

**LAPORAN TUGAS AKHIR**  
**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PENGETAHUAN GIZI**  
**DENGAN STATUS GIZI ( IMT/U) REMAJA DI SMP KATOLIK SANTO**  
**YOSEPH KUPANG**



**DISUSUN:**  
**CLAUDIA FITRIANY BHOKO**  
**PO5303241210087**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG**  
**PROGRAM STUDI DIII GIZI**  
**ANGKATAN XVI**  
**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN  
LAPORAN TUGAS AKHIR  
HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PENGETAHUAN GIZI  
DENGAN STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA DI SMP KATOLIK SANTO  
YOSEPH KUPANG**

**Disusun Oleh**

**CLAUDIA FITRIANY BHOKO**

**NIM : PO5303241210087**

**Telah mendapat persetujuan**

**Pembimbing**




**Yohanes Don Bosko Demu, SKM., MPH**

**NIP.197110091994031008**

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Gizi**

**Poltekkes Kemenkes Kupang**



**Juni Gressilda L. Sine, STP., M.Kes**

**NIP.198006012009122001**

HALAMAN PENGESAHAN  
LAPORAN TUGAS AKHIR  
HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PENGETAHUAN GIZI  
DENGAN STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA DI SMP KATOLIK SANTO  
YOSEPH KUPANG

Disusun Oleh

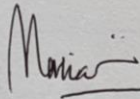
CLAUDIA FITRIANY BHOKO

NIM : PO5303241210087

Telah di pertahankan di hadapan Tim Penguji

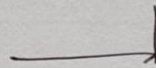
Pada Tanggal 28 Mei 2024

Penguji I



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

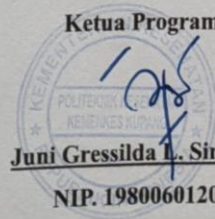
Penguji II



Yohanes Don Bosko Demu, SKM., MPH  
NIP.197110091994031008

Mengetahui

Ketua Program Studi



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

## **HALAMAN PERNYATAAN**

### **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Claudia Fitriany Bhoko  
NIM : PO5303241210087  
Prodi : Gizi  
Angkatan : XVI  
Jenjang : Diploma III

Menyatakan bahwasanya saya tidak menjalankan plagiat dalam penulisan Lapran Tugas Akhir saya yang berjudul :

“HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA DI SMP KATOLIK SANTO YOSEPH KUPANG”

Jika satu saat nanti saya terbukti menjalankan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang sudah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Kupang, 17 Juli 2024

Penulis

Claudia Fitriany Bhoko

NIM :PO5303241210087

## **BIODATA PENULIS**



### **DATA PRIBADI**

Nama : Claudia Fitriany Bhoko  
Tempat / Tanggal Lahir : Mauponggo, 03 Maret 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Katolik  
Alamat : Jl. Raden Ajeng Kartini, Kelapa Lima, Kota Kupang  
Kewarganegaraan : Indonesia

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. 2007-2008 Taman Kanak-Kanak Maria Magdalena Frescobaldi Batawa
2. 2009-2014 SD Negeri Uluwagha
3. 2015-2017 SMP Swasta Santo Mikhael Maukeli
4. 2018-2020 SMA Negeri 1 Mauponggo
5. 2021-2024 DIII Gizi di Kemenkes Poltekkes Kupang

## **MOTTO**

**“Angin Tidak Berhembus guna Menggoyangkan Pepohonan,  
Melainkan Menguji Kekuatan Akarnya”**

**- Ali bin Abi Thalib**

**“Dan Apa Saja Yang Kamu Minta Dalam Doa Dengan Penuh  
Kepercayaan,  
Kamu Akan Menerimanya”**

**(Matius 21:22)**

## ABSTRAK

### “HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA DI SMP KATOLIK SANTO YOSEPH KUPANG”

Claudia Fitriany Bhoko, Yohanes Don Bosko Demu

Prodi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang

**Latar Belakang :** Status gizi mengacu pada kondisi tubuh yang dihasilkan dari keseimbangan nutrisi yang dikonsumsi. Konsumsi makronutrien melibatkan asupan yang dibutuhkan dalam jumlah yang signifikan, termasuk karbohidrat, lemak, dan protein. Pengetahuan nutrisi menandakan pemahaman individu terkait ilmu seputar nutrisi, berbagai nutrisi, dan bagaimana nutrisi ini berinteraksi dengan status gizi dan kesehatan secara keseluruhan.

**Tujuan Penelitian :** Tujuannya ialah guna mengeksplorasi keterkaitan antara konsumsi makronutrien dan kesadaran gizi mengenai kesejahteraan gizi remaja di SMP Katolik St. Yosep Kupang.

**Metode Penelitian :** Penelitian ini memakai desain studi cross-sectional. guna penyelidikan ini, metode Stratified Random Sampling digunakan. sejumlah 77 orang berpartisipasi, dan penelitian dilakukan di SMP Katolik St. YosephKupang pada Mei 2024.

