

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). *PPemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif*. 6(2).
- Diba, F., Zahtamal, & Pardede, I. (2020). *Gambaran Kesadaran dan Intensi Remaja Kurus Tentang Latihan Fisik*.
- Herawati, V., Rizqi, E. R., & Afrinis, N. (2023). *Hubungan Asupan Energi Protein Dan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu*. 4, 65–77.
- Indartantri, D., & Kartini, A. (2014). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 3, 33–39.
- Islaamy, T. Z., Yani, R. W. E., & Ningtyias, F. W. (2021). Hubungan Intake Protein dengan Status Gizi pada Remaja Puteri. *Multidisciplinary Journal*, 4, 21–24. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/multijournal>
- Khoerunisa, D., & Istianah, I. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 2(November), 51–61.
- M Muslimah, N., Angkasa, D., & Melani, V. (2017). *Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Warga Binaan Lapas Anak Wanita Tangerang*. 9(2), 59–66.
- Muchtar, F., Sabrin, Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/PB/issue/archive>
- Naziha, D. D. (2018). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Asupan Buah Dan Sayur Di Desa Tegal Harum Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar*.
- Nisa, N. C., & Rakhma, L. R. (2019). *Hubungan Persepsi Body Image Dengan Asupan Lemak Dan Komposisi Lemak Tubuh Pada Siswi Di Man 2 Surakarta*. 2.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Ongko, J. (2019). *Cara Mengukur Berat Badan Dan Tinggi Badan*. APKI (Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia). <https://apki.or.id/cara-mengukur-tinggi-dan-berat-badan/>

- Papotot, G. S., Rompies, R., & Salendu, P. M. (2021). Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 13(28), 266–273. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31830>
- PMK. (2020). *Permenkes Ri Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak* (Issue 3, pp. 1–78).
- Purba, R. B., Rumagit, F. A., Laoh, J. M., & Sineke, M. E. (2022). Asupan Zat Gizi Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) Pada Siswa Putri Di SMA N 1 Belang. 01 No. 02, 430–440.
- Putri, M. P., Dary, & Mangalik, G. (2022). Asupan protein, zat besi dan status gizi pada remaja putri. *Journal of Nutrition College*, 11(November 2021), 6–17. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Rarastiti, C. N. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Status Gizi pada Remaja. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 2(16), 30–34. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about%0AHubungan>
- Rasmaniar, Rofiqoh, Kristianto, Y., Zulfatunnisa, N., Endang Kafiari, R., Petrus, Tinah, Rosnah, & Handayani Purba, D. (2023). *Kesehatan Dan Gizi Remaja* (M. Julyus Fika Sirait (ed.); 1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rukmana, E., Permatasari, T., & Emilia, E. (2020). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19 Di Kota Medan. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 88–93.
- Sabila, S. (2020). Daya Dukung Pangan Dalam Mendukung Ketersediaan Pangan Provinsi Sumatera Selatan. *Jurnal Tanah Dan Sumberdaya Lahan*, 7(1), 59–68. <https://doi.org/10.21776/ub.jtsl.2020.007.1.8>
- Salawati, L., Imran, Husnah, & Nurjannah. (2014). Pengaruh Asupan Protein Terhadap Perbaikan Status Gizi Balita Yang Menderita Infeksi Saluran Pernafasan Akut. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 14, 67–75.
- Septiani, R., & Raharjo, B. B. (2017). Pola Konsumsi Fast Food , Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus pada Siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes). *Public Health Perspective Journal*, 2(3), 262–269.
- Sirajjudin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survey Komsumsi Pangan*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*.

- Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan pengetahuan gizi , tingkat kecukupan zat gizi , dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 29–36.
- Yanti, R., Nova, M., & Rahmi, A. (2021). Asupan Energi , Asupan Lemak , Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan , Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 8(1), 45–53. <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JKP>
- Yastirin, P. A., & Dewi, R. K. (2022). Identification Of Nutritional Status In Pre-Adolescent Group In The Integrated Islamic Elementary School Al Firdaus Purwodadi. *JPBI*, 2. <https://pbijournal.org/index.php/pbi>
- Zahtamal, & Munir, S. M. (2019). Edukasi kesehatan tentang pola makan dan latihan fisik untuk pengelolaan remaja underweight. *Jurnal PKM: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 02(01), 64–70.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Statistik

jenis_kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	38	49.4	49.4	49.4
	Perempuan	39	50.6	50.6	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

Status gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Kurang	12	15.6	15.6	15.6
	Gizi Baik	53	68.8	68.8	84.4
	Gizi Lebih	12	15.6	15.6	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

