

**LAPORANTUGAS AKHIR**

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI DAN PENGETAHUAN GIZI  
DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI BERDASARKAN  
INDIKATOR IMT/U DI SMA NEGERI 5 KOTA KUPANG**



**DISUSUN**

**ANGELIQUE W. E DEDE**  
**PO5303241210081**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**LAPORAN TUGAS AKHIR  
HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN  
STATUS GIZI REMAJA PUTRI BERDASARKAN INDIKATOR IMT/U DI  
SMA NEGERI 5 KOTA KUPANG**

Disusun Oleh

Angelique Wiliam Esperansa Dede  
PO5303241210081

Telah Mendapat Persetujuan

Pembimbing



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

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi  
Poltekkes Kemenkes Kupang



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

HALAMAN PENGESAHAN

**LAPORAN TUGAS AKHIR**  
**“HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI DAN PENGETAHUAN GIZI**  
**DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI BERDASARKAN**  
**INDIKATOR IMT/U**  
**DI SMA NEGERI 5**  
**KOTA KUPANG”**

DISUSUN

**ANGELIQUE W.E DEDE**  
**PO5303241210081**

Telah Dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji  
Pada Tanggal 20 Mei 2024

Penguji I : Astuti Nur, S.Gz.,M.Kes  
NIP : 191811242018012001


(.....  


Penguji II : Asweros Umbu Zogara, SKM.,MPH  
NIP : 198909152015031009

(.....  


Mengetahui

Ketua Prodi Ilmu Gizi

  
  
Junia Gresilda Louisa Sine, S. TP.M.Kes  
NIP : 198006012009122001

## BIODATA PENULIS



Nama : Angelique Wiliam E. Dede  
Tempat/Tanggal Lahir : Kalabahi/17 Oktober 2001  
Agama : Katolik  
Alamat : Jln. Jenderal Sudirman  
Riwayat Pendidikan :

1. Pada tahun 2008 – 2014 Menjalani Pendidikan di SD KATOLIK SANTAMARIA KALABAHI
2. Pada tahun 2014 – 2017 Menjalani Pendidikan di SMP KATOLIK SANTO JIBRAEL KALABAHI
3. Pada tahun 2017 – 2020 Menjalani Pendidikan di SMA KATOLIK SANTO YOSEPH KALABAHI
4. Pada tahun 2021 – 2024 Menjalani Pendidikan di D3 Gizi di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

## **MOTO**

*Jangan Pergi mengikuti kemana jalan akan  
berujung. Buat jalanmu sendiri dan  
tinggalkanlah jejak*

## **PERSEMBAHAN**

Karya kecil saya ini saya persembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria, karena rahmat dan penyertaannya, yang telah membimbing dan mendampingi hamba-Mu sehingga dapat menyelesaikan studinya tepat waktu.
2. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak YOHANES DON BOSCO POLE dan Ibu CAROLINA THERESIA LOBANG yang selalu memberikan nasehat, motivasi, dukungan moril dan materil serta mengiringi langkahku dengan doa.
3. Kepada keluarga tercinta, keluarga Bapak Chris Lay dan Mama Yeni Lay, kakak dan adik saya Giovanni A. Christian yang telah mendukung saya sehingga saya dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan baik.
4. Teman-teman Gizi 16 dan teman-teman Ervita, Reforsa, Putri, Yuni, Yori, Monika, Yeni, George yang telah mendukung dan membantu saya dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan baik.
5. Almamater tercinta, Poltekkes Kemenkes Kupang, Departemen Gizi

## ABSTRAK

**AngeliqueWiliamEsperansa Dede** “Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Remaja Putri Berdasarkan Indikator IMT/U Di SMA Negeri 5 Kota Kupang” Di Bimbing oleh Asweros Umbu Zogara, SKM.,MPH

**LatarBelakang:** Asupan makanan dan informasi pola makan berhubungan dengan status sehat remaja putri. Remaja putri memperoleh gizinya dari makanan, namun pengetahuan gizi akan membantu mereka memilih dan mengonsumsi makanan bergizi.

**TujuanPenelitian:** Menganalisis hubungan asupan zat gizi dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri berdasarkan indikator IMT/U di SMAN 5 Kota Kupang.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel yang digunakan sebanyak 170 orang. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 5 Kota Kupang, pada bulan Desember 2023 sampai April 2024 dengan analisis menggunakan uji fisher exact.

