

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN
STATUS GIZI REMAJA PUTRI BERDASARKAN INDIKATOR IMT/U
DI SMA NEGERI 8 KUPANG



DISUSUN OLEH :
WAISNIA RAMADHANI
PO5303241210127

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

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN
STATUS GIZIREMAJA PUTRI BERDASARKAN INDIKATOR IMT/U DI SMA NEGERI
8 KUPANG**

DI KECAMATAN ALAK

DI SUSUN OLEH

WAISNIA RAMADHANI

PO5303241210127

**Telah mendapatkan persetujuan
pembimbing**



Asweros Umbu Zogara,SKM.,MPH
NIP.198909152015031009

Mengetahui

**Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang**



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

LEMBAR PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN
STATUS GIZIREMAJA PUTRI BERDASARKAN INDIKATOR IMT/U DI SMA NEGERI
8 KUPANG
DI KECAMATAN ALAK**

Disusun oleh:

WAISNIA RAMADHANI
PO5303241210127

**Telah diseminarkan di hadapan Tim Penguji
Pada tanggal 27 Mei 2024**

Penguji I Christina R Nenotek, SKM., M. Kes

(.....)

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

(.....)

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang



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

ABSTRAK

WAISNIA RAMADHANI “Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Berdasarkan Indikator IMT/U Di SMA Negeri 8 Kupang” (Di Bimbing oleh Aswros Umbu Zogara,SKM.,MPH)Latar Belakang :

Pengetahuan gizi sangat penting dalam menentukan perilaku seseorang dalam menentukan jenis makanan yang dipilih. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka semakin baik pula dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang diperlukan bagi tubuh. Jika kebutuhan asupan terpenuhi maka kecenderungan seseorang untuk mendapatkan status gizi yang baik akan semakin tinggi. Zat gizi yang penting untuk pertumbuhan status gizi adalah zat gizi makro. Zat gizi makro tidak tercukupi sesuai dengan kebutuhan maka berdampak pada status gizi. Asupan zat gizi makro mendukung perkembangan serta fungsi tubuh yang tepat. Selain itu juga mendukung pertumbuhan otot serta regenerasi jaringan.

Tujuan Penelitian : Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri berdasarkan indikator IMT/U di SMA Negeri 8 Kupang.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan observasional dengan Cross Sectional. Sampel yang digunakan sebanyak 120 orang yang dilaksanakan di SMA Negeri 8 Kupang, pada bulan September 2023 sampai April 2024 dengan menggunakan uji chi square.

Hasil Penelitian : Pengetahuan gizi siswa kategori kurang 2 orang (1,7%). Asupan zat gizi makro pada siswa yaitu asupan protein kategori kurang sebanyak 101 orang (84,2%), asupan lemak kategori kurang 110 orang (91,7%) dan asupan karbohidrat kategori kurang sebanyak 69 orang (57,5%). Status gizi pada mahasiswa menurut IMT/U yaitu gizi kurang 8 orang (6,7%), dan gizi lebih 2 orang (1,7%). Berdasarkan uji statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ($p\text{-value} = 0,587$), asupan protein ($p\text{-value} = 0,236$), dan asupan karbohidrat ($p\text{-value} = 0,374$) dengan status gizi. Berdasarkan uji statistik terdapat ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak ($p\text{-value} = 0,000$) dengan status gizi.

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan asupan zat gizi protein dan karbohidrat dengan status gizi sedangkan hasil uji statistik terdapat ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi siswa remaja putri.

