

LAPORAN TUGAS AKHIR

**KAJIAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO PADA BALITA STUNTING USIA 24-59
BULAN DI KELURAHAN SIKUMANA WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SIKUMANA KOTA KUPANG**



DISUSUN OLEH :

BERNADETHER LETEK SOGEN
PO5303241231188

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PRODI GIZI
ANGKATAN XVIII
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**“ KAJIAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO PADA BALITA
STUNTING USIA 24 -59 BULAN DI KELURAHAN
SIKUMANA WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA
KOTA KUPANG”**

DISUSUN

BERNADETHER LETEK SOGEN

PO5303241231188

Telah mendapatkan Persetujuan untuk Diujikan

Pembimbing



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

NIP. 197009131998031001

Mengetahui

**Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes kemenkes kupang**



Juni Gressilda Louisa Sine, STP., M.Kes.

NIP. 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**KAJIAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO PADA BALITA
STUNTING USIA 24-59 BULAN DI KELURAHAN SIKUMANA
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUAMANA KOTA
KUPANG**

DISUSUN

BERNADETTE LETEK SOGEN
PO5303241231188

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji
pada Tanggal

Penguji I Yohanes Don Bosko Demu, SKM., MPH (.....)
NIP. 197110091994031008
Penguji II Alberth Matu Salak Baumali, S.Kep., Ns.MPH (.....)
NIP. 197009131998031001

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang


Juni Gressilda Louisa Sine, STP., M.Kes.
NIP. 198006012009122001

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 : Bernadethe Letek Sogen

NIM : PO5303241231188

Tanda Tangan :



Tanggal : 17 Juni 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Bernadethe Letek Sogen

NIM : PO5303241231188

Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul : Kajian asupan zat gizi makro pada balita stunting usia 24-59 bulan di kelurahan sikumana wilayah kerja puskesmas sikumana kota kupang. 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 : 27 Agustus 2026

Yang menyatakan



METERAL TEMPEL
456AOX071356692

(Bernadethe Letek Sogen)

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Bernadethe Letek Sogen
Tempat Tanggal Lahir : Lamawalang, 06 Mei 2004
Agama : Katolik
Alamat : Desa Lamawalang
Jenis kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : bernadetheleteksoge@gmail.com
Telepon : 082210678810

RIWAYAT PENULIS

1. Tamat di TKK Muller Lamawalang Tahun 2010
2. Tamat di SDK Lamawalang Tahun 2016
3. Tamat di SMP Negeri 2 Larantuka Tahun 2019
4. Tamat di SMA Swasta Katolik Frateran Podor Tahun 2022
5. Mahasiswa D-III Poltekkes Kemenkes Kupang Jurusan Gizi Tahun 2023

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia
yang memberi kekuatan KEPADAKU.”

(Filipi 4:13)

“Jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang
tidak pernah melangkah”

(Buya Hamka)

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, Bunda Maria atas pemyetaanNya sehingga
Tugas akhir ini telah terselesaikan dengan baik.

Tugas Akhir ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang sangat saya cintai
dan sayangi dan kepada kaka dan adik

ABSTRAK

SOGEN, BERNADETHER LETEK, *“Kajian Asupan Zat Gizi Makro pada Balita Stunting Usia 24–59 Bulan di Kelurahan Sikumana Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang. Program Studi D-III Gizi, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, 2026.”*

(Dimbing oleh Alberth Matu Salak Baumali, SKep., Ns., M.PH.)

Latar Belakang: Stunting merupakan masalah gizi kronis yang ditandai dengan gangguan pertumbuhan fisik sehingga tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya. Salah satu penyebab langsung terjadinya stunting adalah kurangnya asupan zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) yang dibutuhkan untuk mendukung metabolisme dan tumbuh kembang balita.

Tujuan: Untuk mengetahui gambaran atau kajian asupan zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) pada balita stunting usia 24–59 bulan di Kelurahan Sikumana, Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana, Kota Kupang.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh balita stunting usia 24–59 bulan di Kelurahan Sikumana sebanyak 119 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 54 balita stunting. Pengumpulan data asupan zat gizi makro dilakukan melalui wawancara menggunakan metode Food Recall 3×24 jam. Data dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden dan tingkat asupan gizi.

