

LAPORAN TUGAS AKHIR
FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN
DI SMA NEGERI 2 KOTA KUPANG



DISUSUN OLEH :

JESICA CHELINE JULIAND FEOH
NIM. PO5303241210200

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN XVI
2024

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI

REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMA NEGERI 2 KOTA KUPANG

Disusun Oleh :

JESICA CHELINE JULIAND FEOH
PO5303241210200

Pembimbing



Maria Goreti Pantaleon, S.KM.MPH

NIP.198406222008122005

Mengetahui
Ketua Prodi Gizi



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

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI
REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMA NEGERI 2 KOTA KUPANG

Disusun Oleh :

JESICA CHELINE JULIAND FEOH
PO5303241210200

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji
pada Tanggal 15 Mei 2024

Dosen Penguji I

Dosen Penguji II



Asweros Umbu Zogara S.KM.MPH
NIP. 198909152015031009



Maria Goreti Pantaleon, S.KM.MPH
NIP.198406222008122005

Mengetahui
Ketua Prodi Gizi



Juni-Gresilda Louisa Sine, S.TP,M.Kes
NIP.198006012009122001

HALAMAN PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah, saya :

Nama : Jessica Cheline Juliand Feoh

NIM : PO5303241210200

Prodi : Gizi

Angkatan : XVI

Jenjang : Diploma III

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan Laporan Tugas Akhir saya yang berjudul :

“FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMA NEGERI 2 KOTA KUPANG”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Kupang, 15 Mei 2024

Penulis

Jessica Cheline Juliand Feoh

NIM : PO5303241210200

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Jesica Cheline Juliand Feoh
TTL : Waikabubak, 27 Desember 2002
Alamat : Jalan Laluteti II, Fatukoa
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Kristen Protestan

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Lulusan SD Inpres Wano Wara Tahun 2014
2. Lulusan SMP Satu Atap Wano Wara Tahun 2017
3. Lulusan SMA Negeri 1 Waikabubak Tahun 2020
4. Mahasiswa D-III Poltekkes Kemenkes Kupang Program Studi Gizi Angkatan XVI Tahun 2021

MOTTO

Motto : “Kita tahu sekarang, bahwa Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Dia, yaitu bagi mereka yang terpanggil sesuai dengan rencana Allah”. (Roma 8 : 28)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas kasih dan cinta-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis yang berjudul “Faktor faktor yang berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun di SMA Negeri 2 Kota Kupang”. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Irfan, SKM.,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang
2. Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP, M.Kes selaku ketua Prodi Gizi Kupang Politeknik Kesehatan Kupang
3. Maria Goreti Pantaleon, S.KM.MPH selaku pembimbing dan penguji II yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud.
4. Asweros Umbu Zogara, S.KM.,MPH selaku dosen Penguji I yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud.
5. Seluruh staff dosen dan staff administrasi Jurusan Gizi yang telah memberikan bantuan moril bagi penulis, baik dalam proses pendidikan maupun dalam penyusunan tugas akhir ini.
6. Teristimewa dari lubuk hati yang dalam, penulis menghanturkan terimakasih kepada keluarga khususnya Bapa dan Mama tercinta atas segala doa dan pengorbanan yang diberikan, baik moril maupun materil.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis tetap mengharapakan kritikan dan saran yang sifatnya membangun demi perbaikan karya tulis ini. Semoga Karya Tulis ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan terkhusus bagi penulis.

Kupang, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
BIODATA PENULIS	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Remaja	9
1. Defenisi Remaja	9
2. Tahapan Perkembangan Remaja	10
3. Kebutuhan Gizi Remaja	11
4. Masalah Gizi Remaja	11
B. Status Gizi	13
1. Pengertian Status Gizi	13
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja	13
3. Status Gizi Remaja Berdasarkan Indikator IMT/U	16
C. Konsep Pengetahuan	20
1. Pengertian Pengetahuan	20
2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	20