Asupan Energi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	43	55.8	55.8	55.8
	Sedang	22	28.6	28.6	84.4
	Kurang	11	14.3	14.3	98.7
	Defisit	1	1.3	1.3	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

Asupan Protein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	52	67.5	67.5	67.5
	Sedang	16	20.8	20.8	88.3
	Kurang	8	10.4	10.4	98.7
	Defisit	1	1.3	1.3	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

Asupan Lemak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	41	53.2	53.2	53.2
	Sedang	21	27.3	27.3	80.5
	Kurang	15	19.5	19.5	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

Asupan Karbohidrat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	41	53.2	53.2	53.2
	Sedang	22	28.6	28.6	81.8
	Kurang	14	18.2	18.2	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

asupan_energi * status_gizi

Crosstab

			Status gizi			Total
			Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	
Asupan Energi	Kurang	Count	12	1	0	13
		% within Asupan Energi	92.3%	7.7%	0.0%	100.0%
	Baik	Count	0	52	12	64
		% within Asupan Energi	0.0%	81.3%	18.8%	100.0%
Total		Count	12	53	12	77
		% within Asupan Energi	15.6%	68.8%	15.6%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	70.008 ^a	2	.000
Likelihood Ratio	59.999	2	.000
N of Valid Cases	77		

- a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.03.

asupan_protein * status_gizi

Crosstab

			Status gizi			Total
			Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	
Asupan Protein	Kurang	Count	8	1	3	12
		% within Asupan Protein	66.7%	8.3%	25.0%	100.0%
	Baik	Count	4	52	9	65
		% within Asupan Protein	6.2%	80.0%	13.8%	100.0%
Total		Count	12	53	12	77
		% within Asupan Protein	15.6%	68.8%	15.6%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	32.169 ^a	2	.000
Likelihood Ratio	27.944	2	.000
N of Valid Cases	77		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.87.

asupan_lemak * status_gizi

Crosstab

			Status gizi			Total
			Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	
Asupan Lemak	Kurang	Count	10	4	0	14
		% within Asupan Lemak	71.4%	28.6%	0.0%	100.0%
	Baik	Count	2	49	12	63
		% within Asupan Lemak	3.2%	77.8%	19.0%	100.0%
Total		Count	12	53	12	77
		% within Asupan Lemak	15.6%	68.8%	15.6%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	40.937 ^a	2	.000
Likelihood Ratio	33.842	2	.000
N of Valid Cases	77		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.18.

asupan_kh * status_gizi

Crosstab

			Status gizi			Total
			Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	
Asupan Karbihidrat	Kurang	Count	11	3	0	14
		% within Asupan Karbihidrat	78.6%	21.4%	0.0%	100.0%
	Baik	Count	1	50	12	63
		% within Asupan Karbihidrat	1.6%	79.4%	19.0%	100.0%
Total		Count	12	53	12	77
		% within Asupan Karbihidrat	15.6%	68.8%	15.6%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	51.813 ^a	2	.000
Likelihood Ratio	43.076	2	.000
N of Valid Cases	77		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.18.

Lampiran 2. Master Tabel

No	Nama	Kelas	JK	BB (Kg)	TB (cm)	Umur	z- score	Kategori	Asumsi Zat Gizi							
									Asumsi energi		Asumsi Protein		Asumsi lemak		Asumsi Karbohidrat	
									% energi	Kategori	% Protein	Kategori	% lemak	Kategori	% KH	Kategori
1	MZ	VII 1	LK	36.9	151.1	13 thn 1 bln	-1.76	Baik	90.93	sedang	99.6	sedang	75.6	kurang	98	sedang
2	BS	VII 1	LK	43.1	144.6	13 thn	1.35	Lebih	97.53	sedang	108	Baik	104	Baik	94	sedang
3	AM	VII 1	PR	38.6	141.1	13 thn 5 bln	0.17	Baik	79.06	Kurang	92.6	sedang	91.4	sedang	79	Kurang
4	ZW	VII 1	PR	55.2	152.8	13 thn 11 bln	1.25	Lebih	105.3	Baik	110	Baik	110	Baik	108	Baik
5	PB	VII 1	PR	29.7	135.5	13 thn	-1.28	Baik	109.8	Baik	78	Kurang	106	Baik	106	Baik
6	VS	VII 1	LK	41.1	151.6	12 thn 9 bln	-0.09	Baik	86.46	sedang	95.5	sedang	100	Baik	82	sedang
7	BI	VII 1	LK	31.5	146.7	13 thn 1 bln	-2.3	Kurus	78.66	Kurang	75.1	Kurang	77.9	kurang	78	Kurang
8	FA	VII 1	LK	32.7	141.5	13 thn	-1.04	Baik	83.66	sedang	103	Baik	79.3	kurang	105	Baik
9	YV	VII 1	PR	42.5	148.2	12 thn 8 bln	0.24	Baik	85.08	sedang	94.7	sedang	98.3	sedang	83	sedang
10	SZ	VII 1	PR	54.7	158.7	12 thn 6 bln	1.1	Lebih	108.6	Baik	110	Baik	105	Baik	108	Baik