Hasil: Hasil penelitian terhadap 54 balita stunting menunjukkan: Asupan Protein: Sebagian besar responden memiliki asupan protein kategori cukup sebanyak 22 balita (40,7%), kategori lebih sebanyak 17 balita (31,5%), dan kategori kurang sebanyak 15 balita (27,8%). Asupan Lemak: Sebagian besar responden memiliki asupan lemak kategori kurang ($\leq 80\%$ AKG) yaitu sebanyak 38 balita (70,4%), sedangkan kategori cukup sebanyak 16 balita (29,6%). Asupan Karbohidrat: Sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat kategori cukup sebanyak 20 balita (37,0%), kategori lebih sebanyak 19 balita (35,2%), dan kategori kurang sebanyak 15 balita (27,8%).

Kesimpulan: Sebagian besar balita stunting di Kelurahan Sikumana memiliki tingkat asupan protein dan karbohidrat dalam kategori cukup, namun memiliki tingkat asupan lemak yang sangat kurang (70,4%). Cukupnya asupan protein/karbohidrat tidak serta-merta menjamin anak terbebas dari stunting karena dapat dipengaruhi oleh faktor tidak langsung seperti kurangnya pengetahuan gizi ibu, sanitasi lingkungan, serta penyakit infeksi.

Kata Kunci: Asupan Zat Gizi Makro, Protein, Lemak, Karbohidrat, Balita, Stunting.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas Rahmat dan AnugerahNya, Penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini dengan Judul **“Kajian Asupan Zat Gizi Makro Pada Balita Stunting Usia 24 – 59 Bulan di Kelurahan Sikumana Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang.”** pada kesempatan ini penulis Menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Maria Hilaria,S.Si,S.Farm,Apt.,M.Si. Selaku Direktur Poltekkes Kupang.
2. Juni Gressilda Lousia Sine, S.TP.,M.Kes Selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Albert Matu Salak Baumali,S.Kep,Ns,MPH selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan selama penulisan proposal penelitian ini.
4. Yohanes Don Bosko Demu,.SKM.,MPH selaku penguji yang telah menyediakan waktu dan memberikan masukan.
5. Teristimewa dari lubuk hati yang paling dalam penulis mengucapkan limpah terimakasih untuk Bapa tercinta Fransiskus Xaverius Bura Sogen, Mama tercinta Imelda Bakang Kumanireng, Neneku tersayang, Om Pa Jever, Kaka Sary, Kaka Nova, Kaka Yolana, Adek Angel, Adek Mhoy, Adek Ogen dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan, baik moral maupun material serta doa dalam menyelesaikan penulisan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan memiliki banyak kekurangan oleh karena itu penulis meminta kritikan dan saran, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan bermanfaat bagi penulis guna menyempurnakan proposal penelitian ini.

Kupang, Februari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Stunting.....	9
B. Asupan Gizi	15
C. Kerangka Teori	19
D. Kerangka Konsep	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Jenis Penelitian	21
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi Dan Sampel.....	21
D. Teknik Pengambilan Sampel	22
E. Variabel Penelitian	22
F. Definisi Operasional.....	24
G. Pengumpulan Data.....	26
H. Instrumen Penelitian	26
I. Metode Pengolahan Dan Analisis Data	26
J. Etika Penelitian	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	28
B. Hasil Uji Univariat	29
C. Pembahasan	34
BAB V PENUTUP	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. Indeks Antropometri Anak berdasarkan (TB/U atau PB/U)	10
Tabel 3. Angka Kecukupan Zat Gizi Makro Untuk Bayi/ Anak	17
Tabel 4. Definisi Operasional	25

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Anak Terkena Stunting	12
Gambar 2. Kerangka Teori	19
Gambar 3. Kerangka Konsep.....	20
Gambar 4. Distribusi responden berdasarkan umur	29
Gambar 5. Distribusi responden berdasarkan Jenis kelamin	30
Gambar 6. Distribusi berdasarkan pekerjaan ibu.....	30
Gambar 7. Distribusi berdasarkan pendidikan ibu	31
Gambar 8. Distribusi Asupan Protein.....	31
Gambar 9. Distribusi Asupan Lemak	32
Gambar 10. Distribusi Asupan Karbohidrat	33
Gambar 11. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Pada Balita Stunting.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent.....	48
Lampiran 2. Karakteristik responden	49
Lampiran 3. Formulir recall.....	50
Lampiran 4. Hasil uji statistik.....	51
Lampiran 5. Surat ijin penelitian	52
Lampiran 6. Puskesmas Sikumana	53
Lampiran 7. Dokumentasi	54
Lampiran 8. Logbook bimbingan	55
Lampiran 9. Surat Plagiat	56