

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN ASUPAN ENERGI, ZAT BESI DAN STATUS GIZI
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 GALANG**



**DWI JAYANTI PUTRI RITONGA
P01031121112**

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

**GAMBARAN ASUPAN ENERGI, ZAT BESI DAN STATUS GIZI
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 GALANG**

Karya Tulis Ilmiah sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan



**DWI JAYANTI PUTRI RITONGA
P01031121112**

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Asupan Energi, Zat Besi dan
Status Gizi pada Remaja Putri di SMP
Negeri 1 Galang
Nama Mahasiswa : Dwi Jayanti Putri Ritonga
NIM : P01031121112
Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Dra. Ida Nurhayati, M.Kes
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM
Anggota Penguji I



dr. Ratna Zahara, M.Kes
Anggota Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906431990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

DWI JAYANTI PUTRI RITONGA “**GAMBARAN ASUPAN ENERGI, ZAT BESI DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 GALANG**” (DIBAWAH BIMBINGAN IDA NURHAYATI)

Remaja di Indonesia menanggung tiga beban *malnutrisi* yaitu kurang gizi, berat badan berlebih, dan defisiensi *mikronutrien*. Masalah gizi pada remaja memiliki implikasi serius bagi kesehatan kaum muda, berdampak pada kesejahteraan generasi saat ini dan masa depan. Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang lebih besar dari pada masa anak-anak akan tetapi remaja cenderung melakukan pola konsumsi yang salah, yaitu zat gizi yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran asupan dan status gizi dengan menilai asupan energi, zat besi dan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Galang.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Galang, Kecamatan Galang, Kabupaten Deli Serdang, pada bulan Mei 2024, dengan jumlah populasi sebanyak 150 orang dan jumlah sampel sebanyak 64 orang. Jenis penelitian yang digunakan bersifat deskriptif dengan metode observasional. Pengumpulan data asupan energi dan zat besi dilakukan dengan wawancara *recall* 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut, kemudian data status gizi dilakukan dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan energi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Galang dengan kategori defisit sebesar 82,81%, asupan zat besi pada remaja putri di SMP negeri 1 Galang dengan kategori defisit sebesar 98,44%, dan status gizi pada remaja putri di SMP negeri 1 Galang dengan kategori gizi baik (normal) sebesar 71,9%.

Perlu adanya edukasi terkait gizi, makanan dan faktor yang dapat mempengaruhi status gizi termasuk aktivitas fisik agar siswa dapat meningkatkan asupan energi dan zat besi serta meningkatkan aktivitas sehari-harinya agar tercipta status gizi baik.

Kata Kunci : Asupan Energi, Asupan Zat Besi, Status Gizi, Remaja Putri

ABSTRACT

DWI JAYANTI PUTRI RITONGA "DESCRIPTIONS OF ENERGY, IRON INTAKE, AND NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENT GIRLS AT SMP NEGERI 1 GALANG" (CONSULTANT: IDA NURHAYATI)

Adolescents in Indonesia bear three burdens of malnutrition, namely undernutrition, overweight, and micronutrient deficiencies. Nutritional problems in adolescents have serious implications for the health of young people, impacting the welfare of the current and future generations. Adolescents need greater nutrient intake than children, but adolescents tend to have the wrong consumption patterns, namely the nutrients consumed do not match their needs.

The purpose of this study was to determine the description of nutritional intake and status by assessing energy intake, iron, and nutritional status in adolescent girls at SMP Negeri 1 Galang.

This study was conducted at SMP Negeri 1 Galang, Galang Sub District, Deli Serdang Regency, in May 2024, with a population of 150 people and a sample of 64 people. The type of research used is descriptive with observational methods. Data collection of energy and iron intake was carried out by 24-hour recall interviews for 3 non-consecutive days, then nutritional status data was carried out by weighing and measuring height.