**Hasil Penelitian :** Menurut temuan analisis bivariat yang dilakukan dengan memakai Fisher Exact Test mengenai korelasi antara Asupan Nutrisi Makro dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi (IMT/U) remaja SMP Katolik St. YosephKupang, sudah ditentukan bahwasanya tidak ada korelasi yang signifikan antara asupan protein dan status gizi, dengan nilai  $p$  (0,335). Selain itu, tidak ada korelasi signifikan yang ditemukan antara asupan karbohidrat dan status gizi, ditunjukkan dari nilai  $p$  (0,285). Selain itu, tidak ada korelasi yang signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi, sebagaimana tercermin dari nilai- $p$  (0,159).

**Kesimpulan :** Konsumsi makronutrien di kalangan remaja SMP Katolik St. YosephKupang biasanya dikategorikan selaku tidak mencukupi, meskipun sebagian besar responden menunjukkan status gizi yang baik. Tingkat pengetahuan gizi sebagian besar dinilai baik juga. Tidak ada korelasi penting antara asupan makronutrien dan status gizi, juga tidak ada keterkaitan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi.

**Kata Kunci :** Asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi, status gizi remaja.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan yang maha kuasa, sebab atas kasih dan cinta Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul **“Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja Di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang”**. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Irfan,SKM.,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gresilda L Sine ,STP.,M.Kes selaku Ketua Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Yohanes Don Bosko Demu,SKM.,MPH selaku dosen penguji II dan juga selaku pembimbing yang sudah membimbing dan memberikan arahan selama penulisan karya tulis ilmiah.
4. Maria Goreti Pantaleon, S.KM, MPH selaku penguji I yang sudah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga Laporan Tugas Akhir ini bisa terwujud.
5. Seluruh dosen dan staff Prodi Gizi yang sudah memberi dukungan bagi penulis, baik dalam tahapan pendidikan maupun dalam tahapan penyusunan proposal penelitian.
6. Keluarga besar Suri Putra yang selama ini memberikan dukungan, doa, moril, maupun material.
7. Sahabat-sahabat seperjuangan (Beatrix, Alexa, Nia, Rini, Nesta, Karlin, Tin, kakak Afi, kakak Novi, keluarga besar zolla dan teman-teman gizi angkatan 16 kelas A) yang sudah memberikan dukungan dan doa bagi penulis.

Penulis juga sampai pada pemahaman bahwasanya upaya dalam penulisan ilmiah ini tetap secara signifikan tidak sempurna, karena penerimaan kritik dan bimbingan konstruktif sangat penting guna peningkatan komunikasi ilmiah.

Kupang, September 2024

Penyusun



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>BIODATA PENULIS.</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang. ....	1
B. Rumusan Masalah. ....	3
C. Tujuan Penelitian. ....	3
D. Manfaat Penelitian. ....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
A. Status Gizi. ....	7
B. Asupan Zat Gizi Makro. ....	11
C. Pengetahuan Gizi. ....	17
D. Remaja. ....	20
E. Kerangka Teori.....	24
F. Kerangka Konsep.....	25
G. Hipotesis Penelitian. ....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.</b> .....	<b>26</b>
A. Desain Penelitian .....	26
B. Lokasi penelitian dan waktu penelitian.....	26
C. Populasi dan sampel.....	26
D. Variabel Penelitian. ....	28
E. Definisi Operasional. ....	28
F. Instrumen Penelitian. ....	29

G. Teknik Pengumpulan data.....	30
H. Teknik pengolahan dan analisis data.....	31
I. Etika Penelitian.....	32
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>34</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	34
B. Hasil penelitian.....	35
C. Pembahasan.....	40
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. Kategori Status Gizi .....	11
Tabel 3. AKG Protein.....	13
Tabel 4. AKG Lemak .....	14
Tabel 5. AKG Karbohidrat .....	16
Tabel 6. Kategori Pengetahuan .....	20
Tabel 7. Definisi Operasional .....	28
Tabel 8. Fasilitas Di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang .....	34
Tabel 9. Karakteristik responden menurut Jenis Kelamin .....	35
Tabel 10. Karakteristik responden menurut Umur.....	35
Tabel 11. Karakteristik responden menurut pekerjaan ayah .....	35
Tabel 12. Karakteristik responden menurut pekerjaan ibu .....	36
Tabel 13. Karakteristik responden menurut pendidikan ayah.....	36
Tabel 14. Karakteristik responden menurut pendidikan ibu .....	36
Tabel 15. Distribusi Status Gizi Siswa menurut IMT/U .....	37
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Asupan Protein Siswa .....	37
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Siswa .....	37
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat Siswa .....	38
Tabel 19. Distribusi Pengetahuan Gizi.....	38
Tabel 20. keterkaitan Asupan Protein Dengan Status Gizi .....	38
Tabel 21. keterkaitan Asupan Lemak Dengan Status Gizi.....	39
Tabel 22. keterkaitan Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi .....	39
Tabel 23. keterkaitan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi .....	40

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Konsep.....	24
Gambar 2. Kerangka Teori.....	25
Gambar 3. Surat Ijin Penelitian.....	52
Gambar 4. Surat Selesai Penelitian.....	53
Gambar 5. Pengukuran TB .....	55
Gambar 6. Pengukuran BB .....	55
Gambar 7. Pengisian Kuesioner.....	54
Gambar 8. Recall .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	52
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian .....	53
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	54
Lampiran 4. Form recall .....	58
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....	60
Lampiran 5. Hasil Analisis Univariat Dan Bivariat .....	61