11	JS	VII 1	LK	34.2	139.7	12 thn 7 bln	-0.22	Baik	109.9	Baik	107	Baik	104	Baik	102	Baik
12	ZS	VII 2	PR	35	150.3	12 thn 11 bln	-1.61	Baik	109.7	Baik	93	Baik	77.6	kurang	133	Baik
13	SF	VII 2	PR	45.2	147.2	13 thn 9 bln	0.51	Baik	96.66	sedang	91.7	sedang	107	Baik	77	Kurang
14	IA	VII 2	PR	42.5	145.6	13 thn 1 bln	0.42	Baik	107.6	Baik	107	Baik	110	Baik	107	Baik
15	AA	VII 2	PR	47.1	152.1	12 tn 5 bln	0.7	Baik	103.5	Baik	108	Baik	107	Baik	98	sedang
16	CF	VII 2	PR	42.5	156.4	12 thn 6 bln	-0.48	Baik	84.63	sedang	110	Baik	107	Baik	109	Baik
17	FA	VII 2	LK	42.5	157.2	13 thn 4 bln	-0.65	Baik	102.4	Baik	102	Baik	108	Baik	107	Baik
18	NI	VII 2	PR	50.2	150.2	12 thn 11 bln	1.14	Lebih	109.4	Baik	109	Baik	109	Baik	108	Baik
19	NP	VII 2	PR	46.2	150.5	12 thn 6 bln	0.71	Baik	81.52	sedang	83.7	sedang	85.4	sedang	84	sedang
20	QP	VII 2	PR	46.2	145.6	13 thn	0.97	Baik	105.9	Baik	108	Baik	98.8	sedang	107	Baik
21	FS	VII 2	LK	49.2	153.1	12 thn 10 bln	1.08	Lebih	105.6	Baik	110	Baik	92.4	sedang	109	Baik
22	AS	VII 2	LK	44.5	145.3	13 thn 1 bln	1.04	Lebih	97.38	sedang	107	Baik	102	Baik	92	sedang
23	AM	VII 3	PR	36.1	148.3	12 thn 9 bln	-1.05	Baik	106.7	Baik	104	Baik	95.5	sedang	109	Baik

24	RA	VII 3	LK	30.5	148.8	13 thn 5 bln	-3.21	Kurus	70.1	Kurang	71.7	Kurang	107	Baik	79	Kurang
25	EH	VII 3	LK	30.2	154.7	12 thn 9 bln	-3.91	Kurus	73.7	Kurang	79.6	Kurang	107	Baik	78	Kurang
26	SA	VII 3	PR	38.3	150.1	12 thn 10 bln	-0.76	Baik	101.8	Baik	109	Baik	91.9	sedang	98	sedang
27	NH	VII 3	PR	29.6	135.3	12 thn 8 bln	-1.15	Baik	108.4	Baik	109	Baik	108	Baik	108	Baik
28	M	VII 3	PR	32.6	149.1	12 thn 11 bln	-2.19	Kurus	78.56	Kurang	70.9	Kurang	78.7	kurang	79	Kurang
29	PK	VII 3	PR	30.2	147.4	12 thn 7 bln	-2.62	Kurus	75.22	Kurang	68.9	defisit	77.3	kurang	77	Kurang
30	NA	VII 3	PR	41.7	153.8	12 thn 10 bln	-0.47	Baik	88.83	sedang	88.3	sedang	98.7	sedang	80	Baik
31	RM	VII 3	LK	56.4	158.2	14 thn 1 bln	1.18	Lebih	95.44	sedang	103	Baik	80	kurang	101	Baik
32	FT	VII 3	LK	30.1	154.2	12 thn 7 bln	-3.89	Kurus	78.6	Kurang	107	Baik	70.6	kurang	78	Kurang
33	WD	VII 3	PR	32.5	154.2	12 thn 7 bln	-2.81	Kurus	78.62	Kurang	79.3	Kurang	77.8	kurang	77	Kurang
34	RF	VII 4	LK	49.2	156.2	13 thn 1 bln	0.73	Baik	101.4	Baik	101	Baik	97.3	sedang	107	Baik
35	RB	VII 4	LK	62.7	168.6	13 thn 8 bln	1.17	Lebih	91.81	sedang	91.4	sedang	82.7	sedang	97	sedang
36	TA	VII 4	PR	42.8	147.6	13 thn 4 bln	0.2	Baik	107.7	Baik	107	Baik	101	Baik	108	Baik

