

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, KARBOHIDRAT, PROTEIN, LEMAK
DENGAN STATUS GIZI IMT/U PADA SISWA - SISWI KELAS VII SMP
NEGERI 18 MEDAN HELVETIA**

SKRIPSI



**HASRI JWINA PURBA DASUHA
P01031219074**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2023**

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, KARBOHIDRAT, PROTEIN, LEMAK
DENGAN STATUS GIZI IMT/U PADA SISWA - SISWI KELAS VII SMP
NEGERI 18 MEDAN HELVETIA**

Skripsi diajukan sebagai syarat untuk penulisan Skripsi
Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**HASRI JWINA PURBA DASUHA
P01031219074**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat
Protein, Lemak Dengan Status Gizi
IMT / U Pada Siswa/I SMP N 18 Medan
Nama : Hasri Jwina Purba Dasuha
Nomor Induk Mahasiswa : P01031219074
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika

Menyetujui :



Berlin Sitanggang, SST, M.Kes

Pembimbing Utama



Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes

Penguji I



Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes

Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP : 196906231990032001

Tanggal Lulus : 21 Juni 2023

ABSTRAK

HASRI JWINA PURBA DASUHA “HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, KARBOHIDRAT, PROTEIN, LEMAK DENGAN NILAI GIZI IMT/U SISWA KELAS VII SMP NEGERI 18 MEDAN HELVETIA” (DIBAWAH BIMBINGAN BERLIN SITANGGANG)

Status gizi merupakan keadaan dalam tubuh yang berkaitan dengan konsumsi pangan dan penggunaannya. Menurut Permenkes No 2 Tahun 2020 indikator status gizi IMT/U antara lain : Gizi Buruk, Gizi Kurang, Gizi Baik (Normal), Gizi Lebih (Overweight), Obesitas (Obese). Berdasarkan data Hasil SSGI Tahun 2022 status gizi anak usia 5 - 18 tahun Kategori IMT/U adalah Gizi kurang 7,7%, dan Gizi lebih (Overweight) 3,1% sementara hasil Risesda tahun 2018, status gizi anak usia 13-15 tahun dengan menggunakan kategori indeks IMT/U adalah sangat kurus 1,7%, kurus 6,1%, kelebihan berat badan atau obesitas 12%, dan obesitas 4,9%.

Tujuan Penelitian ini Untuk mengetahui “Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, Serta Lemak Lemak Dengan Status Gizi IMT/U Pada Siswa-siswi Kelas VII SMP Negeri 18 Medan Helvetia”.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 18 Medan Helvetia di Jalan Kemuning Perumnas Helvetia, Kec. Medan Helvetia, Kota Medan, Sumatera Utara 20124. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari s/d Maret 2023. Jenis penelitian ini adalah observasional pendekatan cross sectional (potong lintang) dengan jumlah sampel 47 orang. Data Asupan Zat Gizi Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak dilakukan dengan cara Wawancara Langsung dengan menggunakan kuisioner dengan Metode Food Recall 24 Jam tidak berturut-turut selama 3 hari menggunakan Buku Gambar Food Model.

Hasil Penelitian dari 47 Sampel, 40,4% mengalami status gizi gemuk, 17,% mengalami status gizi kurang, dan 42,6% mengalami status gizi normal. Sedangkan Untuk Asupannya, hasil penelitian dari 47 sampel diantaranya, 17,0% mengalami Asupan energi Kurang, 17,0% mengalami Asupan Karbohidrat Kurang, 17,0% mengalami Asupan Protein Kurang, dan 12,8% mengalami Asupan Lemak Kurang. Ada Hubungan yang signifikan antara Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak dengan Status Gizi IMT/U (Nilai $P < 0,05$)

Kata Kunci : Asupan Energi, Asupan Karbohidrat, Asupan Protein, Asupan Lemak, Status Gizi IMT/U, Siswa/I SMP Kelas VII

ABSTRACT

HASRI JWINA PURBA DASUHA "CORRELATION OF ENERGY, CARBOHYDRATE, PROTEIN, FAT INTAKE WITH THE NUTRITIONAL VALUE OF BMI/AGE OF CLASS VII STUDENTS OF SMP NEGERI 18 MEDAN HELVETIA" (CONSULTANT: BERLIN SITANGGANG)

