

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO
(KARBOHIDRAT,PROTEIN, DAN LEMAK) DAN KEBIASAAN
JAJAN TERHADAP STATUS GIZI (IMT/U) PADA ANAK USIA
SEKOLAH DASAR DI SDN OESAPA KECIL 2 KOTA KUPANG



DISUSUN

ESTER VALENZA MENGGA

PO.5303241221113

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI DIH GIZI
ANGKATAN XVII
2025

LAPORAN TUGAS AKHIR

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO (KARBOHIDRAT, PROTEIN, LEMAK) DAN KEBIASAAN JAJAN TERHADAP STATUS GIZI (IMT/U) PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN OESAPA KECIL 2 KOTA KUPANG

**Sebagai Laporan Tugas Akhir Yang Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Tugas Akhir Dalam
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Tahun Akademik 2024/2025**

Disusun Oleh :

ESTER VALENZA MENGGA

PO5303241221113

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPLUBIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
PROGRAM STUDI DIII GIZI
ANGKATAN XVII
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

PROPOSAL PENELITIAN

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, FAKTOR STRES
DAN KEBIASAAN JAJAN TERHADAP STATUS GIZI PADA
ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN OESAPA KECIL 2
KOTA KUPANG

DISUSUN

ESTER VALENZA MENGGA
PO.5303241221113

Telah disetujui untuk diperiksa dan dipertahankan
di hadapan tim penguji
pada tanggal .. Januari 2025

Pembimbing

Maria Goreti Pantaleon, SKM., MPH
NIP. 198406222008122005

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi

Kemenkes Kupang



Yuni Gressilda Juliana Sine, S.TP, M.Kes
NIP. 1980060120091220

HALAMAN PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

PROPOSAL TUGAS AKHIR

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN
KEBIASAAN JAJAN TERHADAP STATUS GIZI
(IMT/U) PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN
OESAPA KECIL 2 KOTA KUPANG

DISUSUN

ESTER VALENZA MENGGA
PO.5303241221113

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji
pada Tanggal 23 Januari 2025

Penguji I Alberth M. Bau Mali, S.Kep.Ns.MPH
NIP: 197009131998081001

Penguji II Maria Goreti Pantaleon, SKM., MPH
NIP: 198406222008122005

()
()

Mengetahui Ketua Prodi Gizi
Rafaela Sine, S.TP, M.Kes



Joni Gressilda Lousa Sine, S.TP, M.Kes
NIP: 1980060120091220

HALAMAN PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah, saya:

Nama : Ester Valenza Mengga
Nim : PO5303241221113
Prodi : Gizi
Angkatan : XVII
Jenjang : Diploma III

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

“HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO (KARBOHIDRAT, PROTEIN, LEMAK) DAN KEBIASAAN JAJAN TERHADAP STATUS GIZI (IMT/U) PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN OESAPA KECIL 2 KOTA KUPANG”

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

Kupang, 01 Januari 2025

Penulis



Ester Valenza Mengga
NIM.PO5303241221113

BIODATA PENULIS



Nama : Ester Valenza Mengga
Tempat/Tanggal Lahir : Kupang, 23 Februari 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Jl. Tidar, non blok, Kelurahan Oesapa, Kecamatan
Kelapa Lima, RT 052/RW 017
Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri Oesapa Kecil 2 Kota Kupang
2. SMP Negeri 2 Kota Kupang
3. SMA Negeri 2 Kota Kupang
4. Kemenkes Poltekkes Kupang Program D-III Gizi

MOTTO

“Whatever you ask and pray for, believe that you have received it, and it will be yours”

“The Lord will fight for you, and you will remain silent”

“Whatever you do, work at it heartily, as working for the Lord, not for men”

-GOD

ABSTRAK

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO (KARBOHIDRAT, PROTEIN, LEMAK) DAN KEBIASAAN JAJAN TERHADAP STATUS GIZI (IMT/U) PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN OESAPA KECIL 2 KOTA KUPANG

