

LAPORAN TUGAS AKHIR
GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA
REMAJA GIZI KURANG DI SMA NEGERI 6 KOTA KUPANG



OLEH :
ROSINA MARYENSI
NIM : PO5303241231285

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI D – III GIZI
ANGKATAN XVIII
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR
“GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI DAN AKTIVITAS FISIK
PADA REMAJA GIZI KURANG DI SMA NEGERI 6
KOTA KUPANG”

DISUSUN

ROSINA MARYENSI

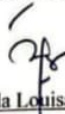
PO5303241231285

Telah Mendapat Persetujuan
Pembimbing



Alberth Matu Salak Baumali, S.Kep, Ns.MPH
NIP.197009131998031001

Mengetahui
Ketua Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda Louisa Sine, S. TP, M.Kes
NIP.19800601200912200



ii

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR
“GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI DAN AKTIVITAS FISIK
PADA REMAJA GIZI KURANG DI SMA NEGERI 6
KOTA KUPANG”

DISUSUN

ROSINA MARYENSI

PO5303241231285

Telah Dipertahankan Di Hadapan Penguji

Pada Tanggal 10 Juni 2026

Penguji I Asweros Umbu Zogara., SKM., MPH
NIP.198909152015031009

(.....)

Penguji II Alberth Matu Salak Baumali, S.Kep, Ns.MPH
NIP.197009131998031001

(.....)

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang

Juni Gressilda Loluisa Sine, S. TP, M.Kes

NIP.19800601200912200



HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Rosina Maryensi
NIM : PO5303241231285

Tanda Tangan :



Tanggal : 25 Agustus 2026

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Kupang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rosina Maryensi
Nim : PO5303241231285
Program studi : DIII Gizi Kupang
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan Kemenkes Kupang ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (No11-Exclusive Royalty-Free Right)** atas Karya tulis ilmiah yang berjudul:

Hubungan Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Gizi Kurang di SMA Negeri 6 Kota Kupang

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Kupang

Pada tanggal : 25 Agustus 2026

Yang Menyatakan


(Rosina Maryensi)

BIODATA PENULIS



CURRICULUM VITAE PENELITIAN UTAMA

DATA PRIBADI			
1.	Nama lengkap	:	Rosina Maryensi
2.	NIM	:	PO5303241231285
3.	Tempat, tanggal lahir	:	Gulun, 11 Maret 2024
4.	Jenis kelamin	:	Perempuan
5.	Agama	:	Katolik
6.	Pekerjaan	:	Mahasiswa
7.	Program Studi	:	D3-Gizi
8.	Institusi	:	Poltekkes Kemenkes Kupang
9.	Semester	:	VI
10.	Alamat Tempat Tinggal	:	Jl. Bung Tomo No.10, Kelapa Lima, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia, 85228
11.	No. HP	:	082316746775
12.	Email	:	aanyoosii@gmail.com
RIWAYAT PENDIDIKAN			
1.	(2010 – 2016) SD	:	SDK Ntaram
2.	(2016 – 2019) SMP	:	SMP Negeri 1 Sambu Rampas
3.	(2019 – 2022) SMA	:	SMA Negeri 1 Sambu Rampas
4.	(2023-2026)	:	Mahasiswa D-III Poltekkes Kemenkes Kupang Program Studi Gizi Angkatan XVIII 2023-2026

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 2 April 2026

Rosina Maryensi

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Sebuah pencapaian besar selalu dimulai dari proses yang panjang. Jadikan setiap kesulitan sebagai pembelajaran, setiap kegagalan sebagai penguat, dan setiap keberhasilan sebagai bukti bahwa usaha yang dilakukan tidak pernah mengkhianati hasil.”

"Kesuksesan bukan milik orang yang pintar. Kesuksesan adalah milik mereka yang senantiasa berusaha."

— B. J. Habibie

“Kuatkan dan teguhkanlah hatimu, janganlah takut dan jangan gemetar, sebab Tuhan, Allahmu, Dialah yang berjalan menyertai engkau.”

(Ulangan 31:6)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karya tulis ini saya persembahkan kepada orang tua tercinta, Bapa Wihelmus Hendrikus Yosi dan Mama Yuliana Niman, Yoseph Joke, yang telah menjadi motivator terbesar dalam hidup saya. Terima kasih atas kasih sayang, doa, nasihat, kepercayaan, serta setiap pengorbanan yang telah Opa berikan, kedua adikku dan keluarga besar D’Yosi yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, semangat dan motivasi hingga saya dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

ABSTRAK

GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA GIZI KURANG DI SMA NEGERI 6 KOTA KUPANG

Rosina Maryensi

(Dibimbing Oleh Alberth Matu Salak Baumali, S.Kep, Ns.MPH)

aanyoosii@gmail.com

Latar Belakang : Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dengan rentang usia 13-20 tahun, ditandai dengan perubahan biologis seperti perkembangan fisik, pola makan, serta sosial emosional. Remaja berada pada fase pertumbuhan yang sangat pesat (growth spurt) sehingga membutuhkan zat gizi dalam jumlah yang relatif lebih besar. Asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan akan membantu remaja dalam pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, sedangkan ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi akan berakibat pada masalah gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang. Asupan zat gizi makro meliputi protein, lemak, dan karbohidrat, sedangkan aktivitas fisik turut berperan dalam menentukan status gizi remaja.

