

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO (ENERGI, PROTEIN, LEMAK,
KARBOHIDRAT) DENGAN STATUS GIZI SISWA/SISWI
SMP KELAS VII NEGERI 3 TANJUNG MORAWA**

KARYA TULIS ILMIAH



BUNGA TRESYA SIMANJUNTAK

P01031121005

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO (ENERGI, PROTEIN,
LEMAK, KARBOHIDRAT) DENGAN STATUS GIZI SISWA/SISWI
SMP NEGERI 3 TANJUNG MORAWA**

Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Menyelesaikan Program Studi Diploma III Di Jurusan Gizi Politeknik
Kesehatan Kemenkes Medan



**BUNGA TRESYA SIMANJUNTAK
P01031121005**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat) Dengan Status Gizi Siswa/siswi SMP Kelas VII Negeri 3 Tanjung Morawa

Nama Mahasiswa : Bunga Tresya Simanjuntak

Nomor Induk Mahasiswa : P01031121005

Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Prof. Dr. Ir Zuraidah Nasution, M.Kes
Pembimbing Utama



Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes
Penguji I



Berlin Sitanggang, SST, M.Kes
Penguji II

Mengetahui
Ketua Jurusan,


Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal lulus : 30 juli 2024

ABSTRAK

BUNGA TRESYA SIMANJUNTAK “HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO (ENERGI, PROTEIN, LEMAK, KARBOHIDRAT) DENGAN STATUS GIZI SISWA/SISWI SMP KELAS VII NEGERI 3 TANJUNG MORAWA” (DIBAWAH BIMBINGAN ZURAIDAH NASUTION)

Status gizi merupakan faktor penting bagi kualitas hidup seseorang, terutama pada remaja yang rentan mengalami masalah gizi. Zat gizi makro seperti energi, protein, lemak, dan karbohidrat merupakan komponen penting yang mempengaruhi kesehatan dan perkembangan remaja. Asupan zat gizi makro yang cukup dan seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) dengan status gizi siswa/Siswi kelas VII di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas VII di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa berjumlah 225 orang dengan sampel penelitian sebanyak 77 orang. Data asupan zat gizi dikumpulkan melalui wawancara menggunakan form food recall 3x24 jam, sedangkan status gizi diukur berdasarkan indeks massa tubuh (IMT/U) yang dihitung dari berat dan tinggi badan. Analisis statistik dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk menentukan hubungan antara variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 77 sampel, ditemukan sebanyak 12 (15,6%) siswa-siswi dengan status gizi kurang, gizi baik sebanyak 53 (68,8%) dan sebanyak 12 (15,6%) siswa-siswi dengan gizi lebih. Dari hasil uji chi-square membuktikan bahwa terdapat hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi siswa/i SMP Negeri 3 kelas VII Tanjung Morawa, dapat dilihat dari p value Energi (0,000), protein (0,000), lemak (0,000) dan karbohidrat (0,000).

Kata kunci : Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Siswa SMP

ABSTRACT

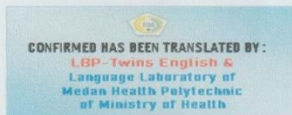
BUNGA TRESYA SIMANJUNTAK "CORRELATION BETWEEN MACRO NUTRIENT INTAKE (ENERGY, PROTEIN, FAT, CARBOHYDRATE) WITH NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS AT GRADE VII OF SMP NEGERI 3 TANJUNG MORAWA" (CORRELATION: ZURAI DAH NASUTION)

Nutritional status is an important factor in a person's quality of life, especially for adolescents who are vulnerable to nutritional problems. Macro nutrients such as energy, protein, fat, and carbohydrates are important components that affect the health and development of adolescents. Adequate and balanced macronutrient intake is very important to support growth and development during adolescence. This study aims to determine the correlation between macronutrient intake (energy, protein, fat, carbohydrate) with the nutritional status of grade VII students at SMP Negeri 3 Tanjung Morawa

This study used a cross-sectional design. The population in this study were all students of grade VII at SMP Negeri 3 Tanjung Morawa totaling 225 people with a research sample of 77 people. Data on nutrient intake were collected through interviews using a 3x24-hour food recall form, while nutritional status was measured based on body mass index (BMI/A) calculated from weight and height. Statistical analysis was performed using the Chi-Square test to determine the correlation between variables.

