

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
PADA REMAJA DI SMPN 3 PEKANBARU**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Oleh:

Tri Dimas Wicaksono

P032213411038



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU

JURUSAN GIZI

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang berjudul “Asupan zat gizi Makro dan status gizi.” 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.

Pekanbaru, 5 Juni Tahun 2025



Tri Dimas Wicaksono

NIM. P032213411038

ABSTRAK

TRI DIMAS WICAKSONO. Gambaran Asupan zat gizi Makro dan status gizi SMPN 3 PEKANBARU. Dibimbing oleh IRMA SUSAN PARAMITA.

Masalah yang sedang dialami remaja di Indonesia adalah Asupan zat gizi seperti energi, protein, karbohidrat, dan lemak akan menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh. Energi ini diperlukan untuk memenuhi kebutuhan energi basal, mendukung proses pertumbuhan, serta menunjang aktivitas sehari-hari. Energi dapat diperoleh dari bahan makanan yang mengandung protein, lemak, dan karbohidrat. Meskipun sebagian besar remaja di SMP 3 Pekanbaru memiliki asupan zat gizi makro yang cukup, masih ditemukan ketidakseimbangan asupan gizi dan variasi status gizi, termasuk gizi kurang, lebih, dan obesitas, yang menunjukkan perlunya perhatian terhadap pola makan remaja. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi pada remaja di SMP 3 Pekanbaru. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan asupan energi cukup yaitu (72,7%), energi kurang (25,5%) dan energi lebih (1,8%). Remaja dengan asupan karbohidrat cukup yaitu (76,32%), asupan karbohidrat kurang (13,16%), dan asupan karbohidrat lebih (10,53%). Remaja dengan asupan protein cukup (81,58%), asupan protein kurang (5,26%) dan asupan protein lebih (13,16%). Remaja dengan asupan lemak cukup yaitu (60,53%), asupan lemak kurang (18,42%) dan asupan lemak lebih (21,05%). Sebagian besar status gizi remaja yaitu gizi baik (44,74%), status gizi kurang (15,79%), status gizi lebih (31,58%) dan status gizi obesitas (7,89%).

Kata Kunci: Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak, Status Gizi dan Remaja

ABSTRACT

TRI DIMAS WICAKSONO. Overview of Macronutrient Intake and Nutritional Status of SMPN 3 PEKANBARU. Supervised by IRMA SUSAN PARAMITA.

he problem currently being experienced by adolescents in Indonesia is that the intake of nutrients such as energy, protein, carbohydrates, and fat will produce the energy needed by the body. This energy is needed to meet basal energy needs, support the growth process, and support daily activities. Energy can be obtained from foods that contain protein, fat, and carbohydrates. Although most adolescents at SMP 3 Pekanbaru have sufficient macronutrient intake, there is still an imbalance in nutritional intake and variations in nutritional status, including undernutrition, overnutrition, and obesity, which indicates the need for attention to adolescent diets. The purpose of this study was to determine the overview of macronutrient intake and nutritional status in adolescents at SMP 3 Pekanbaru. The results of this study indicate that most adolescents with sufficient energy intake are (72.7%), lacking energy (25.5%) and excess energy (1.8%). Adolescents with sufficient carbohydrate intake are (76.32%), insufficient carbohydrate intake (13.16%), and excessive carbohydrate intake (10.53%). Adolescents with sufficient protein intake are (81.58%), insufficient protein intake (5.26%) and excessive protein intake (13.16%). Adolescents with sufficient fat intake are (60.53%), insufficient fat intake (18.42%) and excessive fat intake (21.05%). Most of the nutritional status of adolescents is good nutrition (44.74%), inadequate nutritional status (15.79%), excessive nutritional status (31.58%) and obesity nutritional status (7.89%).

Keywords: Energy, Carbohydrates, Protein, Fat, Nutritional Status and Adolescence.

PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tugas akhir dengan judul “Gambaran Asupan zat gizi Makro dan status gizi SMP 3 Pekanbaru.” ini adalah hasil karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan tidak mengandung plagiat. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis kepada Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau.

Pekanbaru, 5 Juni Tahun 2025



Tri Dimas Wicaksono

NIM. P032213411038

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
DI SMP 3 PEKANBARU.**

TRI DIMAS WICAKSONO

P032213411038

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Syarat untuk Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III
Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
JURUSAN GIZI
PEKANBARU**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Tugas Akhir : Gambaran Asupan zat gizi Makro dan status gizi
SMP 3 Pekanbaru.
Nama : Tri Dimas Wicaksono
NIM : P032213411038

Telah disetujui untuk dilakukan ujian dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Pembimbing I
Irma Susan Paramita

NIP: 199002262019022001

:



Tanggal Ujian : 5 Juni 2025

Tanggal Lulus :

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : Gambaran Asupan zat gizi Makro dan status gizi
SMP 3 Pekanbaru.