The results of the study showed that energy intake in adolescent girls at SMP Negeri 1 Galang with a deficit category of 82.81%, iron intake in adolescent girls at SMP Negeri 1 Galang with a deficit category of 98.44%, and nutritional status in adolescent girls at SMP Negeri 1 Galang with a good (normal) nutritional category of 71.9%.

There needs to be education related to nutrition, food, and factors that can affect nutritional status including physical activity so that students can increase their energy and iron intake and increase their daily activities to create good nutritional status.

Keywords: Energy Intake, Iron Intake, Nutritional Status, Adolescent Girls



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “**Gambaran Asupan Energi, Zat Besi dan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Galang**”.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu S.Pd. M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Prodi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku pembimbing yang telah banyak mengeluarkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi kepada penulis.
4. Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku penguji I yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, dan saran dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
5. dr. Ratna Zahara, M.Kes selaku penguji II yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, dan saran dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
6. Kedua orang tua tercinta Bapak S. Jaya Ritonga dan Ibu Darwati, serta abang saya F. D. Jijin Ritonga dan adik saya Bram W. Ritonga yang selalu senantiasa memberikan dukungan dan doa kepada saya.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak dalam penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja	5
1. Fase Remaja.....	5
2. Karakteristik Remaja Putri.....	6
3. Kebutuhan Gizi Remaja Putri	7
4. Masalah Gizi Pada Remaja Putri.....	8
B. Status Gizi	9
1. Definisi Status Gizi	9
2. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	10
3. Penilaian Status Gizi	12
C. Energi	14
1. Definisi Energi	14
2. Sumber Energi	14
3. Kebutuhan Sehari Energi	14
4. Dampak Kelebihan dan Kekurangan Energi	15
D. Zat Besi.....	15
1. Definisi Zat Besi	15
2. Fungsi Zat Besi	16
3. Sumber Zat Besi.....	16
4. Kebutuhan Sehari Zat Besi	16
5. Akibat Kekurangan Zat Besi.....	17
E. Pengukuran Konsumsi Pangan Dengan <i>Food Recall</i> 24 Jam	17
1. Definisi Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	17
2. Prosedur Metode <i>Food Recall</i> 24 jam	17
3. Kelebihan <i>Food Recall</i> 24 jam	17
4. Kekurangan <i>Food Recall</i> 24 jam	18
F. Definisi Operasional.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel.....	22
1. Populasi	22

2. Sampel	22
D. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data	24
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	27
1. Pengolahan Data.....	27
2. Analisis Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29
B. Karakteristik Sampel	29
1. Usia Responden.....	29
2. Kelas	30
3. Status Gizi.....	31
C. Asupan Zat Gizi	33
1. Asupan Energi.....	33
2. Asupan Zat Besi.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1.	AKG pada Perempuan Usia 13-15 tahun..... 7
2.	Kategori dan Ambang Batas IMT/U Usia 5-18 tahun 13
3.	AKG Energi Pada Perempuan Usia 10-18 tahun..... 15
4.	AKG Zat Besi Pada Perempuan Usia 10-18 tahun 17
5.	Definisi Operasional..... 20
6.	Populasi Kelas VII SMP Negeri 1 Galang 22
7.	Sampel Kelas VII SMP Negeri 1 Galang..... 24
8.	Sarana/Prasarana SMP Negeri 1 Galang 29
9.	Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia..... 30
10.	Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kelas 30
11.	Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Status Gizi..... 31
12.	Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Energi 33
13.	Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Zat Besi 37

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1.	Surat Izin Penelitian 44
2.	Balasan Surat Izin Penelitian 45
3.	<i>Informed Consent</i> 46
4.	Hasil Perhitungan <i>Recall</i> Responden 47
5.	Master Tabel..... 52
6.	Output Pengolahan Data 56
7.	Bukti Bimbingan Karya tulis Ilmiah..... 58
8.	Surat <i>Ethical Clearance</i> (EC)..... 60
9.	Pernyataan Keaslian KTI 61
10.	Daftar Riwayat Hidup 62
11.	Dokumentasi 63