**Hasil:** Hasil penelitian secara bivariat menunjukkan bahwa siswi yang mengonsumsi asupan zat gizi karbohidrat dengan frekuensi kurang 101 orang (69,4%), protein dengan frekuensi kurang 103 orang (60,6%), lemak dengan frekuensi kurang 134 orang (78,8%), dan zat besi dengan frekuensi kurang 160 orang (94,1%). Pengetahuan gizi yang dimiliki siswa dalam kategori kurang 32 orang (18,8%). Status gizi siswa dalam kategori gizi kurang 22 orang (12,9%). Hasil analisis bivariat dengan uji fisher exact menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi ( $p=0,100$ ), karbohidrat ( $p=0,489$ ), protein ( $p=0,501$ ), lemak ( $p=0,699$ ), fe ( $p=0,841$ ) dengan status gizi.

**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil uji fisher exact di dapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi dan pengetahuan gizi dengan status gizi siswi remaja putri.

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

## KATA PENGANTAR

Penulis dapat menyelesaikan makalah dengan judul “Hubungan Asupan Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri Berdasarkan Indikator BMI/U di SMAN 5 Kota Kupang” karena rahmat dan kasih sayang Tuhan. Penulis ingin menyampaikan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada

1. Irfan, SKM.,M.Kes, Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda Louisa Sine,S.TP,M.Kes Selaku Ketua Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Asweros Umbu Zogara,SKM.,MPH. Selaku Pembimbing dan penguji II yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi selama penulisan dalam penyusunan KaryaTulisini.
4. Astuti Nur, S.Gz.,M,Kes selaku penguji I yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi untuk KaryaTulisini.
5. Teristimewa dari lubuk hati yang dalam, penulis menghaturkan terima kasih kepada keluarga khususnya AyahdanBundatercintasertakak”ku,keluargaBapakChrisdanMamaYenidan KkGiovannyAdrianChristian, yang telah memberikan dukungan, baik moril maupun material serta doa dalam menyelesaikan TAINi.
6. Teman-teman seperjuangan angkatan XVI Poltekes Kemenkes Kupang Prodi Gizi, sahabat(Ervita,Reforsa,Putri,Yuni,Yori,Monika,Yeni,George,danseniorKma rtha,KRia) yang turut mendukung membantu menyelesaikan TAINi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa makalah ini tidak lepas dari kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan makalah ini.

Kupang, Mei 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>BIODATA PENULIS.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Remaja Putri .....	9
B. Status Gizi .....	12
C. Pengetahuan Gizi .....	17
D. Asupan Zat Gizi .....	18
E. Kerangka Teori .....	27
F. Kerangka Konsep .....	28
G. Hipotesis .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>



A.	Jenis Penelitian.....	30
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	30
C.	Populasi dan Sampel .....	30
D.	Variabel Penelitian .....	31
E.	Definisi Operasional .....	32
F.	Intrumen Pengumpulan Data .....	33
G.	Metode Pengumpulan Data .....	33
H.	Teknik Pengolahan Data .....	34
H.	Metode Analisis Data.....	35
J.	Etika Penelitian .....	36
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DANPEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
A.	Hasil Penelitian .....	37
B.	Pembahasan.....	46
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>52</b>
A.	Kesimpulan .....	52
B.	Saran.....	53
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian .....	6
Tabel 2. Status Gizi Dengan Indikator IMT/U .....	14
Tabel 3. Kategori Pengetahuan .....	16
Tabel 4. Angka Kecukupan Gizi Remaja .....	19
Tabel 5. Angka Kecukupan Gizi Protein .....	20
Tabel 6. Angka Kecukupan Gizi Lemak .....	20
Tabel 7. Angka Kecukupan Gizi Karbohidrat .....	21
Tabel 8. Angka Kecukupan Gizi Besi .....	22
Tabel 9. Definisi Operasional .....	29
Tabel 10. Data Jumlah Siswa .....	37
Tabel 11. Fasilitas SMA .....	38
Tabel 12. Pengetahuan Gizi .....	41
Tabel 13. Asupan Protein .....	42
Tabel 14. Asupan Lemak .....	42
Tabel 15. Asupan Karbohidrat .....	43
Tabel 15. Asupan Zat Besi .....	43
Tabel 17. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi .....	43
Tabel 18. Hubungan Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi .....	44
Tabel 19. Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi .....	44
Tabel 20. Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi .....	45
Tabel 21. Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Status Gizi .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori .....	24
Gambar 2 Kerangka Konsep .....	25

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Data Jumlah Siswa.....	37
Grafik 2 Pekerjaan Ayah Responden .....	38
Grafik 3 Pekerjaan Ibu Responden .....	39
Grafik 4 Pendidikan Ayah Responden.....	39
Grafik 5 Pendidikan Ibu Responden .....	40
Grafik 6 Pendapatan Orang Tua Responden .....	40
Grafik 7 Status Gizi.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	35
Kuesioner Penelitian .....	36

