

**EVALUASI MENU BERDASARKAN KECUKUPAN KONSUMSI ZAT
GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PENYANDANG DISABILITY
DI YAYASAN CAHAYA MUTIARA UBUD**



Oleh
NI KOMANG AYU RESMI TRISNA WATI
NIM. P07131019025

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2022

**EVALUASI MENU BERDASARKAN KECUKUPAN KONSUMSI ZAT
GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PENYANDANG DISABILITY
DI YAYASAN CAHAYA MUTIARA UBUD**

**Dianjukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi Gizi
Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Denpasar**

Oleh :
NI KOMANG AYU RESMI TRISNA WATI
NIM. P07131019025

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

EVALUASI MENU BERDASARKAN KECUKUPAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PENYANDANG DISABILITY DI YAYASAN CAHAYA MUTIARA UBUD

Oleh

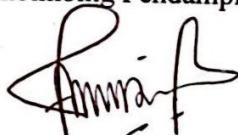
NI KOMANG AYU RESMI TRISNA WATI
NIM. P07131019025

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama


Ni Made Yuni Gumala, SKM, M.Kes.
NIP.196506161988032001

Pembimbing Pendamping


Dr. Ni Nengah Ariati, SST. M. Erg.
NIP.197311182001122001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes
NIP.196703161990032002

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :

**EVALUASI MENU BERDASARKAN KECUKUPAN KONSUMSI ZAT
GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PENYANDANG DISABILITY
DI YAYASAN CAHAYA MUTIARA UBUD**

Oleh

NI KOMANG AYU RESMI TRISNA WATI
NIM. P07131019025

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Rabu

TANGGAL : 11 Mei 2022

TIM PENGUJI :

Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes (Ketua)
Ni Made Dewantari, SKM.M.FOR (Anggota 1)
Ni Made Yuni Gumala, SKM, M.Kes (Anggota 2)



MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes.
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Komang Ayu Resmi Trisna Wati
NIM : P07131019025
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2022
Alamat : Br. Blungbang , Desa Kawan, Kecamatan Bangli,
Kabupaten Bangli

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Laporan Tugas Akhir dengan judul Evaluasi Menu Berdasarkan Kecukupan Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Penyandang Disability di Yayasan Cahaya Mutiara Ubud adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Laporan 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 2022
Yang membuat pernyataan



(Ni Komang Ayu Resmi Trisna Wati)
NIM. P07131019025

EVALUATION OF THE MENU BASED ON ADEQUATE MACRO NUTRITIONAL CONSUMPTION AND NUTRITIONAL STATUS OF PEOPLE WITH DISABILITY AT CAHAYA MUTIARA FOUNDATION UBUD

ABSTRACT

Food consumption is one of the factors that affect a person's nutritional status. The purpose of this study was to describe the consumption of macronutrients and the nutritional status of persons with disabilities at the Cahaya Mutiara Ubud Foundation. The type of research used was observational with a cross sectional research design, and subjects were taken using a total population of 17 subjects. The types of data collected were subject identity data by interview and using an identity formula, consumption data using a 24-hour recall form and nutritional status data by taking anthropometric measurements, while the general description of the Cahaya Mutiara Ubud Foundation was obtained from notes related to the required data. The results showed that the evaluation of the consumption of macronutrients from the subject in the form of energy in the category of severe deficit category was 16 people with a percentage (94.12%), protein consumption in the category of severe deficit category was 2 people with a percentage (11.76%), Fat consumption in the subject was the most in the severe deficit category as many as 15 people with a percentage (88.24%), carbohydrate consumption in the subject was the most in the severe deficit category as many as 17 people with a percentage (100%). Nutritional status according to BMI with a normal category as many as 13 people (76%), nutritional status in the obese category as many as 2 people (12%), and subjects with nutritional status in the obesity category as many as 2 people (12%)

Keywords: menu evaluation, consumption of macronutrients, nutritional status

**EVALUASI MENU BERDASARKAN KECUKUPAN KONSUMSI ZAT
GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PENYANDANG DISABILITY
DI YAYASAN CAHAYA MUTIARA UBUD**