37	MA	VII 4	LK	49.9	155.9	12 thn 7 bln	1.02	Lebih	109	Baik	110	Baik	102	Baik	108	Baik
38	NZ	VII 4	PR	56.5	156.7	13 thn 5 bln	1.2	Lebih	105.4	Baik	102	Baik	110	Baik	109	Baik
39	SS	VII 4	PR	43.6	153.7	13 thn 1 bln	-0.2	Baik	108.1	Baik	98.6	sedang	112	Baik	107	Baik
40	VW	VII 4	PR	33.5	146.2	12 thn 5 bln	-1.34	Baik	107.9	Baik	107	Baik	98.6	sedang	105	Baik
41	NZ	VII 4	PR	37.7	139.9	12 thn 9 bln	0.23	Baik	106.8	Baik	104	Baik	102	Baik	96	sedang
42	MN	VII 4	LK	41.4	154.9	12 thn 7 bln	-0.54	Baik	80.53	sedang	92.6	sedang	94.2	sedang	87	sedang
43	ID	VII 4	LK	43	156.9	13 thn 1 bln	-0.44	Baik	106.2	Baik	121	Baik	109	Baik	98	sedang
44	MA	VII 4	LK	31.6	140.1	13 thn 1 bln	-1.23	Baik	104.2	Baik	101	Baik	95.9	sedang	109	Baik
45	PA	VII 5	LK	47	157	13 thn 7 bln	-0.1	Baik	103.8	Baik	108	Baik	107	Baik	98	sedang
46	WD	VII 5	PR	48.8	151.5	13 thn 6 bln	0.96	Baik	101.4	Baik	89.8	sedang	73.9	kurang	109	Baik
47	AN	VII 5	PR	44.9	147.5	12 thn 9 bln	0.69	Baik	105.7	Baik	109	Baik	108	Baik	110	Baik
48	SL	VII 5	PR	57.7	160.3	12 thn 6 bln	1.31	Lebih	103.7	Baik	102	Baik	84.4	sedang	102	Baik
49	CN	VII 5	PR	40.1	155.1	12 thn 7 bln	-0.84	Baik	101.3	Baik	107	Baik	88.6	sedang	106	Baik

50	EA	VII 5	LK	29.3	137.3	12 thn 9 bln	-1.47	Baik	102.2	Baik	107	Baik	99.7	Baik	107	Baik
51	RA	VII 5	LK	48.1	158.6	12 thn 5 bln	0.55	Baik	98.4	sedang	109	Baik	103	Baik	92	sedang
52	FR	VII 5	LK	31.3	142.3	12 thn 9 bln	-1.53	Baik	108.1	Baik	101	Baik	94	sedang	103	Baik
53	AP	VII 5	PR	42.1	149.8	13 thn 7 bln	-0.22	Baik	110	Baik	110	Baik	101	Baik	110	Baik
54	HA	VII 5	LK	45.8	158.5	13 thn	0.02	Baik	107.8	Baik	106	Baik	110	Baik	103	Baik
55	DW	VII 5	PR	28.7	142.1	12 thn 6 bln	-2.35	Kurus	94.67	sedang	110	Baik	78.1	kurang	78	Kurang
56	CJ	VII 6	LK	34.5	137.8	12 thn 9 bln	0.11	Baik	91.05	sedang	109	Baik	89.5	sedang	89	sedang
57	MS	VII 6	LK	32.5	144.6	12 thn 11 bln	-1.54	Baik	90.24	sedang	109	Baik	109	Baik	105	Baik
58	CD	VII 6	PR	33.1	154.5	12 thn 11 bln	-2.94	Kurus	78.22	Kurang	94.9	sedang	78.2	kurang	96	sedang
59	LT	VII 6	PR	34.3	127.1	12 thn 11 bln	0.85	Baik	109.5	Baik	109	Baik	102	Baik	105	Baik
60	AR	VII 6	LK	38.2	153.1	12 thn 9 bln	-0.96	Baik	93.21	sedang	109	Baik	90.9	Baik	92	sedang
61	AF	VII 6	LK	38.5	150.9	12 thn 5 bln	-0.48	Baik	103.2	Baik	110	Baik	105	Baik	98	sedang
62	YL	VII 6	PR	40.2	150.2	13 thn	-0.38	Baik	109	Baik	107	Baik	98.7	Baik	100	Baik