Kata Kunci : Pengetahuan gizi, Asupan zat gizi, Status gizi remaja putri.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya yang telah dilimpahkan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan laporan tugas akhir yang berjudul **“Hubungan pengetahuan gizi dan Asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri berdasarkan indikator IMT/U di SMA Negeri 8 Kupang”** Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membimbing serta membantu mendoakan dan memberi dukungan dan semangat dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, antara lain :

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 yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan selama menyelesaikan tugas akhir.
4. Christina R Nenotek, SKM., M.Kes Selaku Dosen Penguji yang telah memberikan arahan dan masukan sehingga laporan tugas akhir ini dapat diselesaikan.
5. Orang tua tercinta Bapak Hasanudin Kasim dan Ibu tercinta Noviyanti Atapukan yang tidak bosan-bosannya memberikan dukungan moral dan material selama ini.
6. Kaka dan adikku yang tercinta Ka Aini Hilmiyah, Adik Dzikrul, Ata, Mecan, Mira, Lia, Susan, Marsanda, Sifa dan Ummi yang selama ini telah membantu dalam doa. Serta semua pihak yang telah banyak membantu laporan tugas akhir.
7. Sahabat tercinta Wahyuni, Ian dan Rambu yang selalu memberikan dukungan dan membantu penulisan dalam menyelesaikan laporan tugas akhir ini.
8. Sahabat seperjuangan khususnya “Oa Alexa, Tifo dan teman-teman seperjuangan angkatan XVI Poltekkes Kemenkes Kupang Program Studi Gizi yang turut mendukung penulis dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Tugas Akhir ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan laporan tugas akhir ini. Terimakasih

Kupang, Agustus 2024

Penulis

BIODATA



DATA PRIBADI

Nama	: Waisnia Ramadhani
Tempat Tanggal Lahir	: Lohayong, 04 Desember 2001
Alamat	: Lohayong II RT/001,RW/001
Jenis Kelamin	: Perempuan
Kewarganegaraan	: Indonesia
Agama	: Islam
Email	: ramadhanikapitan@gmail.com
Telepon	: 081236688615

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Lulusan SDN 1 Lamahala
2. Lulusan MTS N Waiwerang
3. Lulusan MA Gewayantana Lohayong

MOTO

**“Sesulit Apapun Jalannya Jangan Pernah
Berpikir Menyerah, Sebab kita Tidak Akan
Tahu Apa Yang Sedang Menanti Di Ujung
Perjuangan”**

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
BIODATA.....	v
MOTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Remaja.....	6
B. Pengetahuan Gizi	7
C. Asupan Zat Gizi Makro	10
D. Status Gizi	13
E. Kerangka Teori	16
F. Kerangka Konsep	17
G. Hipotesis	18
BAB III MOTODE PENELITIAN	19
A. Jenis Peneliti	19
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi Dan Sampel	19
D. Variabel Penelitian.....	20
E. Definisi Operasional	21

F. Pengumpulan Data	22
G. Instrumen Pengumpulan Data.....	22
H. Metode Pengolahan Dan Analisi Dat.....	22
I. Etika Penelitian	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHSAN	24
A. Hasil.....	24
B. Pembahasan	30
BAB V PENUTUP.....	35
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	37
Lampiran 1. Informed Consent	42
Lampiran 2. Kuesioner	43
Lampiran 3. From Food Recall 2x24 Jan.....	48
Lampiran 4. Analisis univariat.....	48
Lampiran 5. Dokumentasi.....	61
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian	62
Lampiran 7. Surat Selesai Penelitian	63
Lampiran 8. Master Tabel.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	5
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi 2019	11
Tabel 3. Klasifikasi IMT/U Menurut Kemenkes R1 2020	15
Tabel 4. Definisi Operasional	21
Tabel 5. Fasilitas SMA Negeri 8 Kota Kupang	24
Tabel 6. Distribusi Frekuensi pengetahuan gizi.....	26
Table 7. Distribusi Frekuensi Asupan Protein	27
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Asupan Lemak.....	27
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat	27
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi	28
Tabel 11. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi	28
Tabel 12. Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi	29
Tabel 13. Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi	29
Tabel 14. Hubungan Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	16
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	17

DAFTAR SINGKAT

AKG	:	Angka kecukupan gizi
IMT	:	Indeks masa tubuh
WHO	:	World health organization
SD	:	Standar deviasi
Kemenkes	:	Kementrian kesehatan
Riskesdas	:	Riset kesehatan dasar
URT	:	Ukuran rumah tangga