ABSTRAK

Konsumsi makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran konsumsi zat gizi makro dan status gizi penyandang disability di Yayasan Cahaya Mutiara Ubud. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan penelitian cross sectional, dan subjek diambil dengan menggunakan total populasi sebanyak 17 subjek. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data identitas subjek dengan wawancara dan menggunakan formular identitas, data konsumsi menggunakan form recall 24 jam dan data status gizi dengan melakukan pengukuran antropometri sedangkan gambaran umum Yayasan Cahaya Mutiara Ubud didapatkan dari catatan terkait data yang dibutuhkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa evaluasi konsumsi zat gizi makro dari subjek berupa energi dengan kategori defisit tingkat berat sebanyak 16 orang dengan persentase (94,12%), konsumsi protein dengan kategori defisit tingkat berat sebanyak 2 orang dengan persentase (11,76%), konsumsi lemak pada subjek paling banyak dengan kategori defisit tingkat berat sebanyak 15 orang dengan persentase (88,24%), konsumsi karbohidrat pada subjek paling banyak dengan kategori defisit tingkat berat sebanyak 17 orang dengan persentase (100%). Status gizi menurut IMT dengan kategori normal sebanyak 13 orang (76%), status gizi dengan kategori gemuk sebanyak 2 orang (12%), dan subjek dengan status gizi kategori obesitas sebanyak 2 orang (12%).

Kata kunci : evaluasi menu, konsumsi zat gizi makro, status gizi

RINGKASAN PENELITIAN

EVALUASI MENU BERDASARKAN KECUKUPAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PENYANDANG DISABILITY DI YAYASAN CAHAYA MUTIARA UBUD

Oleh : Ni Komang Ayu Resmi Trisna Wati
NIM P07131019025

Konsumsi pangan mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari, yang umum dikonsumsi masyarakat dalam jangka waktu tertentu. Asupan makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang. Topik pengamatan ini adalah bagaimanakah gambaran konsumsi zat gizi makro dan status gizi penyandang disability di Yayasan Cahaya Mutiara Ubud. Tujuan umum pengamatan ini adalah untuk mengetahui gambaran konsumsi dan status gizi penyandang disability di Yayasan Cahaya Mutiara Ubud. Tujuan khusus adalah mengevaluasi menu berdasarkan pengukuran konsumsi zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) yang dikonsumsi penyandang disability dan menentukan status gizi penyandang disability di Yayasan Cahaya Mutiara Ubud.

Fungsi dari mengkonsumsi pangan ialah untuk memenuhi kebutuhan tubuh individu secara biologis, psikologis, maupun sosial. Beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan seseorang antara lain : faktor internal berupa faktor fisiologis, faktor psikologis, preferensi (kesukaan), emosi, dan tipe kepribadian. Faktor eksternal berupa budaya, agama, keputusan etis, faktor ekonomi, dan pendidikan. Zat gizi makro terdiri dari atas karbohidrat, protein, lemak, air. Metode survei konsumsi pangan menurut sasarnya dapat dibedakan menjadi dua bagian yaitu metode SKP individu dan Metode SKP kelompok. Status gizi merupakan suatu keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Menilai persediaan gizi tubuh dapat diukur melalui beberapa metode penilaian yaitu : Penilaian status gizi secara langsung meliputi antropometri, klinis, biokimia, dan fisik. Penilaian status gizi secara tidak langsung meliputi survey konsumsi makanan, statistic vital, dan faktor ekologi.

Pengamatan dilaksanakan di Yayasan Cahaya Mutiara Ubud, subjek diambil dengan menggunakan total populasi yaitu sebanyak 17 orang subjek. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data identitas subjek dengan wawancara dan menggunakan formular identitas, data konsumsi menggunakan form recall 24 jam dan data status gizi dengan melakukan pengukuran antropometri sedangkan gambaran umum Yayasan Cahaya Mutiara Ubud didapatkan dari catatan terkait data yang dibutuhkan.

