

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN ASUPAN ENERGI PADA REMAJA
UNDERWEIGHT KELAS VII DAN VIII DI UPT SPF
SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM



SARAH AZ-ZAHRA HASIBUAN
P01031121034

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

**GAMBARAN ASUPAN ENERGI PADA REMAJA
UNDERWEIGHT KELAS VII DAN VIII DI UPT
SPF SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai syarat untuk melakukan penelitian dan menyelesaikan Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



SARAH AZ-ZAHRA HASIBUAN

P01031121034

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

2024

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Asupan Energi Pada
Remaja Underweight Kelas VII dan
VIII DI UPT SPF SMP Negeri
Lubuk Pakam.

Nama Mahasiswa : Sarah Az-Zahra Hasibuan

NIM : P01031121034

Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



dr. Ratna Zahara, M.Kes
Pembimbing Utama



Novriani Tarigan, DCN, M.Kes
Anggota Penguji



Tiar Lince Bakara, SP, M.Si
Anggota Penguji

Mengetahui,

Ketua Jurusan



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

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

SARAH AZ-ZAHRA HASIBUAN “**GAMBARAN ASUPAN ENERGI PADA REMAJA UNDERWEIGHT KELAS VII DAN VIII DI UPT SPF SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM**” (DIBAWAH BIMBINGAN RATNA ZAHARA)

Remaja salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi karena perubahan secara psikologis, fisiologis, dan biologis. Masalah gizi ini salah satunya adalah *underweight* atau berat badan kurang. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan zat gizi lainnya dengan kebutuhan gizi dapat memengaruhi status gizi seseorang secara signifikan. Faktor penyebab terjadinya *underweight* dapat diakibatkan kurangnya asupan energi dan asupan karbohidrat. Asupan makanan yang adekuat akan dapat menyediakan energi, nutrisi, dan serat yang cukup untuk dapat memelihara kesehatan tubuh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan energi pada remaja *underweight* kelas VII dan VIII di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

Penelitian dilakukan di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif observasional dengan desain penelitian rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh kelas VII dan VIII UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam berjumlah 652 siswa dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 26 siswa yang *underweight* setelah dilakukan *screening*. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dengan mengisi formulir *food recall* selama 3 hari tidak berturut-turut.

Hasil penelitian berdasarkan rata-rata asupan energi dengan kategori defisit 20 orang (76.9%), kategori sedang 2 orang (7.7%), dan kategori kurang 4 orang (15.4%). Dari hasil *food recall* terdapat lebih banyak asupan energi dengan kategori defisit, faktor yang mempengaruhinya yaitu remaja lebih sering tidak sarapan pagi saat pergi ke sekolah dan jumlah porsi makan yang sedikit.

Kata kunci : Asupan Energi, *Underweight*.

ABSTRACT

SARAH AZ-ZAHRA HASIBUAN "DESCRIPTIONS OF ENERGY INTAKE IN UNDERWEIGHT ADOLESCENTS OF CLASS VII AND VIII AT UPT SPF (TECHNICAL IMPLEMENTATION UNIT OF FORMAL EDUCATION UNIT) SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: RATNA ZAHARA)

Adolescents are one of the groups that are vulnerable to nutritional problems due to psychological, physiological, and biological changes. One of these nutritional problems is underweight. The imbalance between energy intake and other nutrients with nutritional needs can significantly affect a person's nutritional status. Factors causing underweight can be caused by a lack of energy intake and carbohydrate intake. Adequate food intake will be able to provide sufficient energy, nutrients, and fiber to maintain body health.

This study aims to determine the description of energy intake in underweight adolescents of grades VII and VIII at *UPT SPF* SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

The study was conducted at *UPT SPF* SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. The study used a descriptive observational approach with a cross-sectional research design. The population in the study were all classes VII and VIII of *UPT SPF* SMP Negeri 1 Lubuk Pakam totaling 652 students and the sample in this study was 26 students who were underweight after screening. Data collection was carried out using the interview method by filling out a food recall form for 3 non-consecutive days.