3. Tingkat Pengetahuan	22
4. Pengetahuan Gizi.....	23
5. Pengukuran Pengetahuan Gizi	24
6. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi.....	25
D. Aktivitas Fisik.....	25
1. Pengertian Aktivitas Fisik	25
2. Klasifikasi Aktivitas Fisik	26
3. Faktor- faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik	27
4. Pengukuran Aktivitas Fisik dengan PAL (Physical Activity Level).....	28
5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	29
E. Asupan Zat Gizi Makro	29
1. Jenis zat gizi makro	29
2. Pengukuran Asupan Zat Gizi Makro dengan Food Recall 24 Jam	31
3. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi	32
F. Penyakit Infeksi	33
1. Pengertian Penyakit Infeksi.....	33
2. Jenis-jenis Penyakit Infeksi	33
3. Cara Pengukuran Penyakit Infeksi	35
4. Hubungan Penyakit Infeksi dengan Status Gizi	35
G. Kerangka Teori.....	36
H. Kerangka Konsep.....	37
I. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	38
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	38
D. Variabel Penelitian	40
E. Defenisi Operasional.....	41
F. Teknik Pengumpulan Data	43
G. Pengolahan dan Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil	47
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
2. Hasil Uji Univariat	48
3. Hasil Analisis Bivariat.....	53

B. Pembahasan.....	56
1. Pengetahuan Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun.....	56
2. Aktivitas Fisik Remaja usia 15-18 Tahun	56
3. Asupan Karbohidrat Remaja usia 15-18 Tahun.....	57
4. Asupan Protein Remaja usia 15-18 Tahun	58
5. Asupan Lemak Remaja usia 15-18 Tahun.....	59
6. Riwayat Penyakit Infeksi selama 1 bulan terakhir pada remaja.....	60
7. Status Gizi Remaja usia 15-18 Tahun	61
8. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi (IMT/U).....	62
9. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi (IMT/U).....	63
10. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja usia 15-18 Tahun di SMA Negeri 2 Kota Kupang.....	65
11. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja usia 15-18 Tahun di SMA Negeri 2 Kota Kupang	66
12. Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja usia 15-18 Tahun di SMA Negeri 2 Kota Kupang.....	68
13. Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja usia 15-18 Tahun di SMA Negeri 2 Kota Kupang.....	69
14. Hubungan Penyakit Infeksi dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja usia 15-18 Tahun di SMA Negeri 2 Kota Kupang.....	70
BAB V PENUTUP	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Zat Gizi Makro	11
Tabel 2. 2 Kategori Status Gizi IMT/U	18
Tabel 2. 3 Kategori tingkat Aktivitas Fisik	28
Tabel 3. 1 Defenisi Operasional	41
Tabel 4. 1 Distribusi Fasilitas SMA Negeri 2 Kota Kupang	47
Tabel 4. 2 Distribusi Pengetahuan Gizi pada Remaja	50
Tabel 4. 3 Distribusi Aktivitas Fisik pada Remaja	50
Tabel 4. 4 Distribusi Asupan Energi pada Remaja	50
Tabel 4. 5 Distribusi Asupan Karbohidrat pada Remaja	51
Tabel 4. 6 Distribusi Asupan Protein pada Remaja	51
Tabel 4. 7 Distribusi Asupan Lemak pada Remaja	52
Tabel 4. 8 Distribusi Riwayat Penyakit Infeksi pada Remaja	52
Tabel 4. 9 Distribusi Status Gizi (IMT/U) pada Remaja	52
Tabel 4. 10 Distribusi Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi	53
Tabel 4. 11 Distribusi Hubungan Aktivitas fisik dengan Status gizi (IMT/U)	53
Tabel 4. 12 Distribusi Hubungan Asupan Energi dengan Status gizi (IMT/U)	54
Tabel 4. 13 Distribusi Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status gizi	54
Tabel 4. 14 Distribusi Hubungan Asupan Protein dengan Status gizi (IMT/U)	55
Tabel 4. 15 Distribusi Hubungan Asupan Lemak dengan Status gizi (IMT/U)	55
Tabel 4. 16 Distribusi Hubungan Penyakit Infeksi dengan Status gizi (IMT/U) ..	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Teori	36
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	37
Gambar 1 Pengukuran TB Kelas 10.....	93
Gambar 2 Pengukuran TB Kelas 11	93
Gambar 3 Pengukuran BB Kelas 11	93
Gambar 4 Pengukuran BB Kelas 10	93
Gambar 5 Pembagian Kuesioner.....	93
Gambar 6 Pengisian Kuesioner.....	93
Gambar 7 Recall Asupan Hari-1	94
Gambar 8 Recall Aktivitas Fisik Hari -1	94
Gambar 9 Recall Asupan Hari -2	94
Gambar 10 Recall Aktivitas Fisik Hari -2.....	94
Gambar 11 Recall Asupan Hari -3	94
Gambar 12 Recall Aktivitas Fisik Hari -3.....	94

