

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang berjudul “Gambaran Asupan Energi dan Zat Gizi Makro terhadap Kejadian Obesitas di SMA Negeri 2 Pekanbaru” adalah berdasarkan hasil pemikiran, penelitian dan pemaparan asli dari penulis sendiri dengan arahan dari pembimbing yang merupakan bagian atau keseluruhan dari kegiatan yang tercantum pada tugas akhir ini. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.



Napila Ulia Sari Nasution


P032113411026

HALAMAN PENGESAHAN


Judul Tugas Akhir : Gambaran Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Terhadap
Kejadian Obesitas di SMA Negeri 2 Pekanbaru
Nama : Napila Ulia Sari Nasution
NIM : P032113411026

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

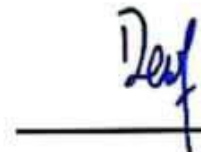
Pembimbing 1:
Dewi Rahayu, SP, M.Si



Pembimbing 2 :
Sri Mulyani STP.M.Si



Penguji :
Dewi Erowati, S.Gz, MPH



Diketahui oleh
Ketua Jurusan
Fitri, SP, MKM
NIP. 198008132006042010



Tanggal Ujian :
13 Mei 2024

Tanggal Lulus :

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul “Gambaran Asupan Energi dan Zat Gizi Makro terhadap Kejadian Obesitas di SMA Negeri 2 Pekanbaru” ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan. Penyusunan laporan tugas akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya pada Program Studi Gizi. Selama proses penyusunan laporan tugas akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak terkait, dengan itu penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada :

1. Rully Hevrialni, SST, Bdn, M.Keb, M.H. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Riau
2. Fitri, SP, MKM selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Riau
3. Dewi Rahayu, SP, M.Si selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran serta berbagai pengalaman kepada penulis sehingga laporan Tugas Akhir ini dapat selesai dengan baik
4. Sri Mulyani, STP, M.Si selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, dan pikiran serta penuh kesabaran telah membimbing penulis dan memberikan kritik serta saran demi perbaikan penulisan laporan Tugas Akhir ini
5. Dewi Erowati, S.Gz, MPH selaku penguji yang telah memberikan arahan dan saran pada penulis untuk perbaikan laporan Tugas Akhir ini
6. Seluruh dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama perkuliahan dan seluruh staff yang telah membantu dalam pelayanan dan administrasi sampai akhir proses pembuatan laporan Tugas Akhir
7. Teristimewa kepada kedua orangtua yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya kehidupan yaitu Masrun Nasution dan Netty Nurmasari Harianja. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan peneliti yang tidak henti-hentinya memberikan kasih

sayang dengan penuh cinta, pengorbanan yang sangat luar biasa dan senantiasa selalu memberikan do'a serta motivasi kepada penulis

8. Kepada keluarga besar penulis terima kasih banyak penulis ucapkan untuk semua waktunya yang tidak pernah bosan memberikan dukungan dan semangat kepada penulis
9. Teman-teman dan sahabat penulis yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan tugas akhir ini terdapat berbagai kekurangan, maka saran dan kritik yang bersifat membangun demi jauh lebih sempurna dari sebelumnya sangat penulis harapkan. Terakhir penulis berharap semoga laporan tugas akhir ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Pekanbaru, 13 Mei 2024



Napila Ulia Sari Nasution

P032113411026

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR	v
HALAMAN PENGESAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Obesitas	5
2.1.1 Defenisi Obesitas	5
2.1.2 Dampak Obesitas	5
2.1.3 Faktor Penyebab Obesitas	6
2.1.4 Cara Pencegahan Obesitas.....	7
2.2 Pengukuran Status Gizi	8
2.2.1 Pengukuran Antropometri	8
2.3 Kebutuhan Zat Gizi Remaja	9
2.4 Asupan Zat Gizi pada Remaja	10
2.4.1 Energi	10
2.4.2 Zat Gizi Makro	10
2.5 Pengukuran Konsumsi Pangan dengan Metode Food Recall 24 Jam ...	12
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	13
3.1 Kerangka Konsep	13
3.2 Definisi Operasional	13
BAB IV METODE PENELITIAN	16
4.1 Jenis Desain Penelitian	16

4.2	Waktu dan Tempat.....	16
4.3	Populasi dan Sampel.....	16
4.3.1	Populasi	16
4.3.2	Sampel	16
4.3.3	Teknik Sampling	17
4.4	Jenis dan Cara Pengumpulan Data	17
4.4.1	Data Primer.....	17
4.4.2	Data Sekunder	20
4.5	Pengolahan dan Analisis Data	20
4.5.1	Pengeolahan Data	20
4.5.2	Analisis Data	21
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....		22
5.1	Gambaran Lokasi Penelitian	22
5.2	Karakteristik Responden.....	23
5.3	Gambaran Asupan Energi.....	24
5.4	Gambaran Asupan Protein.....	25
5.5	Gambaran Asupan Lemak	26
5.6	Gambaran Asupan Karbohidrat	27
5.7	Status Gizi Responden.....	29
5.8	Gambaran Asupan Energi dengan Status Gizi Responden.....	30
5.9	Gambaran Asupan Protein dengan Status Gizi Responden.....	31
5.10	Gambaran Asupan Lemak dengan Status Gizi Responden	32
5.11	Gambaran Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Responden.....	33
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		35
6.1	Kesimpulan.....	35
6.2	Saran	35
DAFTAR PUSTAKA		36
LAMPIRAN.....		39

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Status Gizi menurut IMT/U	8
Tabel 2 Angka Kecukupan Gizi Pada Remaja	9
Tabel 3 Definisi Operasional	13
Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia	23
Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Energi	24
Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Protein	25
Tabel 7 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Lemak.....	26
Tabel 8 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat.....	27
Tabel 9 Distribusi Status Gizi Responden	29
Tabel 10 Distribusi Asupan Energi Menurut Status Gizi (IMT/U).....	30
Tabel 11 Distribusi Asupan Protein Menurut Status Gizi (IMT/U).....	31
Tabel 12 Distribusi Asupan Lemak Menurut Status Gizi (IMT/U)	32
Tabel 13 Distribusi Asupan Karbohidrat Menurut Status Gizi (IMT/U).....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian	13
Gambar 2 SMA Negeri 2 Pekanbaru	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden (Inform Consent)	39
Lampiran 2 Lembar Formulir Food Recall 2 x 24 Jam.....	41
Lampiran 3 Master Tabel	42
Lampiran 4 Hasil Pengolahan Data	45
Lampiran 5 Absensi Responden.....	49
Lampiran 6 Dokumentasi	50
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dari Kampus	52
Lampiran 8 Dari Satu Pintu (SIPENASAKTI)	52
Lampiran 9 Surat Izin Dari Dinas Pendidikan	53