

# **TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI REMAJA**



**Oleh:**

**NI LUH PUTU YUNIARI KAHESMA DEWI**  
**NIM. P07131018016**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI  
DENPASAR  
2021**

# **TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI REMAJA**

**Disajikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan  
Pendidikan Pada Program Studi Diploma Tiga Gizi**

**Oleh:**

**NI LUH PUTU YUNIARI KAHESMA DEWI  
NIM. P07131018016**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI  
DENPASAR  
2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI REMAJA

#### TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama


  
I Ketut Kencana, SKM., M.Pd.  
NIP. 19580614 198502 1 001

Pembimbing Pendamping

  
Ni Putu Agustini, SKM, M.Si.  
NIP. 19650907 198903 2 002

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



  
Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.  
NIP. 19670316 199003 2 002

**TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL:**

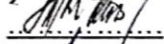
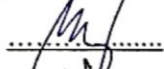

**TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI REMAJA**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : Selasa**

**TANGGAL : 27 April 2021**

**TIM PENGUJI:**

- |   |           |   |
|---|-----------|---|
| 1. <u>Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes.</u> | (Ketua)   |  |
| 2. <u>Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes.</u>             | (Anggota) |  |
| 3. <u>I Ketut Kencana, SKM., M.Pd.</u>              | (Anggota) |  |

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR *dh*



*dh*  
Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.  
NIP. 19670316 199003 2 002

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Luh Putu Yuniari Kahesma Dewi  
NIM : P07131018016  
Program Studi : Diploma Tiga  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2020/2021  
Alamat : Br. Dinas Pesaban Kangin, Desa pesaban, Kecamatan  
Rendang, Karangasem, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir dengan judul Tingkat Konsumsi Energi dan Status Gizi Remaja adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat dari orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa tugas akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 tahun 2010 dan ketentuan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 27 April 2021  
Yang membuat pernyataan



(Ni Luh Putu Yuniari Kahesma Dewi)  
NIM. P07131018016

## TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI REMAJA

### ABSTRAK

Masa remaja adalah masa perpindahan dari masa anak – anak ke masa dewasa. Prevalensi status gizi remaja usia 13 – 18 tahun dengan kategori gemuk dan obesitas dari tahun 2013 hingga tahun 2018 terjadi peningkatan yaitu sebesar 2,9% dan 2,3% untuk usia 13 – 15 tahun serta sebesar 3,8% dan 2,4% untuk usia 16 – 18 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran keterkaitan antara tingkat konsumsi energi dan status gizi remaja. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi pustaka. Subjek pada penelitian ini adalah remaja.

Kompilasi hasil tingkat konsumsi energi berlebih pada remaja dengan status gizi lebih maupun obesitas berkisar antara 17,8% hingga 84,7%, sedangkan tingkat konsumsi energi cukup berkisar antara 7,6% hingga 15,3%. Persentase remaja dengan status gizi obesitas berkisar antara 2% hingga 50,0% dan status gizi gemuk berkisar antara 4,7% hingga 50,8%. Sedangkan kompilasi hasil keterkaitan tingkat konsumsi energi dan status gizi remaja belum konsisten (bersifat heterogen), yang dikarenakan besar sampel dan karakteristik usia serta karakteristik jenis kelamin yang digunakan berbeda.

**Kata kunci:** Tingkat Konsumsi Energi, Remaja, dan Status Gizi.

## **LEVEL OF ENERGY CONSUMPTION AND NUTRITION STATUS OF ADOLESCENTS**

### **ABSTRACT**

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. The prevalence of nutritional status of adolescents aged 13-18 years in the category of fat and obesity from 2013 to 2018 increased by 2.9% and 2.3% for ages 13-15 years and by 3.8% and 2.4% for ages 16-18 years. The purpose of this study was to describe the relationship between the level of energy consumption and nutritional status of adolescents. This research is a type of qualitative research using the literature study method. The subjects in this study were adolescents.

Compilation of the results of the level of excess energy consumption in adolescents with overweight and obese status ranged from 17.8% to 84.7%, while the level of adequate energy consumption ranged from 7.6% to 15.3%. The percentage of adolescents with obesity nutritional status ranged from 2% to 50.0% and obese nutritional status ranged from 4.7% to 50.8%. Meanwhile, the compilation of the results of the relationship between the level of energy consumption and the nutritional status of adolescents is not consistent (heterogeneous), which is due to the large sample size and the different age and gender characteristics used.

**Key words:** Level of Energy Consumption, Adolescents, and Nutritional Status.

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI REMAJA**

Oleh: Ni Luh Putu Yuniari Kahesma Dewi (Nim: P07131018016)

Masa remaja adalah masa perpindahan dari masa anak – anak ke masa dewasa. Periode ini biasanya dimulai pada usia 14 tahun untuk anak laki – laki dan 10 tahun untuk anak perempuan. Berdasarkan hasil Laporan Nasional Riskesdas dari tahun 2013 hingga tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja usia 13 – 18 tahun dengan kategori gemuk dan obesitas terjadi peningkatan yaitu sebesar 2,9% dan 2,3%, sedangkan prevalensi status gizi remaja usia 16 – 18 tahun terjadi peningkatan sebesar 3,8% dan 2,4%. Kegemukan atau obesitas merupakan akibat dari konsumsi energi yang berlebihan, dimana energi yang berlebihan tersebut disimpan di dalam tubuh sebagai lemak, sehingga akan menimbulkan kenaikan berat badan (Mauliza, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran keterkaitan antara tingkat konsumsi energi dan status gizi remaja.