63	AS	VII 6	LK	50	163.7	12 thn 7 bln	0.31	Baik	97.6	sedang	104	Baik	93.4	Baik	107	Baik
64	RI	VII 6	PR	40	156.6	12 thn 7 bln	-1.04	Baik	103.8	Baik	108	Baik	110	Baik	99	sedang
65	DP	VII 6	LK	32	130	13 thn 2 bln	0.24	Baik	107.7	Baik	107	Baik	108	Baik	97	sedang
66	IR	VII 6	LK	30	148.1	12 thn 8 bln	-2.98	Kurus	66.88	defisit	74.5	Kurang	78.6	kurang	75	Kurang
67	NV	VII 7	LK	52.4	158.5	12 thn 10 bln	1.06	Lebih	87.63	sedang	98.3	sedang	82.2	sedang	94	sedang
68	RS	VII 7	LK	35.2	148.1	13 thn 3 bln	-1.32	Baik	108.4	Baik	98.8	sedang	97.2	sedang	100	Baik
69	DS	VII 7	PR	29.5	152.3	12 thn 6 bln	-3.54	Kurus	78.07	Kurang	105	Baik	76.9	kurang	79	Kurang
70	AZ	VII 7	PR	41.4	144.3	12 thn 7 bln	0.52	Baik	104.4	Baik	101	Baik	110	Baik	108	Baik
71	AF	VII 7	LK	37.3	140.9	13 thn	0.1	Baik	89.38	sedang	103	Baik	105	Baik	90	sedang
72	RA	VII 7	LK	60.9	170.3	13 thn 11 bln	0.78	Baik	80.4	sedang	86.4	sedang	82.9	sedang	86	Baik
73	MG	VII 7	LK	47.6	153.1	12 thn 8 bln	0.91	Baik	102.2	Baik	110	Baik	103	Baik	102	Baik
74	MF	VII 7	LK	38.8	147.6	12 thn 5 bln	0	Baik	84.83	sedang	90.6	sedang	83.6	sedang	71	Kurang
75	SA	VII 7	PR	40.8	146.9	13 thn 2 bln	-0.02	Baik	109.9	Baik	105	Baik	105	Baik	108	Baik

76	RR	VII 7	LK	31.6	143.2	12 thn 8 bln	-1.54	Baik	93.04	sedang	109	Baik	103	Baik	106	Baik
77	BJ	VII 7	LK	23.3	133.1	12 thn 9 bln	-3.51	Kurus	76.88	Kurang	78.9	Kurang	76.1	kurang	78	Kurang

Lampiran 3. Form Persetujuan Menjadi Responden

**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Medan yang berjudul hubungan antara asupan zat gizi makro dan status gizi siswa/siswi SMP kelas VII Negeri 3 Tanjung Morawa

Demikian pernyataan persetujuan ini saya tanda tangani agar dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Lubuk Pakam,.....2024

Responden

()

Lampiran 4. Formulir Identitas Responden

Formulir Data Identitas Responden

I. Data Karakteristik Responden

Nama :
Kelas :
Tempat/Tanggal Lahir :
Umur : thn
Jenis Kelamin : () 1. LK () 2. PR
No Hp/Telepon :
Alamat :
Tgl wawancara :

II. Data Antropometri

Berat Badan : kg
Tinggi Badan : cm

Lampiran 5. Form Food Recall

Form Recall 1x24 Jam

Nama Responden : _____

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	
			URT	Gram
Pagi 06.30-07.30				
Selingan 09.30-10.30				
Siang 12.30-13.30				

Selingan 15.30-16.30				
Malam 18.30-19.30				

Keterangan : URT : Ukuran Rumah Tangga, misalnya : piring, mangkok potong, sendok, gelas, centong, dan lain-lain.

Lampiran 6. Hasil Recall

Hari-1

HASIL PERHITUNGAN DIET/

Nama Makanan Jumlah	energy	carbohydr.
---------------------	--------	------------

pagi

beras putih giling 70 g	252.6 kcal	55.7 g
ikan bawal 100 g	83.9 kcal	0.0 g
minyak kelapa sawit 5 g	43.1 kcal	0.0 g
sambal 15 g	15.3 kcal	2.7 g
kemiri 3 g	17.7 kcal	0.6 g

Meal analysis: energy 412.6 kcal (27 %), carbohydrate 59.0 g (24 %)

Selingan

kue donat rp. 100 60 g	240.1 kcal	27.8 g
gula pasir 14 g	54.2 kcal	14.0 g

Meal analysis: energy 294.2 kcal (19 %), carbohydrate 41.8 g (17 %)

