

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN STATUS GIZI DAN PENGETAHUAN TENTANG ASUPAN ENERGI
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 GALANG**



**SILVIA ESTANARIA BR PURBA
P01031121134**

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

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN STATUS GIZI DAN PENGETAHUAN TENTANG ASUPAN ENERGI PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 1 GALANG**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai syarat untuk penulisan Karya Tulis
Ilmiah Program Studi Diploma III Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**SILVIA ESTANARIA BR PURBA
P01031121134**

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Status Gizi dan Pengetahuan
Tentang Asupan Energi Pada Remaja Di
SMP Negeri 1 Galang
Nama mahasiswa : Silvia Estanaria Br Purba
Nomor induk mahasiswa : P01031121134
Program studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



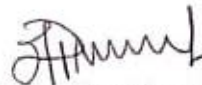
Dra. Ida Nurhayati, M.Kes

Pembimbing Utama / Ketua Penguji



dr. Ratna Zahara, M.Kes

Anggota Penguji I



Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes

Anggota Penguji II



Mengetahui
Ketua Jurusan,

Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

SILVIA ESTANARIA BR PURBA “GAMBARAN STATUS GIZI DAN PENGETAHUAN TENTANG ASUPAN ENERGI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 GALANG” (DI BAWAH BIMBINGAN IDA NURHAYATI)

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan zat gizi yang dapat ditunjukkan oleh Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB), Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan sumber zat gizi, Makanan berkualitas dipilih sebagai indikator untuk mengevaluasi makanan yang dikonsumsi oleh Masyarakat, yang aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara pengolahannya yang baik.

Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran status gizi dan pengetahuan tentang asupan energi pada remaja di SMP Negeri 1 galang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan rancangan random sampling yang dilakukan di SMP Negeri 1 Galang tahun 2024. Penelitian ini yang diperoleh dari pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) dan data pengetahuan tentang asupan energi yang diperoleh dari kuesioner.

Hasil univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal (72,0%), pengetahuan tentang karbohidrat memiliki mayoritas pengetahuan cukup sebanyak (64,0%), pengetahuan tentang protein memiliki mayoritas pengetahuan baik sebanyak (48,0%) dan pengetahuan tentang asupan lemak memiliki mayoritas pengetahuan baik sebanyak (54,7%).

Kesimpulan : Gambaran pengetahuan tentang asupan karbohidrat, protein, lemak dan status gizi pada 75 siswa kelas VII yang memiliki status gizi baik dan pengetahuan tentang asupan energi mayoritasnya baik.

Kata kunci : Status gizi, pengetahuan, karbohidrat, protein, lemak.

ABSTRACT

SILVIA ESTANARIA BR PURBA "DESCRIPTIONS OF NUTRITIONAL STATUS AND KNOWLEDGE OF ENERGY INTAKE IN ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 1 GALANG" (CONSULTANT: IDA NURHAYATI)

Nutritional status is a measure of success in fulfilling nutrients that can be indicated by Body Weight (BW) and Height (HW), Nutritional knowledge is knowledge related to food and sources of nutrients, Quality food is chosen as an indicator to evaluate food consumed by the community, which is safe to consume so as not to cause disease and good processing methods.

This study aims to determine the description of nutritional status and knowledge of energy intake in adolescents at SMP Negeri 1 Galang.

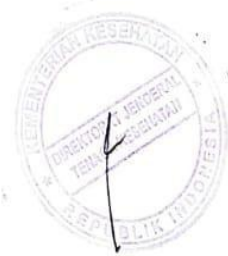
This study was a descriptive observational study with a random sampling design conducted at SMP Negeri 1 Galang in 2024. This study was obtained from anthropometric measurements (body weight and height) and knowledge data about energy intake obtained from questionnaires.

Univariate results showed that the majority of respondents had normal nutritional status (72.0%), knowledge of carbohydrates had a majority of sufficient knowledge (64.0%), knowledge of protein had a majority of good knowledge (48.0%) and knowledge of fat intake had a majority of good knowledge (54.7%).

Conclusion: Description of knowledge about carbohydrate, protein, fat intake and nutritional status in 75 grade VII students who had good nutritional status and knowledge about energy intake was mostly good.