Dari 17 subjek yang menjadi responden, diketahui bahwa kelompok umur terbanyak yakni berusia 30-49 tahun sebanyak 9 subjek dengan persentase (52,94%), jenis kelamin terbanyak yaitu berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 orang (52,82%), dan jenis disability terbanyak yakni pada penyandang disability fisik sebanyak 14 subjek dengan persentase (82,35%). Konsumsi vegetarian yakni sebanyak 1 orang dengan persentase (5,88%). Hasil evaluasi konsumsi zat gizi makro dari subjek berupa energi dengan kategori kategori defisit tingkat berat sebanyak 16 orang dengan persentase (94,12%), konsumsi protein dengan kategori defisit tingkat berat sebanyak 2 orang dengan persentase (11,76%), konsumsi lemak pada subjek paling banyak dengan kategori defisit tingkat berat sebanyak 15 orang dengan persentase (88,24%), konsumsi karbohidrat pada subjek paling banyak dengan kategori defisit tingkat berat sebanyak 17 orang dengan persentase (100%). Status gizi menurut IMT dengan kategori normal sebanyak 13 orang (76%), status gizi dengan kategori gemuk sebanyak 2 orang (12%), dan subjek dengan status gizi kategori obesitas sebanyak 2 orang (12%).

Saran berdasarkan hasil pengamatan untuk penghuni di Yayasan yang memiliki status gizi normal agar mempertahankan dan menjaga dengan konsumsi teratur sesuai kebutuhan tubuhnya dan beraktifitas maupun berolahraga teratur, untuk berstatus gizi gemuk dan obesitas agar mengurangi konsumsi sesuai kebutuhan dan meningkatkan aktifitas fisik dan olahraga teratur dan pihak yayasan agar memperhatikan menu dengan membuat perencanaan menu dan memperhatikan frekuensi makan.

Daftar bacaan : 23 (2000-2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas Rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “**Evaluasi Menu Berdasarkan Kecukupan Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Penyandang Disability di Yayasan Cahaya Mutiara Ubud**” tepat pada waktunya. Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Ni Made Yuni Gumala, SKM, M.Kes sebagai pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan saran dalam penyusunan tugas akhir ini.
2. Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST. M. Erg. sebagai pembimbing pendamping yang juga memberikan motivasi, masukan, dan arahan dalam penulisan tugas akhir ini
3. Direktur Poltekkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi Diploma Tiga yang telah memberikan kesempatan, dorongan, dan membantu kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
4. Keluarga dan teman-teman yang telah banyak memberikan dorongan dan membantu dalam penyelesaian penulisan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik untuk perbaikan dan penyempurnaan tugas akhir ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Denpasar, 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Bab	Hal
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Konsumsi.....	5
B. Zat Gizi Makro.....	14
C. Status Gizi	17
BAB III PROSEDUR PENGAMATAN.....	23
A. Tempat dan Waktu	23
B. Cara Memilih Subjek Pengamatan.....	23
C. Jenis Data	24
D. Cara Pengumpulan Data.....	25
E. Instrumen.....	26
F. Cara Pengolahan Data	26
BAB IV HASIL PENGAMATAN.....	29
A. Hasil Pengamatan.....	29
B. Pembahasan.....	37

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	40
A. Simpulan	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
Gambar 1 Rumus Perhitungan IMT	20
Gambar 2 Lokasi Yayasan Mutiara Ubud.....	29
Gambar 3 Sebaran Subjek berdasarkan Asupan Energi.....	33
Gambar 4 Sebaran Subjek berdasarkan Asupan Protein.....	34
Gambar 5 Sebaran Subjek berdasarkan Asupan Lemak	34
Gambar 6 Sebaran Subjek berdasarkan Asupan Karbohidrat	35
Gambar 7 Status Gizi	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
Lampiran 1 Izin Rekomendasi Penelitian Provinsi Bali	45
Lampiran 2 Surat Pernyataan Kesediaan	46
Lampiran 3 Form Identitas Subjek.....	47
Lampiran 4 Form Recall	48
Lampiran 5 Dokumentasi.....	51
Lampiran 6 AKG 2019.....	52
Lampiran 7 Lampiran menu.....	53