

**SKRIPSI**

**GAMBARAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI  
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 ABANG  
KABUPATEN KARANGASEM**



**Oleh :  
NI LUH KARISMA YUNI  
NIM. P07124224237**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK  
INDONESIA POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEBIDANAN  
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
DENPASAR  
2025**

**SKRIPSI**  
**GAMBARAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI**  
**DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 ABANG**  
**KABUPATEN KARANGASEM**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat**  
**Menyelesaikan Mata Kuliah Skripsi**  
**Jurusan Kebidanan**  
**Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**

**Oleh :**  
**NI LUH KARISMA YUNI**  
**NIM. P07124224237**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**  
**JURUSAN KEBIDANAN**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN**  
**DENPASAR**  
**2025**

**LEMBAR PENGESAHAN  
SKRIPSI**

**GAMBARAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI  
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 ABANG  
KABUPATEN KARANGASEM**


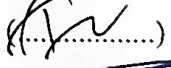

**Oleh :  
NI LUH KARISMA YUNI  
NIM. P07124224237**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

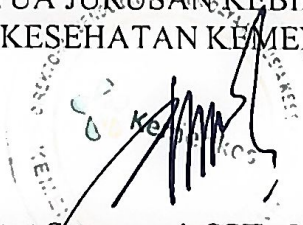
**PADA HARI : SELASA**

**TANGGAL : 02 DESEMBER 2025**

**TIM PENGUJI :**

- |    |                                      |              |   |
|----|--------------------------------------|--------------|---|
| 1. | I Nyoman Wirata, SKM., M.Kes         | (Ketua)      | (  ) |
| 2. | Ni Komang Erny Astiti, SKM.,M.Keb    | (Sekretaris) | (  ) |
| 3. | Listina Ade Widya Ningtyas, SST.,MPH | (Anggota)    | (  ) |

**MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**

  
**Ni Ketut Somoyani, SST., M. Biomed  
NIP. 196904211989032001**

**LEMBAR PERSETUJUAN  
SKRIPSI**

**GAMBARAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI  
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 ABANG  
KABUPATEN KARANGASEM**

Oleh :  
**NI LUH KARISMA YUNI**  
NIM. P07124224237

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama



**Ni Komang Erny Astiti, SKM.M.Keb**  
NIP. 198305082005012002

Pembimbing Pendamping



**Gusti Ayu Eka Utarini, SST., M.Kes**  
NIP. 198204282006042002

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



**Ni Ketut Somovani, SST., M. Biomed**  
NIP. 196904211989032001

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Luh Karisma Yuni  
NIM : P07124224237  
Program Studi : Sarjana Terapan  
Kebidanan Jurusan : Kebidanan  
Tahun Akademik : 2025/2026  
Alamat : Jalan Ketut Natih, Abang

Karangasem Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul "Gambaran Status Gizi Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Abang Kabupaten Karangasem" adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya 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, 24 November 2025  
Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular postage stamp. The stamp is yellow and green, with the text 'INTERNET TEMPEL' and 'DASA 1019443278' visible.

Ni Luh Karisma Yuni  
NIM. P07124224237

# **GAMBARAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 ABANG KABUPATEN KARANGASEM**

## **ABSTRAK**

Status gizi remaja putri merupakan indikator penting untuk menilai kesehatan, kesiapan reproduksi, serta risiko anemia. Remaja putri rentan mengalami masalah gizi karena percepatan pertumbuhan, menstruasi, dan pola makan yang tidak teratur. Penelitian ini bertujuan menggambarkan status gizi remaja putri di SMP Negeri 2 Abang berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), Lingkar Lengan Atas (LILA), dan kadar hemoglobin (Hb). Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 124 siswi dengan teknik total sampling. Pengukuran BB, TB, dan LILA dilakukan oleh peneliti, sedangkan pemeriksaan Hb dilakukan oleh petugas tenaga kesehatan Puskesmas Abang II. Data dikategorikan berdasarkan standar WHO dan Kemenkes. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi berada pada kategori gizi normal, yaitu 88 orang (70,97%). Sebanyak 5 siswi (4,03%) sangat kurus, 15 siswi (12,10%) kurus, 10 siswi (8,06%) gemuk, dan 6 siswi (4,84%) obesitas. Temuan ini menggambarkan bahwa meskipun mayoritas berada pada kategori gizi normal, masih terdapat siswi yang mengalami gizi kurang maupun gizi lebih. Secara umum dapat disimpulkan bahwa status gizi remaja putri berada dalam kategori normal, namun pemantauan kesehatan, edukasi gizi seimbang, serta pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) tetap diperlukan untuk mencegah anemia dan menjaga status gizi yang optimal

Kata kunci: Remaja Putri, Status Gizi

**OVERVIEW OF THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENT  
FEMALES AT STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 2 ABANG  
KARANGASEM REGENCY**