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk tertentu (Supariasa, Bakri, & Fajar, 2016). Tingkat konsumsi energi adalah perbandingan antara kandungan energi yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang yang kemudian dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk orang Indonesia tahun 2019 (Buanasita, Andriyanto, & Sulistyowati, 2015). Pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat sehingga membutuhkan asupan gizi yang tepat dari segi jumlah, jenis makanan, dan frekuensinya. Namun banyak remaja cenderung melakukan perilaku makan yang salah yaitu asupan zat gizi tidak sesuai dengan kebutuhan atau rekomendasi diet yang dianjurkan. Ketidakseimbangan antara asupan energi dengan kebutuhan gizi memengaruhi status gizi seseorang.



Secara langsung, status gizi pada remaja dipengaruhi oleh dua faktor yaitu konsumsi makanan dan penyakit infeksi. Dimana bila seseorang mengonsumsi energi sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh, maka status gizinya akan baik, sedangkan jika mengonsumsi energi tidak sesuai dengan kebutuhan, maka dapat menyebabkan masalah gizi yaitu seperti gizi kurang maupun gizi lebih.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi pustaka (*Library Research*). Subjek penelitian ini adalah remaja. Data – data diperoleh dari 10 jurnal, dimana pengolahan dan analisis data yang digunakan dalam pengkajian ini adalah *Sintesa*. Mensintesa merupakan pengolahan dan analisis data yang dilakukan dengan cara merangkum hasil – hasil penelitian pada jurnal – jurnal yang relevan dengan permasalahan yang dibahas.

Kompilasi hasil tingkat konsumsi energi berlebih pada remaja dengan status gizi lebih maupun obesitas berdasarkan pengamatan pada 5 jurnal berkisar antara 17,8% hingga 84,7%, sedangkan hasil tingkat konsumsi energi cukup berkisar antara 7,6% hingga 15,3%. Untuk kompilasi hasil persentase remaja dengan status gizi obesitas berdasarkan pengamatan pada 8 jurnal berkisar antara 2% hingga 50,0% dan status gizi gemuk berkisar antara 4,7% hingga 50,8%. Dan dari keenam jurnal yang dikaji dapat disimpulkan bahwa keterkaitan tingkat konsumsi energi dan status gizi remaja belum konsisten (bersifat heterogen), artinya terdapat hasil yang bervariasi seperti signifikan dan tidak signifikan yang dikarenakan besar sampel dan karakteristik usia serta karakteristik jenis kelamin yang digunakan berbeda.

Diharapkan semua masyarakat terutama para remaja dapat memperhatikan asupan makanannya (konsumsi gizi seimbang, kurangi makanan berlemak) dan memantau berat badan sehingga memiliki status gizi yang baik. Serta puskesmas dapat memberikan sosialisasi berkala tentang pola aktivitas fisik dan gizi seimbang dan pola makan yang baik untuk menunjang tumbuh kembang remaja.

Daftar Bacaan: 36 (2013 – 2020)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul “Tingkat Konsumsi Energi dan Status Gizi Remaja” tepat pada waktunya.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak I Ketut Kencana, SKM., M.Pd., selaku pembimbing utama yang telah banyak membantu dari awal pembuatan tugas akhir ini.
2. Ibu Ni Putu Agustini, SKM., M.Si., selaku pembimbing pendamping yang telah banyak membantu dari awal pembuatan tugas akhir ini.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
5. Ketua Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan dorongan semangat.
6. Bapak/Ibu dosen dan tenaga kependidikan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah banyak membantu memberikan dukungan selama penyusunan tugas akhir ini.
7. Keluarga dan teman – teman yang telah memberikan dukungan baik berupa dukungan moral, spiritual, dan material dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki sehingga tugas akhir ini kiranya masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis harapkan saran dan kritik demi sempurnanya tugas akhir ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Denpasar, 27 April 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan .....	4
D. Manfaat .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Status Gizi dan Cara Penilaiannya .....	6
B. Tingkat Konsumsi Energi dan Cara Penilaiannya .....	14
C. Keterkaitan Antara Tingkat Konsumsi Energi dan Status Gizi Remaja ....	24
BAB III KERANGKA KONSEP .....	25
A. Kerangka Konsep.....	25

B. Variabel Kajian .....	26
BAB IV METODE PENELITIAN .....	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Waktu Penelitian .....	27
C. Topik Bahasan dan Lingkup Pembahasan .....	27
D. Jenis Pustaka dan Teknik Pengumpulan Pustaka.....	28
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	28
F. Etika Penelitian .....	29
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Hasil .....	30
B. Pembahasan.....	39
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	42
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA .....	44
LAMPIRAN.....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tingkat Konsumsi Energi dan Status Gizi Remaja.....	25
2. Kompilasi Hasil Tingkat Konsumsi Energi yang Berlebih berdasarkan pengamatan pada lima jurnal yang berbeda .....	31
3. Kompilasi Hasil Tingkat Konsumsi Energi yang Cukup berdasarkan pengamatan pada lima jurnal yang berbeda .....	33
4. Kompilasi Hasil Status Gizi Obesitas pada Remaja berdasarkan pengamatan pada delapan jurnal yang berbeda .....	35
5. Kompilasi Hasil Status Gizi Lebih pada Remaja berdasarkan pengamatan pada delapan jurnal yang berbeda .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Review Jurnal.....	48
2. Dokumentasi Jurnal.....	52
3. Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository .....	57