Siang

beras putih giling 80 g	288.7 kcal	63.6 g
ikan bawal 100 g	83.9 kcal	0.0 g
minyak kelapa sawit 5 g	43.1 kcal	0.0 g
sambal 15 g	15.3 kcal	2.7 g
kemiri 3 g	17.7 kcal	0.6 g

Meal analysis: energy 448.7 kcal (30 %), carbohydrate 66.9 g (27 %)

Selingan

-

Malam

mie bakso 200 g	282.0 kcal	56.6 g
teh 2 g	1.0 kcal	0.2 g
gula pasir 20 g	77.4 kcal	20.0 g

Meal analysis: energy 360.4 kcal (24 %), carbohydrate 76.8 g (31 %)

HASIL PERHITUNGAN

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	1515.9 kcal	2200.0 kcal	69 %
water	0.0 g	2450.0 g	0 %
protein	61.5 g(16%)	45.0 g(12 %)	137 %
fat	31.6 g(18%)	78.0 g(< 30 %)	40 %
carbohydr.	244.4 g(65%)	316.0 g(> 55 %)	77 %
dietary fiber	8.3 g	30.0 g	28 %
alcohol	0.0 g	-	-
PUFA	10.2 g	10.0 g	102 %
cholesterol	109.6 mg	-	-
Vit. A	936.0 µg	1000.0 µg	94 %
carotene	0.0 mg	-	-
Vit. E	0.0 mg	-	-
Vit. B1	0.3 mg	1.1 mg	32 %
Vit. B2	0.4 mg	1.3 mg	34 %
Vit. B6	0.9 mg	1.4 mg	67 %
folic acid eq.	0.0 µg	-	-
Vit. C	9.3 mg	100.0 mg	9 %
sodium	145.0 mg	2000.0 mg	7 %
potassium	873.9 mg	2000.0 mg	44 %
calcium	97.8 mg	1200.0 mg	8 %
magnesium	198.5 mg	310.0 mg	64 %
phosphorus	585.1 mg	1250.0 mg	47 %
iron	4.1 mg	15.0 mg	27 %
zinc	4.3 mg	7.0 mg	61 %

Hari-2

HASIL PERHITUNGAN DIET/

Nama Makanan	Jumlahenergy	carbohydr.
--------------	--------------	------------

pagi

nasi putih 130 g	169.0 kcal	37.2 g
telur goreng 50 g	95.5 kcal	0.5 g
sayur sop daging cincang wortel 50 g	33.0 kcal	2.9 g

Meal analysis: energy 297.5 kcal (20 %), carbohydrate 40.6 g (19 %)

selingan

papaya 100 g	39.0 kcal	9.8 g
--------------	-----------	-------

Meal analysis: energy 39.0 kcal (3 %), carbohydrate 9.8 g (5 %)

siang

nasi putih 170 g	221.0 kcal	48.6 g
semur daging ayam 50 g	229.4 kcal	0.0 g
setup wortel labu siam 50 g	19.5 kcal	4.9 g
tahu goreng 40 g	82.4 kcal	0.7 g
buah pisang 100 g	92.0 kcal	23.4 g

Meal analysis: energy 644.4 kcal (44 %), carbohydrate 77.6 g (36 %)

selingan

kue bolu coklat 80 g	165.6 kcal	34.3 g
----------------------	------------	--------

Meal analysis: energy 165.6 kcal (11 %), carbohydrate 34.3 g (16 %)

malam

nasi putih 150 g	195.0 kcal	42.9 g
ikan nila bumbu kuning 40 g	87.2 kcal	1.2 g
sawi putih 40 g	6.0 kcal	0.8 g
jeruk manis 60 g	28.3 kcal	7.1 g

Meal analysis: energy 316.5 kcal (22 %), carbohydrate 52.0 g (24 %)

HASIL PERHITUNGAN

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	1462.9 kcal	2400.0 kcal	61 %
water	0.0 g	2600.0 g	0 %
protein	41.9 g(11%)	59.0 g(12 %)	71 %
fat	49.9 g(30%)	92.0 g(< 30 %)	54 %
carbohydr.	214.3 g(59%)	419.0 g(> 55 %)	51 %
dietary fiber	10.7 g	30.0 g	36 %
alcohol	0.0 g	-	-
PUFA	8.1 g	10.0 g	81 %
cholesterol	305.7 mg	-	-
Vit. A	610.5 µg	1000.0 µg	61 %
carotene	0.0 mg	-	-
Vit. E	0.0 mg	-	-
Vit. B1	0.5 mg	1.2 mg	42 %
Vit. B2	0.7 mg	1.4 mg	51 %
Vit. B6	1.2 mg	1.5 mg	81 %
folic acid eq.	0.0 µg	-	-
Vit. C	144.6 mg	100.0 mg	145 %
sodium	135.2 mg	2000.0 mg	7 %
potassium	1485.4 mg	3500.0 mg	42 %
calcium	210.7 mg	1000.0 mg	21 %
magnesium	186.9 mg	350.0 mg	53 %
phosphorus	597.9 mg	700.0 mg	85 %
iron	6.4 mg	10.0 mg	64 %
zinc	4.8 mg	10.0 mg	48 %