The results showed that out of 77 samples, 12 (15.6%) students were found with poor nutritional status, 53 (68.8%) with good nutrition, and 12 (15.6%) students with excess nutrition. The results of the chi-square test proved that there was a correlation between macronutrient intake and nutritional status of students of SMP Negeri 3 Tanjung Morawa at grade VII, as can be seen from the p-value of Energy (0.000), protein (0.000), fat (0.000) and carbohydrates (0.000).

Keywords: Macronutrient Intake, Nutritional Status, Junior High School Students



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “**Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat) Dengan Status Gizi Siswa/Siswi SMP Negeri 3 Tanjung Morawa**”.

Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik kesehatan Medan.
2. Dini Iestrina, DCN, M.Kes selaku ketua prodi D3 jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes selaku dosen pembimbing.
4. Dr. Mahdiah ,DCN, M.Kes sebagai dosen penguji I.
5. Berlin Sitanggang, SST, M.Kes sebagai dosen penguji II.
6. Susianti S.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 3 Tanjung Morawa.
7. Ayah dan ibu tercinta alm. Bona Simanjuntak dan Dewi Marni Pakpahan serta abang Timbul, kakak Debora dan adek Natasya.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga apa yang telah ditulis bisa menambah wawasan bagi kita semua.

Penulis

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang.....	1
B.Rumusan Masalah	3
C.Tujuan.....	4
D.Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Siswa/Siswi SMP Negeri 3 Tanjung Morawa.....	5
1.Definisi siswa/siswi SMP.....	5
2.Masalah Gizi Pada Remaja	5
B. Status Gizi	7
1.Pengertian status gizi.....	7
2.Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	7
3.Penilaian Status Gizi.....	9
C. Asupan Zat Gizi Makro	11
1.Pengertian Gizi Makro	11
2.Asupan Gizi Makro.....	12
D. Kerangka Konsep	14
E. Definisi Operasional.....	15
F. Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A.Lokasi dan Waktu Penelitian.....	17
B.Jenis dan Rancangan Penelitian	17
C.Populasi dan Sample.....	17
D.Jenis dan Cara pengumpulan.....	20

E.Pengolahan Data	22
F.Analisis Data	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A.Gambaran Umum Lokasi Penelitian	25
B.Analisis Univariat	25
C.Analisi Bivariat	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
A.Kesimpulan	35
B.Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

No	Halaman
Tabel 1. IMT/U Anak Usia 5-18 Tahun.....	11
Tabel 2. Definisi Operasional	15
Tabel 3. Penentuan Sampel	18
Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Klamen	26
Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi	26
Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Energi	27
Tabel 7. Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Protein	28
Tabel 8. Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Lemak.....	29
Tabel 9. Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Karbohidrat	30
Tabel 10. Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi siswa Smp Negeri 3 Tanjung Morawa.....	30
Tabel 11. Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi siswa Smp Negeri 3 Tanjung Morawa.....	31
Tabel 12. Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi Siswa Smp Negeri 3 Tanjung Morawa.....	32
Tabel 13. Hubungan Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi Siswa Smp Negeri 3 Tanjung Morawa	33

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konsep.....	14

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
Lampiran 1. Hasil Uji Statistik	40
Lampiran 2. Master Tabel.....	44
Lampiran 3. Form Persetujuan Menjadi Responden.....	51
Lampiran 4. Formulir Identitas Responden	52
Lampiran 5. Form Food Recall.....	53
Lampiran 6. Hasil Recall	55
Lampiran 7. Bukti Bimbingan	61
Lampiran 8: Surat Izin Penelitian	63
Lampiran 9. Surat Balasan Izin Penelitian	64
Lampiran 10. Ethical Clearence	65
Lampiran 11. Pernyataan Keaslian KTI.....	66
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup	67
Lampiran 13 : Dokumentasi	68