Nama : Tri Dimas Wicaksono

NIM : P032213411038

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai
bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Gizi pada progam studi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

Pembimbing I:

Irma Susan Paramita, S. Gz, M.Kes



Penguji I

Rahimatul Uthia, S. Farm, M,si



Penguji II

Dewi Rahayu, SP, M.Si



Diketahui oleh

Ketua Jurusan

Sri Mulyani, STP, M.Si

NIP: 197801232009122002



Tanggal Ujian : 5 Juni 2025

Tanggal Lulus :

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul **“Gambaran Asupan zat gizi Makro dan status gizi SMP 3 Pekanbaru.**”. Dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini penulis menghadapi beberapa kesulitan akan tetapi berkat bimbingan dan arahan serta bantuan dari semua pihak, Tugas Akhir ini dapat terselesaikan pada waktu yang tepat. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rully Hevrialni, SST, Bdn, M.Keb, MH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menempuh pendidikan hingga sampai saat ini.
2. Sri Mulyani, STP, M.Si. selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan hingga saat ini.
3. Irma Susan Paramita, S.Gz, M.Kes selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
4. Rahimatul uthia, S. Farm, M.Si selaku penguji I yang telah bersedia memberikan segala arahan dan saran kepada penulis dalam menyusun Tugas Akhir ini.
5. Dewi Rahayu, SP, M.Si selaku penguji II yang telah bersedia memberikan segala arahan dan saran kepada penulis dalam menyusun Tugas Akhir ini.
6. Terima kasih kepada Ayahanda Dwi Handoko dan Ibunda Lasiah yang telah mendoakan, memotivasi, menjadi penyemangat dan mendukung secara moral maupun materil dalam mengerjakan Tugas Akhir ini. Semoga Allah swt senantiasa melindungi dan memberikan kesehatan, rahmat dan berkah kepada mereka.
7. Terima kasih kepada abang dan adik saya Hafidz dan Afini yang telah memberikan semangat, memotivasi, mendukung dan mendoakan saya selama mengerjakan Tugas Akhir ini.
8. Terima kasih kepada Nazwa Maulana Hespi yang telah membantu, memotivasi dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan Tugas Akhir ini yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan penelitian selanjutnya.

Pekanbaru, 5 Juni Tahun 2025

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Tri Dimas Wicaksono', with a horizontal line drawn through the middle of the signature.

Tri Dimas Wicaksono
NIM. P032213411038

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
ABSTRAK	iii
PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vii
HALAMAN PENGUJI	viii
HALAMAN PENGESAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penulisan	4
BAB II TINJAUAN TEORI.....	5
2.1 Remaja.....	5
2.2 Masalah Gizi Remaja	6
2.3 Kebutuhan Gizi Remaja	7
2.4 Asupan Makan.....	9
2.5 Faktor Yang Memicu Terjadinya Masalah Gizi Remaja.....	10
2.6 Status Gizi	11
2.7 Kebutuhan Gizi Remaja	15
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	17
3.1 Kerangka Konsep	17
3.2 Definisi Operasional.....	17
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	19
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	19
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	19
4.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	19

4.4	Teknik Pengumpulan Data	19
4.5	Pengolahan dan Analisis Data	20
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN		21
5.1	Gambaran Lokasi	21
5.2	Karakteristik Responden Penelitian	21
5.3	Asupan Sarapan Responden	22
BAB VI PENUTUP		29
6.1	Kesimpulan.....	29
6.2	Saran	29
DAFTAR PUSTAKA		30
LAMPIRAN.....		32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	17
-----------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori Kecukupan Energi.....	9
Tabel 2 Kategori <i>Z - score</i>	15
Tabel 3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	17
Tabel 4 Karakteristik Responden	22
Tabel 5 Sebaran Responden Berdasarkan Melakukan Sarapan dan Status Gizi...	26
Tabel 6 Sebaran Responden Berdasarkan Asupan Energi dan Status Gizi.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir Karakteristik Siswa.....	32
Lampiran 2 Formulir <i>Food Recall</i> 1 x 24 jam	33
Lampiran 3 Output Pengolahan Data SPSS	34
Lampiran 4 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	37