Hari-3

HASIL PERHITUNGAN DIET/

Nama Makanan	Jumlah	energy	carbohydr.
--------------	--------	--------	------------

Pagi

beras putih giling	70 g	252.6 kcal	55.7 g
soto ayam	100 g	108.0 kcal	8.7 g

Meal analysis: energy 360.7 kcal (19 %), carbohydrate 64.3 g (22 %)

Selingan

pisang goreng	60 g	94.8 kcal	10.5 g
---------------	------	-----------	--------

Meal analysis: energy 94.8 kcal (5 %), carbohydrate 10.5 g (4 %)

Siang

beras putih giling	140 g	505.3 kcal	111.3 g
ikan lele dumbo	40 g	63.6 kcal	0.0 g
cabe rawit	15 g	47.7 kcal	8.5 g
bawang merah	5 g	2.2 kcal	0.5 g
minyak kelapa sawit	10 g	86.2 kcal	0.0 g
daun singkong mentah	15 g	5.6 kcal	1.1 g
ketimun mentah	30 g	3.9 kcal	0.8 g

Meal analysis: energy 714.4 kcal (39 %), carbohydrate 122.2 g (41 %)

selingann

kacang hijau	50 g	58.0 kcal	10.4 g
santan (kelapa saja)	20 g	70.8 kcal	3.0 g

Meal analysis: energy 128.8 kcal (7 %), carbohydrate 13.4 g (5 %)

malam

beras putih giling	100 g	360.9 kcal	79.5 g
ikan lele dumbo	40 g	63.6 kcal	0.0 g
cabe rawit	10 g	31.8 kcal	5.7 g
minyak kelapa sawit	10 g	86.2 kcal	0.0 g
bawang merah	5 g	2.2 kcal	0.5 g
daun singkong mentah	15 g	5.6 kcal	1.1 g
ketimun mentah	30 g	3.9 kcal	0.8 g

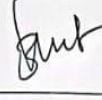
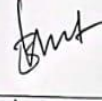
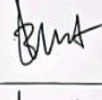
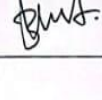
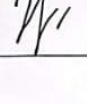
Meal analysis: energy 554.1 kcal (30 %), carbohydrate 87.6 g (29 %)

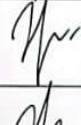
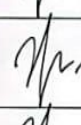
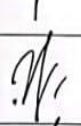
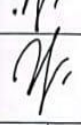
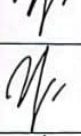
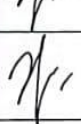
HASIL PERHITUNGAN			
Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	persentase pemenuhan
energy	1852.7 kcal	2200.0 kcal	84 %
water	0.0 g	2450.0 g	0 %
protein	50.9 g(11%)	45.0 g(12 %)	113 %
fat	52.4 g(25%)	78.0 g(< 30 %)	67 %
carbohydr.	298.1 g(64%)	316.0 g(> 55 %)	94 %
dietary fiber	16.1 g	30.0 g	54 %
alcohol	0.0 g	-	-
PUFA	9.4 g	10.0 g	94 %
cholesterol	107.0 mg	-	-
Vit. A	2268.8 µg	1000.0 µg	227 %
carotene	0.0 mg	-	-
Vit. E	0.0 mg	-	-
Vit. B1	0.5 mg	1.1 mg	44 %
Vit. B2	0.8 mg	1.3 mg	61 %
Vit. B6	1.8 mg	1.4 mg	132 %
folic acid eq.	0.0 µg	-	-
Vit. C	36.6 mg	100.0 mg	37 %
sodium	157.7 mg	2000.0 mg	8 %
potassium	1693.0 mg	2000.0 mg	85 %
calcium	186.9 mg	1200.0 mg	16 %
magnesium	252.2 mg	310.0 mg	81 %
phosphorus	763.8 mg	1250.0 mg	61 %
iron	7.9 mg	15.0 mg	53 %
zinc	6.2 mg	7.0 mg	89 %

Lampiran 7. Bukti Bimbingan

Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

Nama : Bunga Tresya Simanjuntak
 Nim : P01031121005
 Judul : Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Siswa/siswi Kelas VII SMP Negeri 3 Tanjung Morawa
 Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Ir Zuraidah nasution, M.Kes