Ester Valenza Mengga

(Dibimbing Oleh Maria Goreti Pantaleon SKM., MPH)

esterrrrr23@gmail.com

Latar Belakang: Pada masa sekarang ini, masalah gizi yang sering terjadi pada anak-anak sekolah dasar menjadi masalah serius yang harus diperhatikan oleh setiap kalangan. Beberapa faktor yang mempengaruhi masalah status gizi kurang anak usia sekolah adalah asupan zat gizi dan kebiasaan jajan. Jika pola makan anak tidak baik, maka dapat dikatakan bahwa asupan zat gizi yang masuk kedalam tubuh tidak seimbang.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dan kebiasaan jajan terhadap status gizi (IMT/U) pada anak usia sekolah dasar di SDN OESAPA KECIL 2 Kota Kupang.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan rancangan studi potong lintang (cross sectional). Sebanyak 58 siswa Sekolah Dasar dijadikan sampel, yang dipilih melalui teknik simple random sampling.

Hasil: Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa dari total sampel tersebut, terdapat 32 siswa (55,2%) yang memiliki status gizi dalam kategori baik, asupan karbohidrat baik berjumlah 2 orang (3,4%), asupan protein baik 1 orang (1,7%), dan asupan lemak baik berjumlah 1 orang (1,7%). Dari 58 sampel (100%) kebiasaan jajan dengan kategori jarang berjumlah 22 orang (37,9%) dan kategori sering berjumlah 36 orang (62,1%).

Kesimpulan: Hasil uji chi square menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat, protein, lemak, dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah di SDN OESAPA KECIL 2 Kota Kupang.

Kata Kunci: Status gizi, Asupan zat gizi makro, dan Kebiasaan jajan

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat, petunjuk, serta karunia-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal yang berjudul Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Kebiasaan Jajan terhadap Status Gizi (IMT/U) Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN OESAPA KECIL 2 Kota Kupang dengan baik. Penyusunan proposal ini bertujuan sebagai salah satu bentuk pemenuhan syarat dalam meraih gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang. Sepanjang tahapan penyusunan proposal ini, penulis banyak menerima petunjuk serta bantuan dari berbagai pihak terkait. Oleh karena itu, penulis dengan tulus mengungkapkan penghargaan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Irfan, S.KM., M.Kes. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Prodi Gizi.
2. Juni Gressilda L Sine, STP.,M.Kes selaku Ketua Prodi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.
3. Maria Goreti Pantaleon, SKM., MPH selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membantu menyelesaikan Proposal ini.
4. Kedua orang tua tersayang, saudaraku, yang sudah mendoakan saya dan selalu mendukung saya.
5. Teman-teman Jurusan Gizi Angkatan ke XVII yang memberikan semangat bagi penulis dalam menyelesaikan Proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini belum mencapai kesempurnaan, oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna meningkatkan kualitas proposal ini.

Kupang, 01 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
BIODATA PENULIS	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Asupan Zat Gizi Makro Pada Anak Usia Sekolah Dasar	7
B. Kebiasaan Jajan Pada Anak Usia Sekolah Dasar	11
C. Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar	13
D. Kerangka Teori	16
E. Kerangka Konsep	16
F. Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Jenis dan rancangan penelitian	17
B. Lokasi dan waktu penelitian	17
C. Populasi dan sampel penelitian	17
D. Variable penelitian	18
E. Instrument penelitian	18

F.	Definisi Operasional	19
G.	Metode pengumpulan data	21
H.	Pengolahan data	21
I.	Etika penelitian	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		24
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	24
B.	Karakteristik Responden	24
C.	Hasil Analisis	27
D.	Pembahasan	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		36
A.	Kesimpulan	36
B.	Saran	37
DAFTAR PUSTAKA		38
LAMPIRAN		41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 2 Kategori Status Gizi	15
Tabel 3 Definisi Operasional	19
Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	24
Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	24
Tabel 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi	25
Tabel 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Protein	25
Tabel 8 Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Protein	26
Tabel 9 Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Lemak.....	26
Tabel 10 Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Jajan	26
Tabel 11 Hubungan Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi	27
Tabel 12 Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi	27
Tabel 13 Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi.....	28
Tabel 14 Hubungan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi	28

DAFTAR GAMBAR

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