Keywords: Nutritional Status, Knowledge, Carbohydrates, Protein, Fat

CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY:
LEP - Twins English &
Language Laboratory of
Medan Health Polytechnic
of Ministry of Health



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Gambaran Status Gizi dan Pengetahuan Tentang Asupan Energi Pada Remaja SMP Negeri 1 Galang”. Dalam karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Opusunggu S.Pd M.Kes selaku ketua jurusan Gizi Poltekkes RI Medan.
2. Dini Lestrina DCN, M.Kes selaku ketua jurusan program studi Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes RI Medan.
3. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan selalu memberi bimbingan dalam penyusunan karya tulis ini.
4. dr.Ratna Zahara, M.Kes selaku dosen penguji I yang telah banyak memberikan masukan dan arahan kepada penulis.
5. Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes selaku dosen penguji II yang telah banyak meberikan masukan dan arahan kepada penulis.
6. Bapak Iskandar Muda Purba dan Ibu Setianna Br Ginting, serta saudara –saudara yang selalu mendoakan, memberikan motivasi dan pengorbanannya baik dari segi moral dan materi kepada penulis.
7. Supiani, Theresia, Putri, Yolanda dan teman sebimbingan yang selalu Bersama dan memberi dukungan, membantu dan mendampingi penulis.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan para pembaca dapat memberi saran dan masukan untuk menyempurnakan. Atas perhatiannya, penulis ucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
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.....	3
D. Manfaat.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Konsep Status Gizi	4
1. Pengertian Status Gizi	4
2. Aspek yang Mempengaruhi Status Gizi.....	4
3. Klasifikasi Status Gizi.....	6
4. Penilaian Status Gizi.....	6
B. Energi.....	7
1. Dampak Kekurangan dan Kelebihan Asupan Energi.....	7
2. Sumber Energi	8
C. Karbohidrat	9
1. Pengertian Karbohidrat.....	9
2. Sumber Karbohidrat	9
3. Dampak Kekurangan dan Kelebihan Karbohidrat.....	10
D. Protein	10
1. Definisi protein.....	10
2. Asal protein	11
3. Akibat kekurangan dan kelebihan protein	11
E. Lemak.....	13
1. Pengetian lemak.....	13
2. Sumber lemak	13
3. Dampak kekurangan dan kelebihan lemak	13
F. Remaja	14

1. Definisi Remaja	14
2. Fase Remaja.....	15
3. Karakteristik Remaja	15
4. Masalah Gizi Pada Remaja.....	16
5. Keperluan Gizi Remaja	19
G. Pengetahuan Gizi.....	19
1. Definisi Pengetahuan	19
2. Tingkat Pengetahuan.....	20
2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Remaja	21
I. Pengertian Operasional	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. lokasi dan waktu penelitian	26
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Jenis dan Cara Penghimpunan Data	28
E. Analisa data dan Pengolahan	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
B. Karakteristik Sampel	30
1. kelas.....	30
2. Umur	31
3. Jenis Kelamin.....	32
C. Hasil Penelitian.....	32
1. Pengetahuan Tentang Asupan Karbohidrat	32
2. Pengetahuan tentang Asupan Protein	33
3. Pengetahuan tentang Asupan Lemak	34
4. Status Gizi Remaja	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. KESIMPULAN	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Ambang Batas Status Gizi.....	6
Tebel 2 Angka Kecukupan Gizi	19
Tabel 3 Sampel Kelas	27
Tabel 4 Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas	31
Tabel 5 Distribusi Sampel Berdasarkan Umur.....	31
Tabel 6 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	32
Tabel 7 Distribusi Sampel Frekuensi Pengetahuan tentang Asupan Karbohidrat	32
Tabel 8 Distribusi Sampel Frekuensi Pengetahuan tentang Asupan Protein	33
Tabel 9 Distribusi Sampel Frekuensi Pengetahuan tentang Asupan Lemak	34
Tabel 10 Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi	36

DAFTAR GAMBAR

Kerangka Konsep	24
-----------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent...	41
Lampiran 2 Kuesioner	43
Lampiran 3 Surat Pernyataan Survey Pendahuluan	46
Lampiran 4 Surat Balasan Lokasi Penelitian.....	47
Lampiran 5 Surat Penelitian.....	48
Lampiran 6 Etical Clirens	49
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup	50
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	51
Lampiran 9 Master Tabel	52
Lampiran 10 Output hasil SPSS Uji Statistik.....	58
Lampiran 11 Bukti Bimbingan	60
Lampiran 12 Pernyataan.....	64