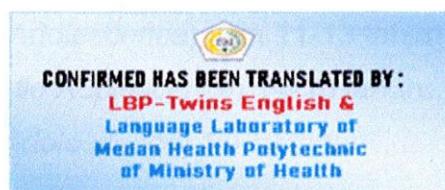
Nutritional status is a condition in the body that is related to food consumption and its use. According to Minister of Health Regulation No. 2 of 2020, indicators of BMI/A nutritional status include: Malnutrition, Good Nutrition (Normal), Overweight, Obesity. Based on data from the 2022 SSGI results, the nutritional status of children aged 5 - 18 years in the BMI/A category was undernourished at 7.7%, and overweight at 3.1%, while the 2018 *Riskesdas* results showed the nutritional status for children aged 13-15 years, using the BMI/A index categories were very thin 1.7%, thin 6.1%, overweight or obese 12%, and obese 4.9%.

The aim of this research was to determine the Correlation of Energy, Carbohydrate, Protein and Fat Intake with BMI/A Nutritional Status in Class VII Students of SMP Negeri 18 Medan Helvetia".

This research was conducted at SMP Negeri 18 Medan Helvetia on Jalan Kemuning Perumnas Helvetia, Medan Helvetia sub district, Medan City, North Sumatra 20124. The research was carried out from February to March 2023. This type of research was an observational cross sectional approach with a sample size of 47 people. Data on energy, carbohydrate, protein and fat nutrient intake was carried out by Direct Interview using a questionnaire with the 24 Hour Food Recall Method non-consecutive for 3 days using a Food Model Picture Book.

Research results from 47 samples, 40.4% experienced obese nutritional status, 17.% experienced poor nutritional status, and 42.6% experienced normal nutritional status. Meanwhile, regarding intake, the research results from 47 samples included, 17.0% experienced insufficient energy intake, 17.0% experienced insufficient carbohydrate intake, 17.0% experienced insufficient protein intake, and 12.8% experienced insufficient fat intake. There is a significant relationship between energy, carbohydrate, protein and fat intake with BMI/A nutritional status (P value <0.05)

Keywords: Energy Intake, Carbohydrate Intake, Protein Intake, Fat Intake, Nutritional Status BMI/A, Class VII Students



KATA PENGANTAR

Puji syukur Kami Panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa Berkat dan Rahmatnya sehingga Penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan **“Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak dengan Status Gizi IMT/U pada Siswa-Siswi Kelas VII SMP Negeri 18 Medan Helvetia”**. Sebagai Salah Satu Persyaratan Akademis Dalam Rangka Menyelesaikan Kuliah Di Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi. Dalam Penyusunan Usulan Skripsi ini, Penulis Mendapatkan Bantuan dan Dukungan dari Berbagai Pihak, Untuk itu pada Kesempatan ini Penulis Menyampaikan Terima Kasih Yang Sebesar-besarnya Kepada:

1. Riris Oppusunggu S.Pd, M.Kes Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan .
2. Bernike Doloksaribu, STP, M.Kes Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Medan
3. Berlin Sitanggang, SST., M.Kes Selaku Dosen Pembimbing Utama
4. S.Purba Dasuha dan P.Damanik Selaku Orangtua
5. Efendi S Nainggolan, SKM., M.Kes Selaku Penguji I
6. Abdul Hairuddin Angkat, SKM., M.Kes Selaku Penguji II
7. Inka Enda Febiola br Sinuhaji, Vania Simare – mare, Risma Maria Dingin Sinaga Selaku Teman Dekat .
8. Louise Manalu, Defani, Lia Anggriani Nasution, Calvin Purnawan Harefa, Rezky Sabrina Simamora Selaku Teman seperdopingan .

Penulis menyadari bahwa dalam Skripsi ini masih banyak Kekurangan, Oleh karena itu penulis mengharapkan Kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini .

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	I
KATA PENGANTAR	IV
DAFTAR ISI	V
DAFTAR TABEL	IX
DAFTAR GAMBAR	X
DAFTAR LAMPIRAN	XI
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
1.3 Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Peneliti	5
2. Bagi Siswa, Sekolah, Masyarakat	5
3. Bagi Insitusi	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Gizi Remaja	6
2.2 Tahapan Remaja	7
1. Remaja Awal (<i>Early Adolescence</i>) usia 11-13 tahun	7
2. Remaja Madya (<i>Middle Adolescence</i>) 14-16 tahun	7
3. Remaja Akhir (<i>Late Adolescence</i>) 17-20 tahun	7
2.3 Karakteristik Remaja	7
1. Masa remaja sebagai periode yang penting	7
2. Masa remaja sebagai periode peralihan	8
3. Masa remaja sebagai periode perubahan	8
4. Masa remaja sebagai masa mencari identitas	8
2.4 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi pada Remaja	8
1. Faktor Langsung	8
2. Faktor Tidak Langsung	9