**ABSTRACT**

*The nutritional status of adolescent girls is an important indicator for assessing health, reproductive readiness, and the risk of anemia. Adolescent girls are vulnerable to nutritional problems due to rapid growth, menstruation, and irregular eating patterns. This study aims to describe the nutritional status of adolescent girls at SMP Negeri 2 Abang based on Body Mass Index (BMI), Mid-Upper Arm Circumference (MUAC), and hemoglobin (Hb) levels. This research used a descriptive quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 124 students selected through total sampling. Measurements of body weight, height, and MUAC were carried out by the researcher, while hemoglobin examinations were conducted by health workers from Abang II Public Health Center. Data were categorized based on WHO and Ministry of Health standards. The results showed that most students were in the normal nutritional category, with 88 students (70.97%). A total of 5 students (4.03%) were severely underweight, 15 students (12.10%) underweight, 10 students (8.06%) overweight, and 6 students (4.84%) obese. These findings indicate that although the majority have normal nutritional status, some students still experience undernutrition and overnutrition. In conclusion, the nutritional status of adolescent girls is generally within the normal category; however, regular health monitoring, balanced nutrition education, and the provision of iron supplementation (TTD) are still necessary to prevent anemia and maintain optimal nutritional status.*

*Keywords: Adolescent Girls, Nutritional Status*

**RINGKASAN PENELITIAN**

**GAMBARAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 ABANG  
KABUPATEN KARANGASEM**

**OLEH : NI LUH KARISMA YUNI (P07124224237)**

Status gizi remaja putri merupakan salah satu indikator penting untuk menilai kesehatan, kesiapan reproduksi. Remaja putri termasuk kelompok rentan mengalami masalah gizi karena berada pada masa pubertas, mengalami percepatan pertumbuhan, serta mengalami menstruasi setiap bulan yang meningkatkan kebutuhan zat besi. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti gizi kurang, risiko KEK, anemia, hingga gangguan prestasi belajar. Data dari Puskesmas Abang menunjukkan masih ditemukannya kasus anemia pada remaja putri, sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui gambaran status gizi remaja putri di SMP Negeri 2 Abang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi remaja putri berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), Lingkar Lengan Atas (LILA), dan kadar hemoglobin (Hb). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik total sampling. Sampel penelitian berjumlah 124 remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, LILA, dan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat digital. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2025. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan IMT, sebagian besar remaja putri memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 88 responden (70,97%). Sebanyak 12 responden (9,68%) mengalami gizi kurang, 18 responden (14,52%) gizi lebih, dan 6 responden (4,84%) masuk kategori obesitas. Berdasarkan pengukuran LILA, sebanyak 108 responden (87,1%) memiliki ukuran LILA normal, sedangkan 16

responden (12,9%) berisiko mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK). Sementara itu, berdasarkan pemeriksaan kadar hemoglobin, sebanyak 95 responden (76,61%) dinyatakan tidak anemia, dan 29 responden (23,39%) mengalami anemia ringan.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja putri berada pada status gizi normal, masih terdapat sejumlah remaja yang mengalami gizi kurang, berisiko KEK, serta mengalami anemia ringan. Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian khusus karena dapat mempengaruhi kesehatan umum, perkembangan remaja, serta kesiapan reproduksi di masa mendatang. Faktor penyebab dapat berupa pola makan yang tidak seimbang, kurangnya konsumsi makanan tinggi zat besi, rendahnya pengetahuan gizi, dan kebiasaan sarapan yang tidak teratur.

Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan edukasi kesehatan tentang gizi seimbang, pentingnya sarapan, serta konsumsi makanan sumber zat besi. Selain itu, pihak puskesmas diharapkan dapat melakukan pemantauan rutin terhadap status gizi dan kadar Hb melalui program UKS dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara lebih teratur. Remaja putri juga diharapkan meningkatkan kesadaran untuk menjaga pola makan sehat, mengonsumsi makanan bergizi, dan rutin memeriksakan kondisi kesehatannya untuk mencegah terjadinya anemia maupun masalah gizi lainnya.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Gambaran Status Gizi Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Abang Kabupaten Karangasem”** tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan pada Jurusan Kebidanan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan.

Dalam penyusunan skripsi ini terdapat hambatan serta rintangan yang peneliti hadapi namun pada akhirnya dapat melaluinya berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan Terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Sri Rahayu, ST.r.Keb, S.Kep., Ns., M. Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar.
2. Ni Ketut Somoyani, SST., M. Biomed, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar.
3. Ni Wayan Armini, SST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar.
4. Ni Komang Erny Astiti, SKM., M.Keb, selaku pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu untuk bimbingan sehingga dapat menyelesaikan usulan skripsi ini.

5. Gusti Ayu Eka Utarini, SST.,M.Kes selaku pembimbing pendamping dalam penyusunan usulan skripsi ini.
6. Orang tua saya terkasih yang tiada hentinya memberikan doa serta dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Serta seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Mengingat keterbatasan pengetahuan yang peneliti miliki tentunya skripsi ini jauh dari kata sempurna baik dari segi isi, penyusunan maupun teknik penulisan. Sehubungan dengan itu, peneliti mengharapkan dengan kerendahan hati saran maupun kritik yang membangun dari semua pihak, demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Denpasar, Oktober 2025

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Remaja Putri.....	7
B. Status Gizi .....	17
C. Anemia Pada Remaja .....	18
D. Penelitian Terdahulu .....	23
E. Kerangka Teori .....	26
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	
A. Kerangka Konsep.....	27
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	29
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	33
B. Alur Penelitian .....	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
D. Populasi dan Sampel.....	36
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Instrumen Pengumpulan Data .....	43
G. Pengolahan dan Analisis Data .....	43
H. Etika Penelitian .....	45
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil.....	47

B. Pembahasan.....51

**BAB VI SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan .....56

B. Saran .....57

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**