The results of the study were based on the average energy intake with a deficit category of 20 people (76.9%), a moderate category of 2 people (7.7%), and a lack category of 4 people (15.4%). From the results of the food recall, there was more energy intake with a deficit category, the factors that influenced it were that teenagers more often did not have breakfast when going to school and the number of small meal portions.

Keywords: Energy Intake, Underweight.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul **“Gambaran Asupan Energi pada Remaja Underweight Kelas VII dan VIII di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam”**. Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan dan bantuan dari berbagai pihak yaitu kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Progm Studi Diploma III Gizi.
3. dr. Ratna Zahara, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, ide dan selalu memberikan nasehat dalam bimbingan dan penulisan karya tulis ilmiah.
4. Novriani Tarigan, DCN, M.Kes selaku anggota penguji yang telah memberikan arahan dan masukan selama penulisan karya tulis ilmiah.
5. Tiar Lince Bakara, SP, M.Si, selaku anggota penguji yang telah memberikan arahan dan masukan selama penulisan karya tulis ilmiah.
6. Kepala sekolah, guru-guru, dan siswa/I di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam yang telah bersedia membantu dan menjadi sampel dalam penelitian ini.
7. Mhd. Syafei Hasibuan, Linda Sari, beserta saudara/I kandung Sylida Adhitami Hasibuan dan Tommy Kurniawan Hasibuan yang telah memberikan doa, dukungan dan motivasi selama proses penyelesaian usulan penelitian.

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

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Remaja.....	4
1. Pengertian Remaja	4
2. Masalah Gizi Pada Remaja.....	4
B. <i>Underweight</i>	5
1. Pengertian <i>Underweight</i>	5
2. Faktor-faktor Penyebab Terjadinya <i>Underweight</i>	5
3. Pengukuran <i>Underweight</i> dan Klasifikasinya	6
C. Asupan Energi	7
1. Pengertian Energi	7
2. Dampak Kelebihan dan Kekurangan Energi	7
D. Karbohidrat.....	8
1. Pengertian Karbohidrat	8
2. Dampak Kelebihan dan Kekurangan Karbohidrat	9
E. Protein	9
1. Pengertian Protein	9
2. Dampak Kelebihan dan Kekurangan Protein	10
F. Lemak	10
1. Pengertian Lemak.....	10
2. Dampak Kelebihan dan Kekurangan Lemak.....	11
G. Pengukuran Konsumsi Pangan dengan Metode <i>Food Recall</i> 24 jam	11
1. Pengertian <i>Food Recall</i> 24 jam	11

2. Langkah-Langkah <i>Food Recall</i>	11
3. Keuntungan <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	12
4. Keterbatasan/Kelemahan <i>Food Recall</i> 24 Jam	12
H. Defenisi Operasional	13
BAB III METODE PENELITIAN.....	14
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	14
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	14
C. Populasi dan Sampel.....	14
1. Populasi.....	14
2. Sampel.....	14
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	15
1. Jenis Data	15
2. Cara pengumpulan data	16
E. Pengolahan Dan Analisis Data.....	17
1. Pengolahan data.....	17
2. Analisis Data	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	19
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	19
B. Gambaran Karakteristik Sampel	19
C. Gambaran Asupan Energi	21
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	26
A. Kesimpulan.....	26
B. Saran	26

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Menurut Umur	7
2. Angka Kecukupan Gizi (AKG)	11
3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	19
4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur	20
5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas	21
6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Energi	21
7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Karbohidrat	22
8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Protein	23
9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Lemak	24

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Master Tabel	31
2. Output SPSS	39
3. Informed Consent	41
4. Data Identitas Sampel.....	42
5. Formulir Food Recall 24 Jam.....	43
6. Hasil Food Recall.....	44
7. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah.....	50
8. Surat Izin Penelitian.....	52
9. Surat Balasan Penelitian	53
10. Ethical Clearence.....	54
11. Surat Pernyataan Keaslian KTI	55
12. Daftar Riwayat Hidup	56
13. Dokumentasi	57