2.5 Anjuran Asupan Gizi pada Remaja	10
a. Energi	10
b. Karbohidrat	10
c. Protein.....	10
d. Lemak	11
2.6 Cara Penilaian Status Gizi Remaja.....	12
A. Penilaian Status Gizi Secara Langsung.....	12
1. Antropometri	12
2. Klinis	13
3. Biokimia	14
B. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung	13
1. Survey Konsumsi Makanan	13
2. Ekologi	14
2.7 Asupan Gizi Pada Anak Sekolah	14
1. Asupan Energi	14
2. Asupan Karbohidrat	14
3. Sumber Energi	Error! Bookmark not defined.
4. Membantu Tubuh Menggunakan Vitamin.....	Error! Bookmark not defined.
5. Pembangunan Sel Tubuh	Error! Bookmark not defined.
6. Pembangunan Hormon.....	Error! Bookmark not defined.
7. Pelindung Organ	Error! Bookmark not defined.
2.8 Klasifikasi Status Gizi	17
2.9 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.10 Kerangka Konsep.....	20
2.11 Definisi Operasional	21
2.12 Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	24
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
1. Populasi	24
2. Sampel.....	24

3. Teknik Pengumpulan sampel.....	30
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	26
1. Jenis Data.....	26
A. Data Primer	26
B. Data Sekunder.....	27
2. Cara Pengumpulan Data.....	27
A. Data Primer	27
1. Data Identitas Responden	27
2. Data Asupan zat gizi	27
A. Data Asupan Zat Gizi Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak.....	27
B. Status Gizi	28
C. Tinggi Badan	28
D. Berat badan.....	29
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	30
1. Pengolahan data.....	30
2. Data Asupan Gizi	30
B. Status Gizi Berdasarkan IMT/U	31
2. Analisis Data	31
A. Analisis Univariat	31
B. Analisa Bivariat.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	33
B. Karakteristik Sampel	33
a. Umur	34
b. Jenis Kelamin.....	34
c. Status Gizi.....	35
d, Asupan Energi	36
e. Asupan Karbohidrat	36
f. Asupan Protein	37
g. Asupan Lemak	37
C. Analisis Bivariat	44
a. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi.....	38

b. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi.....	39
c. Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi	40
d. Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. KESIMPULAN.....	49
B. SARAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	50
Lampiran.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 AKG Berdasarkan PERMENKES 2019	11
Tabel 2.2 Klasifikasi Status Gizi IMT/U	13
Tabel 2.3 Kerangka Konsep	20
Tabel 2.4 Definisi Operasional	21
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Umur Siswa/ I SMP Negeri 18 Medan.....	39
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	34
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi IMT/U SMP Negeri 18.....	35
Tabel 4.4 Distribusi Asupan Energi Siswa/ I SMP Negeri 18 Medan.....	36
Tabel 4.5 Distribusi Asupan Karbohidrat Siswa/I SMP 18 Negeri Medan.....	43
Tabel 4.6 Distribusi Asupan Protein Siswa/I SMP 18 Negeri Medan.....	37
Tabel 4.7 Distribusi Asupan Lemak Siswa/I SMP Negeri 18 Medan.....	37
Tabel 4.8 Asupan Energi dengan Status Gizi Siswa/I SMP Negeri 18	38
Tabel 4.9 Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Siswa/I SMP Negeri 18	39
Tabel 4.10 Asupan Protein dengan Status Gizi Siswa/I SMP Negeri 18	40
Tabel 4.11 Asupan Lemak dengan Status Gizi Siswa/I SMP Negeri 18	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori Faktor yang mempengaruhi Status Gizi (Unicef 1998)	<u>19</u>
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat EC Penelitian	53
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	54
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	55
Lampiran 4 Surat Pernyataan Ketersediaan menjadi Responden	56
Lampiran 5 Data Identitas Responden.....	57
Lampiran 6 Kuisiener Food Recall 24 Jam	58
Lampiran 7 Master Tabel	59
Lampiran 8 Hasil Uji Statistik.....	61
Lampiran 9 Hasil Kuisiener Formulir Recall 24 Jam	67
Lampiran 10 Dokumentasi	70
Lampiran 11 Bukti Bimbingan.....	77
Lampiran 12 Surat Pernyataan	80
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup.....	81