Tujuan Penelitian : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan protein, lemak, dan karbohidrat, serta aktivitas fisik pada remaja gizi kurang di SMA Negeri 6 Kota Kupang.

Metode Penelitian : Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 6 Kota Kupang sebanyak 328 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 84 orang remaja gizi kurang kelas X dan XI, diambil menggunakan teknik purposive sampling. Data asupan zat gizi diperoleh melalui wawancara food recall 1x24 jam dan buku foto makanan, sedangkan data aktivitas fisik diperoleh menggunakan kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan protein siswa/siswi dalam kategori defisit tingkat berat sebanyak 45 orang (53,6%), defisit tingkat sedang 11 orang (13,1%), defisit tingkat ringan 12 orang (14,3%), dan normal 16 orang (19,0%). Asupan lemak dalam kategori defisit tingkat berat sebanyak 67 orang (79,8%), defisit tingkat sedang 6 orang (7,1%), defisit tingkat ringan 3 orang (3,6%), dan normal 8 orang (9,5%). Asupan karbohidrat dalam kategori defisit tingkat berat sebanyak 52 orang (61,9%), defisit tingkat sedang 10 orang (11,9%), defisit tingkat ringan 8 orang (9,5%), dan normal 14 orang (16,7%). Aktivitas fisik siswa/siswi sebagian besar dalam kategori sedang sebanyak 53 orang (63,1%), diikuti kategori tinggi 29 orang (34,5%), dan kategori rendah 2 orang (2,4%). Status gizi siswa/siswi seluruhnya yaitu 84 orang (100%) berada dalam kategori gizi kurang.

Kesimpulan : Persebaran asupan zat gizi makro remaja di SMA Negeri 6 Kota Kupang, sebagaimana ditunjukkan oleh data tersebut, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki asupan protein, lemak, dan karbohidrat dalam kategori defisit tingkat berat, dengan proporsi tertinggi pada asupan lemak (79,8%), diikuti karbohidrat (61,9%) dan protein (53,6%). Aktivitas fisik responden sebagian besar berada pada kategori sedang (63,1%). Seluruh responden (100%) berada dalam kategori status gizi kurang, yang berkaitan erat dengan rendahnya asupan ketiga zat gizi makro tersebut.

Kata kunci : Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Status Gizi Kurang, Remaja

KATA PENGANTAR

Saya ingin menyampaikan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkah dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan proposal berjudul “Gambaran Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Gizi Kurang di SMA Negeri 6 Kota Kupang”. Pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Maria Hilaria, S.Si., Farm., Apt., M.Si selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang
2. Juni Gresilda L.Sine,STP.,M.Kes selaku Ketua Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
3. Alberth Matu Salak Baumali,S.kep,Ns.MPH selaku pembimbing yang memberikan dukungan moral kepada penulis, baik selama proposal maupun dalam penyusunan tugas akhir
4. Asweros Umbu Zogara., SKM., MPH selaku dosen penguji dari penulis
5. Seluruh staff Dosen dan staff administrasi Prodi Gizi yang telah memberikan bantuan moril bagi penulis, baik dalam proses pendidikan maupun dalam penyusunan tugas akhir ini.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta Wihelmus Hendrikus Yosi dan Yuliana Niman, Opa tercinta Yoseph Joke, Kedua adik tercinta Deroz dan Nay, serta keluarga besar atas segala kasih sayang, doa, dukungan moril maupun materil yang tiada henti diberikan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa tulisan ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari sempurna, baik dari segi kualitas tulisan maupun isi. Dengan kerendahan hati, penulis mengharapkan masukan, kritik, dan saran dari semua pihak untuk perbaikan proposal ini.

Kupang, Juli 2026

Penulis

DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BB	: Berat Badan
BB/U	: Berat Badan Menurut Umur
BB/TB	: Berat Badan Menurut Tinggi Badan
BUMN	: Badan Usaha Milik Negara
BUMD	: Badan Usaha Milik Daerah
COVID-19	: Coronavirus Disease 2019
FFQ	: Food Frequency Questionnaire
GPAQ	: Global Physical Activity Questionnaire
IMT/U	: Indeks Massa Tubuh Menurut Umur
KEK	: Kekurangan Energi Kronis
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
MBG	: Makan Bergizi Gratis
MET	: Metabolic Equivalent of Task
NTT	: Nusa Tenggara Timur
NPSN	: Nomor Pokok Sekolah Nasional
PMK	: Peraturan Menteri Kesehatan
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
UNICEF	: United Nations Children's Fund
WHO	: World Health Organization
URT	: Ukuran Rumah Tangga
UMR	: Upah Minimum Regional
SD	: Standar Deviasi (pada analisis skor-z); Sekolah Dasar (pada karakteristik pendidikan)
z-score	: Nilai Standar Deviasi dari Median Referensi

