

LAPORAN TUGAS AKHIR

HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN HEWANI DAN ZAT BESI
TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PUTRI
DI SMK NEGERI 1 KOTA KUPANG



DISUSUN OLEH :
MARIA SERLITA RIZKY NOVELA MALO
PO5303241231258

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

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN HEWANI DAN ZAT BESI TERHADAP
STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 1 KOTA KUPANG**

**Sebagai Laporan Tugas Akhir Yang Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat Tugas Akhir Dalam Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi Tahun
Akademik 2025/2026**

DISUSUN

**MARIA SERLITA RIZKY NOVELA MALO
PO5303241231258**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN HEWANI DAN ZAT BESI
TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 1
KOTA KUPANG**

DISUSUN

MARIA SERLITA RIZKY NOVELA MALO
PO5303241231258

Telah disetujui untuk diperiksa dan dipertahankan
di hadapan tim penguji
pada tanggal 10 Juni 2026

Pembimbing


Agustina Setia, SST., M.Kes
NIP.196408011989032002

Mengetahui
Ketua Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang


Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP., M.Kes
NIP.198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN HEWANI DAN ZAT BESI
TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 1
KOTA KUPANG**

DISUSUN

MARIA SERLITA RIZKY NOVELA MALO

PO5303241231258

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Pada Tanggal 10 Juni 2026

Penguji I **Maria Goreti Pantaleon, S.KM.MPH**
NIP.198406222008122005

(.....)

Penguji II **Agustina Setia, SST.,M.Kes**
NIP.196408011989032002

(.....)

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP., 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 : Maria Serlita Rizky Novela Malo

NIM : PO5303241231258

Tanda Tangan



Tanggal : 10 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 : Maria Serlita Rizky Novela Malo

NIM : PO5303241231258

Jurusan : D-III Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang Hak Bebas Royalty Non eksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Konsumsi Protein Hewani Dan Zat Besi Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kota Kupang.

Dengan Hak Bebas Royalty Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalihmediakan/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 : 15 september 2026

Yang menyatakan




(Maria Serlita Rizky Novela Malo)

RIWAYAT PENULIS



DATA PRIBADI

Nama	: Maria Serlita Rizky Novela Malo
Tempat Tanggal Lahir	: Kupang, 29 november 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Kewarganegaraan	: Indonesia
Agama	: Katolik

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Lulusan SD Inpres oepura 3 Kota Kupang 2015
2. Lulusan SMP N 3 Tahun 2018
3. Lulusan SMK N 2 Kota Tambolaka Tahun 2022
4. Lulusan DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun 2026

MOTTO

Berjalanlah sesuai kemampuan, berproseslah dengan sabar, dan percayalah bahwa waktu terbaik akan datang, tidak ada proses yang sia-sia. Setiap langkah, setiap air mata, dan perjuangan akan menjadi bagian dari cerita keberhasilan. Bukan tentang seberapa cepat sampai, tetapi tentang seberapa kuat bertahan sampai tujuan tercapai, kerjakan dengan sungguh-sungguh, iringi dengan doa, dan serahkan hasilnya kepada tuhan.

(By.Elyn)

ABSTRAK

Hubungan Konsumsi Protein Hewani Dan Zat Besi Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kota Kupang

Maria Serlita Rizky Novela Malo
Dibimbing Oleh Agustina Setia, SST., M.Kes

Latar Belakang : Remaja putri merupakan kelompok rentan mengalami masalah gizi akibat tingginya kebutuhan zat gizi pada masa pertumbuhan, siklus menstruasi, serta pola konsumsi yang belum optimal, sehingga diperlukan perhatian khusus terhadap asupan protein hewani dan zat besi yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, pembentukan hemoglobin, dan pemeliharaan status gizi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi protein hewani dan asupan zat besi terhadap status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang.

Metode yang digunakan adalah desain cross sectional dengan pendekatan analitik observasional pada 59 remaja putri yang dipilih melalui purposive sampling; data dikumpulkan menggunakan food recall 3x24 jam dan pengukuran antropometri (IMT/U dan LILA), kemudian dianalisis dengan uji Chi-Square.

Hasil menunjukkan sebagian besar responden memiliki konsumsi protein hewani kategori kurang (72,9%) dan asupan zat besi kategori kurang (96,6%); berdasarkan IMT/U sebesar 78,0% berstatus gizi baik dan 22,0% gizi kurang, namun berdasarkan LILA sebanyak 55,9% berada dalam kategori Kekurangan Energi Kronis (KEK); terdapat hubungan signifikan antara konsumsi protein hewani dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,000$), sedangkan asupan zat besi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,620$).