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Siswa.....	48
Grafik 4. 2 Distribusi Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	48
Grafik 4. 3 Distribusi Karakteristik responden berdasarkan usia	49
Grafik 4. 4 Distribusi Karakteristik responden berdasarkan Kelas.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	85
Lampiran 2 Surat Keterangan Selesai penelitian	86
Lampiran 3 Surat pernyataan bersedia menjadi responden.....	87
Lampiran 4 Kuesioner Penyakit infeksi dan Pengetahuan Gizi.....	88
Lampiran 5 Formulir Recall Aktivitas Fisik	91
Lampiran 6 Recall 24 Jam	92
Lampiran 7 Dokumentasi Antropometri dan Pengisian Kuesioner.....	93
Lampiran 8 Dokumentasi Recall Aktivitas Fisik dan Asupan Makanan.....	94
Lampiran 9 Hasil Analisis Univariat.....	95
Lampiran 10 Hasil Analisis Bivariat.....	98
Lampiran 11 Master Tabel Data.....	104
Lampiran 12 Nilai PAR (Physical Activity Ratio).....	112
Lampiran 13 Lembar Bimbingan Laporan Tugas Akhir	118

DAFTAR SINGKATAN

IMT/U	: Indeks Massa Tubuh menurut Umur
PAL	: <i>Physical Activity Level</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
Dkk	: Dan kawan kawan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar

ABSTRAK

Jesica Cheline Juliand Feoh “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun di SMA Negeri 2 Kota Kupang” Dibimbing oleh Maria Goreti Pantaleon, S.KM.MPH

Latar Belakang : Masa remaja merupakan tahap pertumbuhan yang sangat pesat (*Growth spurt*). Masa ini disebut *Golden periode* (periode emas) karena pada periode ini remaja banyak mengalami perubahan biologis yaitu perubahan berat badan, tinggi badan dan proporsi tubuh. Remaja sangat membutuhkan asupan gizi dua kali lebih banyak untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Asupan makanan dan penyakit infeksi merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi. Sedangkan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Faktor faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun di SMA Negeri 2 Kota Kupang.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional study*. Sampel pada penelitian ini dipilih dengan metode *Stratified random sampling*. Total sampel 131 orang. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Kota Kupang pada Bulan November 2023 sd Bulan Juni 2024

Hasil : Hasil penelitian secara univariat menunjukkan bahwa pengetahuan gizi remaja paling banyak adalah kategori baik yaitu 63 orang (48,1). Aktivitas fisik remaja yaitu aktivitas ringan sebanyak 83 orang (63,4%). Tingkat asupan karbohidrat remaja yaitu dalam kategori kurang sebanyak 85 orang (64,9%). Tingkat asupan protein remaja yaitu dalam kategori kurang sebanyak 55 orang (42%). Tingkat asupan lemak yaitu dalam kategori kurang sebanyak 65 orang (49,6%). Jumlah responden yang pernah mengalami penyakit infeksi dalam 1 bulan terakhir sebanyak 78 orang (59,5%). Status gizi remaja paling banyak adalah dalam kategori status gizi baik yaitu sebanyak 81 orang (61,8%). Berdasarkan hasil analisis variabel yang memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi remaja adalah asupan karbohidrat ($p\text{-value}=0,000$), asupan protein ($p\text{-value}=0,006$), asupan lemak ($p\text{-value}=0,000$) dan aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,040$), sedangkan variabel yang tidak memiliki hubungan dengan status gizi adalah pengetahuan gizi ($p\text{-value}=0,702$) dan penyakit infeksi ($p\text{-value} 0,831$).

Kata kunci : Pengetahuan gizi, Aktivitas fisik, Asupan zat gizi makro, Penyakit Infeksi, Status gizi, Remaja.

Kepustakaan : 88 Jurnal artikel (2015-2023)