DAFTAR ISI

	Halaman
Laporan Tugas Akhir	i
Halaman Persetujuan	Error! Bookmark not defined.
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iv
Daftar Singkatan	xi
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Diagram	xv
Daftar Gambar	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
E. Keaslian Penulis	5
BAB II Tinjauan Pustaka	8
A. Remaja.....	8
B. Asupan Zat Gizi	12
C. Aktivitas Fisik	18
D. Gizi Kurang.....	22
E. Indeks Masa Tubuh Menurut Umur.....	24
F. Kerangka Teori.....	25
G. Kerangka Konsep	26
BAB III Metode Penelitian	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi Dan Sampel	27
D. Defenisi Operasional.....	29
E. Instrumen Penelitian.....	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	30

G. Metode Pengolahan Data Analisis Data.....	31
H. Etika Penelitian	33
BAB IV Hasil Dan Pembahasan.....	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan.....	52
BAB V Kesimpulan Dan Saran	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	71
Daftar Pustaka.....	72
Lampiran.....	78
Kuesioner Penelitian.....	79

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian	5
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi (AKG)	14
Tabel 3. Penilaian total aktivitas fisik (MET menit/minggu)	21
Tabel 4. Klarifikasi Status Gizi Menurut PMK NO.2 Tahun 2020.....	24
Tabel 5. Definisi Operasional	29
Tabel 6. Kode Kategori Asupan Zat Gizi	32
Tabel 7. Kode Tingkat Aktivitas Fisik.....	32
Tabel 8. Kode Kategori Status Gizi	32
Tabel 9. Data umum tentang SMA Negeri 6 Kota Kupang	34
Tabel 10. Hubungan Asupan Protein Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 11. Hubungan Asupan Protein Berdasarkan Umur.....	40
Tabel 12. Hubungan Asupan Protein Berdasarkan Pendapatan Orang Tua.....	41
Tabel 13. Hubungan Asupan Protein Berdasarkan Pendidikan Ayah.....	41
Tabel 14. Hubungan Asupan Protein Berdasarkan Pendidikan Ibu.....	42
Tabel 15. Hubungan Asupan Protein Berdasarkan Pekerjaan Ayah.....	42
Tabel 16. Hubungan Asupan Protein Berdasarkan Pekerjaan Ibu	43
Tabel 17. Hubungan Asupan Protein Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	43
Tabel 18. Hubungan Asupan Lemak Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 19. Hubungan Asupan Lemak Berdasarkan Umur	44
Tabel 20. Hubungan Asupan Lemak Berdasarkan Pendapatan Orang Tua	45
Tabel 21. Hubungan Asupan Lemak Berdasarkan Pendidikan Ayah	45
Tabel 22. Hubungan Asupan Lemak Berdasarkan Pendidikan Ibu	46
Tabel 23. Hubungan Asupan Lemak Berdasarkan Pekerjaan Ayah	46
Tabel 24. Hubungan Asupan Lemak Berdasarkan Pekerjaan Ibu.....	47
Tabel 25. Hubungan Asupan Lemak Berdasarkan Aktivitas Fisik	47
Tabel 26. Hubungan Asupan Karbohidrat Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 27. Hubungan Asupan Karbohidrat Berdasarkan Umur	48
Tabel 28. Hubungan Asupan Karbohidrat Berdasarkan Pendapatan Orang Tua	49
Tabel 29. Hubungan Asupan Karbohidrat Berdasarkan Pendidikan Ayah.....	49
Tabel 30. Hubungan Asupan Karbohidrat Berdasarkan Pendidikan Ibu	50
Tabel 31. Hubungan Asupan Karbohidrat Berdasarkan Pekerjaan Ayah	50
Tabel 32. Hubungan Asupan Karbohidrat Berdasarkan Pekerjaan Ibu	51
Tabel 33. Hubungan Asupan Karbohidrat Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	51

DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	34
Diagram 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	35
Diagram 3. Presentase karakteristik Responden	35
Diagram 4. Presentase karakteristik Responden	36
Diagram 5. Presentase karakteristik Responden	36
Diagram 6. Presentase Karakteristik Responden	37
Diagram 7. Di Presentase Karakteristik Responden	37
Diagram 8. Di Presentase Karakteristik Responden	38
Diagram 9. Presentase Responden Berdasarkan Asupan Lemak.....	38
Diagram 10. Presentase Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat.....	39
Diagram 11. Presentase Responden Berdasarkan Aktivitas fisik	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konsep	25
Gambar 2. Kerangka konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Formulir Pernyataan Kesediaan Sebagai Sampel Penelitian.....	78
Lampiran 2. kuisisioner Penelitian	79
Lampiran 3. Form Food recall 24 jam	81
Lampiran 4. Kuisisioner Aktivitas Fisik.....	82
Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian	86
Lampiran 6. Dokumentasi Saat Penelitian	87
Lampiran 7. Lembar Persetujuan	88
Lampiran 8. Kuisisioner	88
Lampiran 9. Foom Recall 1x24 Jam	89
Lampiran 10. Logbook Bimbingan.....	90
Lampiran 11. Uji Statistik Univariat.....	91