Kesimpulan: konsumsi protein hewani berhubungan secara signifikan dengan status gizi remaja putri, sementara asupan zat besi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan; diperlukan intervensi edukasi gizi, peningkatan konsumsi sumber protein hewani terjangkau, serta pemberian tablet tambah darah secara rutin.

Kata Kunci: Protein Hewani, Zat Besi, Status Gizi, LILA, Remaja Putri.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Karena atas anugerah, rahmat, serta kasih sayang penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul **“Hubungan Konsumsi Protein Hewani Dan Zat Besi Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kota Kupang”**. Dengan penuh kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Maria Hilaria, S.Si., S.Farm., Apt., M.Si selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda Louisa Sine, STP., M.Kes selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Agustina Setia, SST., M.Kes selaku Pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi selama penulisan dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.
4. Maria Goreti Pantaleon, S.KM.MPH selaku penguji 1 yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan karya tulis ilmiah
5. Seluruh Dosen poltekkes kemenkes kupang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama menyusun karya tulis ilmiah ini dan membantu dalam masa perkuliahan di universitas poltekkes kemenkes kupang.
6. Teristimewa Orang tua, Kakak, adik yang tercinta, yang selama ini memberikan doa, semangat dan dukungan untuk saya.
7. Kepada Teman-teman seperjuangan angkatan XVIII Poltekkes Kemenkes Kupang Program Studi Gizi yang turut mendukung penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan tugas akhir ini masih terdapat kekurangan dan belum sepenuhnya sempurna. Untuk itu, penulis sangat terbuka menerima kritik dan saran yang bersifat membangun demi peningkatan kualitas laporan ini.

Kupang, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPEL	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN	v
RIWAYAT PENULIS	vi
MOTO	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.x
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xivii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Remaja.....	8
B. Masalah Gizi Pada Remaja.....	9
C. Protein Hewani	9
D. Zat Besi	Error! Bookmark not defined.
E. Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
F. Kerangka Teori	20
G. Kerangka Konsep.....	21

H. Hipotesis penelitian :.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	22
A. Jenis dan rancangan penelitian	22
B. Lokasi dan waktu penelitian	22
C. Populasi dan sampel penelitian.....	22
D. Variabel penelitian	23
E. Definisi operasional	24
F. Teknik pengumpulan data.....	25
G. Instrumen pengumpulan data.....	25
H. Metode pengolahan dan analisis data.....	25
I. Etika penelitian	26
BAB IV	28
HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil	28
B. Pembahasan.....	37
BAB V	44
PENUTUP	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	5
Tabel 2. Data frekuensi konsumsi jenis bahan makanan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Kategori IMT	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Definisi operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Fasilitas Sekolah.....	28
Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	29
Tabel 7. Karakteristik Status Gizi Responden Berdasarkan IMT/U	29
Tabel 8. Karakteristik Status Gizi Responden Berdasarkan LILA	30
Tabel 9. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ayah Dan Ibu	30
Tabel 10. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ayah Dan Ibu	31
Tabel 11. Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan Orang Tua	31
Tabel 12. Karakteristik Responden Berdasarkan Uang Saku.....	32
Tabel 13. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Energi Remaja Putri.....	32
Tabel 14. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Protein Remaja Putri.....	33
Tabel 15. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Lemak Remaja Putri.....	33
Tabel 16. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Karbohidrat Remaja Putri.....	34
Tabel 17. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Besi Remaja Putri .	34
Tabel 18. Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan Remaja Putri	35
Tabel 19. Hubungan Konsumsi Protein Hewani Dengan Status Gizi Remaja Putri	36
Tabel 20. Hubungan Konsumsi Zat Besi Dengan Status Gizi Remaja Putri.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	20
Gambar 2. Kerangka Konsep	21
Gambar 3. Peneliti Sedang Menjelaskan Pengisian Kuisisioner Dengan FFQ	66
Gambar 4. Peneliti Sedang Melakukan Pengukuran Tinggi Badan Pada Responden	66
Gambar 5. Peneliti Sedang Melakukan Penimbangan Berat Badan Pada Remaja Putri.....	67
Gambar 6. Peneliti Sedang Memantau Pengisian Kuisisioner dan FFQ	67
Gambar 7. Peneliti Sedang Melakukan Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) Pada Responden.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar persetujuan.....	50
Lampiran 2. Karakteristik responden.....	51
Lampiran 3. Form FFQ	52
Lampiran 4. Form recall.....	54
Lampiran 5. Master Tabel	55
Lampiran 6. Analisis Univariat.....	58
Lampiran .7. Analisis Bivariat.....	63
Lampiran .8. Dokumentasi	66
Lampiran .9. Surat Ijin Penelitian.....	69
Lampiran .10. Surat Selesai Penelitian	71
Lampiran .11. Bukti Plagiat	72
Lampiran .12. Logbook.....	73