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T. tangan Mahasiswa	T. tangan Pembimbing
1	18 September 2023	Menghubungi dan memberikan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2	25 September 2023	Mencari referensi jurnal dan mengajukan judul		
3	5 Oktober 2023	ACC judul		
4	16 Oktober 2023	Mengajukan BAB 1		
5	23 Oktober 2023	Revisi BAB 1		
6	30 Oktober 2023	Mengajukan BAB 2 & 3		
7	9 November 2023	Revisi BAB 2		

8	14 November 2023	Revisi BAB 1, 2 dan 3		
9	16 November 2023	Revisi keseluruhan usulan penelitian		
10	7 Desember 2023	Penandatanganan surat pernyataan persetujuan usulan penelitian		
11	20 Mei 2024	Pengurusan Ethical Clearance		
12	25 Mei 202	Pengambilan data penelitian		
13	6 Juni 2024	Mengajukan hasil penelitian BAB 4		
14	11 Juni 2024	Mengajukan BAB 5		
15	17 Juni 2024	Revisi keseluruhan Karya Tulis Ilmiah		
16	17 Juni 2024	Penandatanganan surat persetujuan Karya Tulis Ilmiah		
17	17 Juni 2024	Revisi PPT Karya Tulis Ilmiah		
18	15 Juli 2024	ACC Dosen pembimbing KTI		
19	31 Juli 2024	ACC Dosen penguji 1		
20	22 Agustus 2024	ACC Dosen Penguji 2		

Lampiran 8: Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 22 Mei 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/.../450.2/2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Tanjung Morawa

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M. Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 3 Tanjung Morawa. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Bunga Tresya Simanjuntak
NIM : P01031121005
Judul : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat) dengan Status Gizi Siswa/ Siswi SMP Kelas VII Negeri 3 Tanjung Morawa.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi

Riris Oppo Sungu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://www.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tts.keminfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 9. Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL SMPN 3 TANJUNG MORAWA
E-mail : smpn3tgmorawa@yahoo.com
Website : <http://smpn3tgmorawa.tripod.com>

Alamat : Jl. SMP Negeri 3 No. 035 Dusun IX Desa Wonosari Kec. Tanjung Morawa Kode Pos 20362

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/ 056 / SMP.035/2024

Berdasarkan surat Ketua Jurusan Gizi Kemenkes Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/1450.2/2024 tanggal 22 Mei 2024 Perihal Surat Izin Penelitian, maka Kepala UPT SPF SMP Negeri 3 Tanjung Morawa dengan ini menerangkan :

Nama : Bunga Tresya Simanjuntak
NIM : P01031121005
Judul Penelitian : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat) dengan Status Gizi Siswa/ Siswi Kelas VII SMP Negeri 3 Tanjung Morawa

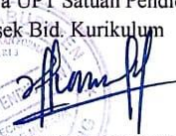
Adalah benar telah melakukan Penelitian pada tanggal 25 sampai dengan 29 Mei 2024 di UPT SPF SMP Negeri 3 Tanjung Morawa

Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tanjung Morawa, 29 Mei 2024

Mengetahui,

An. Kepala UPT Satuan Pendidikan Formal
Wakasek Bid. Kurikulum


FAIDUL RASYID HUTABARAT, S. Pd
NIP. 196911172006041009

Lampiran 10. Ethical Clearance



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No: 01.25 814 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : BUNGA TRESYA SIMANJUNTAK
Principil In Investigator

Nama Institusi : Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

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

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, Yaitu 1)Nilai Sosial, 2)Nilai ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4)Risiko, 5)Bujukan/Eksploitasi, 6)Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2)Scientific Values, 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 15 Mei 2024 sampai 15 Mei 2025
This declaration of ethics applies during the period 15 May 2024 until 15 May 2025

Medan, 15 May 2024
Ketua/chairperson

dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.197106222002122003

Lampiran 11. Pernyataan Keaslian KTI

Lampiran 11. Pernyataan Keaslian KTI

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bunga Tresya Simanjuntak

Nim : P01031121005

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Karya Tuls Ilmiah saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang membua pernyataan :



(Bunga Tresya Simanjuntak)

Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup

Nama lengkap	: Bunga Tresya Simanjuntak
Tempat/ tgl lahir	: Medan Labuhan, 13 November 2003
Jumlah anggota keluarga	: 6 orang
Alamat rumah	: Lingk XIV, Sei Mati, Kec. Medan Labuhan Prov.Sumatra utara
No hp/telp	: 082360530421
Riwayat pendidikan	
SD	: SD Negeri 064008
SMP	: SMP Negeri 5 Medan
SMA	: SMA Negeri 9 Medan

Lampiran 13 : Dokumentasi

