

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI
REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM



RAHMADANI FITRIA BRUTU

P01031121096

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

2024

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI DI SMP
NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Karya tulis ilmiah ini Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



RAHMADANI FITRIA BRUTU
P01031121096

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status
Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam
Nama Mahasiswa : Rahmadani Fitria Brutu
NIM : P01031121096
Program : Diploma III

Menyetujui :



Dra. Ida Nurhayati, M.Kes

Pembimbing Utama



Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes

Anggota Penguji I



Abdul Khairuddin Angkat, SKM, M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui

Ketua Jurusan



Rids Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

ABSTRAK

RAHMADANI FITRIA BRUTU "HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM" (PEMBIMBING : IDA NURHAYATI)

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Masalah gizi perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis apakah terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional study. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang memenuhi syarat kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 52 responden. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2023 - Juni 2024 di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

Analisis data menggunakan uji chi-square. Remaja dengan status gizi baik sebanyak 76,9% dan status gizi kurang sebanyak 23,1%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak ($p = 0,005 > 0,05$), karbohidrat ($p = 0,001 > 0,05$), dan tidak terdapat hubungan antara asupan protein ($p = 0,187 > 0,05$). Saran dari penelitian ini diharapkan remaja lebih memperhatikan pola makan yang bergizi dan seimbang.

Kata Kunci : Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Remaja

ABSTRACT

RAHMADANI FITRIA BRUTU "CORRELATION BETWEEN MACRO NUTRIENT INTAKE AND NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: IDA NURHAYATI)

Adolescents are vulnerable to various nutritional problems, such as malnutrition and overnutrition. Nutritional problems need special attention because they affect the growth and development of the body and impact adult nutritional problems.

This study aimed to analyze whether a correlation exists between macronutrient intake and nutritional status in adolescents at SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

This study used a cross-sectional design. The subjects were adolescents who met the inclusion and exclusion criteria, namely 52 respondents. The study was conducted from November 2023 to June 2024 at SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

Data analysis used the chi-square test. Adolescents with good nutritional status were 76.9% and those with poor nutritional status were 23.1%. The results showed that there was a correlation between fat intake ($p = 0.005 > 0.05$), and carbohydrates ($p = 0.001 > 0.05$), and there was no correlation between protein intake ($p = 0.187 > 0.05$). The suggestion from this study is that adolescents pay more attention to nutritious and balanced diets.

Keywords: Nutritional Status, Macronutrient Intake, Adolescents



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 Dengan Status Gizi di SMP Negeri Lubuk Pakam” penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada orang-orang yang sudah mendukung, yaitu kepada:

- a. Riris Oppusunggu S.Pd.M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes RI Medan.
- b. Dini Lestarina, DCN, M.Kes selaku ketua jurusan program studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kementrian Kemenkes Medan.
- c. Dra.Ida Nurhayati,M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
- d. Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes selaku penguji 1 saya yang telah memberikan masukan dan saran.
- e. Abdul Khairuddin Angkat, SKM, M. Kes selaku penguji 2 saya yang telah memberikan masukan dan saran.
- f. Kepada kepala sekolah SMP Negeri 1 Lubuk Pakam yang telah memberi izin peneliti untuk meneliti di sekolah SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.
- g. Kedua orang tua saya Bapak Rusman Berutu dan ibu Laini br Bako dan ke dua adik yang telah memberikan doa, dukungan, motivasi dan materi kepada saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak didapatkan kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik guna mendukung perbaikan dan penyempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Penulis

Rahmadani Fitria Brutu

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	!
Daftar Isi.....	!!
BAB I PENDAHULUAN	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Tujuan Penelitian	4
a. Tujuan Umum	4
b. Tujuan Khusus.....	4
3. Manfaat Penelitian	4
a. Bagi Remaja	4
b. Bagi Peneliti Lain	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja	5
B. Asupan Zat Gizi Makro	5
a. Karbohidrat	6
b. Protein	7
c. Lemak	8
C. Status Gizi	9
D. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	9
a. Faktor Langsung.....	10
1. Konsumsi Pangan	10
2. Infeksi Penyakit	11
b. Faktor Tidak Langsung	11
1. Tingkat Pendapatan.....	12

2. Pengetahuan Gizi	12
E. Penilaian Status Gizi.....	12
1) Penilaian Status Gizi Secara Langsung	12
2) Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung	14
a. Survey Konsumsi Pangan	14
F. Metode Pengukuran Asupan Zat Gizi.....	14
a. Metode food recall 24 jam	14
b. Metode Food Record	16
c. Food Frequency Questionnaire(FFQ)	16
d. Dietary history.....	16
G. Kerangka konsep	17
H. Definisi Operasional	18
<u>a.</u> Lokasi dan Waktu Penelitian	19
<u>b.</u> Jenis dan rancangan penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel.....	19
1. Populasi.....	19
2. Sampel	19
D. Jenis Dan Pengumpulan Data.....	21
1. Jenis Data.....	Error! Bookmark not defined.
(a) Data Primer	Error! Bookmark not defined.
(b) Data Skunder	Error! Bookmark not defined.
Cara Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
a). Asupan Zat Gizi Makro	Error! Bookmark not defined.
b) Status Gizi	Error! Bookmark not defined.

a) Pengukuran tinggi badan	Error! Bookmark not defined.
b) Pengukuran berat badan.....	Error! Bookmark not defined.
E. Pengolahan Dan Analisis Data	21
1. Pengolahan Data	25
a. Identitas sampel	25
(a) Asupan zat Gizi Makro.....	26
(b) Data Status Gizi Remaja	26
2. Analisis Data	26
a. Analisis Univariat.....	26
b. Analisis bivariat	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Hasil Penelitian.....	25
1. Proses Pelaksanaan.....	25
2. Gambaran Umum Karakteristik Samel.....	26
a. Jenis Kelamin.....	26
b. Kelas.....	27
c. Usia.....	28
B. Hasil Penelitian.....	28
Analisis Univariat.....	28
a) Asupan Zat Gizi Makro.....	28
b) Status Gizi.....	30
Analisis Bivariat.....	32

a) Hubungan Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi.	
.....	32
b) Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi.....	34
c) Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
A. Kesimpulan.....	
.....	38
B.Saran.....	38
Daftar Pustaka.....	40

DAFTAR TABEL

1. Ambang batas konsumsi berdasarkan Akg 2019.....	8
2. Kategori Status Gizi IMT/U.....	12
3. Defenisi Oprasional.....	16
4. Sampel Setiap Kelas.....	20
5. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	26
6. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kelas.....	27
7. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan umur.....	28
8. Distribusi Frekuensi Asupan Zat Gizi Makro.....	28
9. Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	30
10. Hubungan Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi.....	32
11. Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi.....	34
12. Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi.....	36

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konsep.....	15
-------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

1. Master Tabel.....	43
2. Tabel Distribusi.....	45
3. Hasil Uji Chi Square.....	48
4. Informed Consent.....	49
5. Form Pengukuran Status Gizi.....	50
6. Formulir Food Recall 23 Jam.....	51
7. Surat Izin Penelitian.....	52
8. Bukti bimbingan.....	53
9. Anggaran Biaya.....	54
10. Surat Penelitian.....	55
11. Jadwal Kegiatan.....	56
12. Dokumentasi.....	57