

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN INDEKS
MASSA TUBUH (IMT) MAHASISWA TINGKAT III
JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES RIAU**

**SYIFA MAULVI SASTRA
P032213411117**



**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PEKANBARU
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang berjudul “Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa Tingkat III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau” 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 yang di kutip maupun di rujuk telah saya nyatakan benar.



P032213411117

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Indeks Massa Tubuh
(IMT) Mahasiswa Tingkat III Jurusan Gizi Poltekkes
Kemenkes Riau
Nama : Syifa Maulvi Sastra
NIM : P032213411117

Disahkan Oleh:

Pembimbing:

Rahimatul Uthia, S.Farm, M.Si



Penguji 1:

Alkausyari Aziz, SKM, M.Kes



Penguji 2:

Sri Mulyani, STP, M.Si



Diketahui oleh

Ketua Jurusan Gizi:

Sri Mulyani, STP, M.Si

NIP. 197801232009122002



Tanggal Ujian: 27 Mei 2025

Tanggal Lulus:

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan segala rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi pada Program Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Riau. Adapun judul dari tugas akhir ini "Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa Tingkat III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau."

Penyusunan tugas akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya pada program Studi Gizi. Selama proses penyusunan laporan tugas akhir ini banyak mendapat bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak terkait, dengan itu penulis mengucapkan terima kasih setulus-tulusnya kepada :

1. Rully Hevrialni, S.ST., Bdn., M.keb., MH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau.
2. Sri Mulyani, STP., M.Si selaku Ketua Jurusan DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Riau dan dosen Penguji II yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan tugas akhir ini.
3. Rahimatul Uthia, S.Farm., M.Si selaku dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga maupun pemikirannya untuk penulis dalam memberikan bimbingan untuk menyempurnakan dan menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Alkausyari Aziz, SKM., M.Kes selaku dosen Penguji I yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan tugas akhir ini.
5. Seluruh dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama perkuliahan.
6. Teristimewa kepada bapak Themis Sastra dan ibu Dian Novika Sari selaku kedua orang tua penulis. Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih penulis persembahkan karya kecil ini kepada ayah dan bunda yang telah memberikan kasih sayang, dukungan dan do'a tulus sehingga tugas akhir

ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga ini menjadi langkah awal dari balasan yang pantas untuk semua perjuangan ayah dan bunda.

7. Kepada adik tercinta Fachri Adrian Sastra terima kasih telah menjadi sumber semangat penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Meskipun belum banyak yang bisa penulis berikan, semoga langkah ini bisa jadi contoh kecil bahwa mimpi itu harus diperjuangkan.
8. Kepada keluarga besar penulis, terima kasih mengucapkan penulis ucapkan untuk semua doa dan dukungan serta semangat yang diberikan kepada penulis.
9. Semua pihak yang terlibat dan membantu dalam proses penyusunan tugas akhir ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Serta kepada semua yang pernah hadir maupun yang telah berlalu dalam hidup penulis, terima kasih untuk setiap momen suka, duka, tawa, dan canda yang telah memberi warna dalam perjalanan ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan 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 tugas akhir ini bermanfaat bagi pembaca.

Pekanbaru, 27 Mei 2025



Syifa Maulvi Sastra

P032213411117

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
ABSTRAK	iii
PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBERINFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA	v
HALAMAN PENGUJI	vii
HALAMAN PENGESAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xvi
BAB I	
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II	
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Gizi Seimbang	6
2.2 Zat Gizi Makro	7
2.3 Pengukuran Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh	11
2.4 Pengukuran Konsumsi Makanan Menggunakan Metode <i>Food Recall</i>	12
BAB III	
KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	14
3.1 Kerangka Konsep	14
3.2 Definisi Operasional	14
BAB IV	
METODE PENELITIAN	17

4.1	Jenis Desain Penelitian	17
4.2	Waktu dan Tempat	17
4.3	Populasi dan Sampel	17
4.4	Jenis dan Cara Pengumpulan Data	18
4.5	Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	19
BAB V		
HASIL DAN PEMBAHASAN		22
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	22
5.2	Karakteristik Responden	23
5.3	Gambaran Asupan Energi	26
5.4	Gambaran Asupan Protein.....	28
5.5	Gambaran Asupan Lemak	30
5.6	Gambaran Asupan Karbohidrat	32
5.7	Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) Responden	33
5.8	Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Berdasarkan Status Tempat Tinggal Responden	35
5.9	Gambaran IMT Responden Berdasarkan Kategori Status Tempat Tinggal	37
5.10	Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Responden Berdasarkan Kategori Uang Saku	38
5.11	Gambaran IMT Responden Berdasarkan Kategori Uang Saku.....	40
BAB VI		
KESIMPULAN DAN SARAN		42
6.2	Kesimpulan.....	42
6.3	Saran.....	42
LAMPIRAN.....		48
DAFTAR PUSTAKA.....		43

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Porsi Bahan Makanan Untuk Kelompok Umur 19-29 Tahun	7
Tabel 2 Angka Kecukupan Gizi	8
Tabel 3 Kategori Status Gizi Berdasarkan IMT	11
Tabel 4 Defenisi Operasional	14
Tabel 5 Karakteristik Kategori Umur Responden	23
Tabel 6 Karakteristik Kategori Jenis Kelamin Responden	24
Tabel 7 Karakteristik Kategori Status Tempat Tinggal Responden	25
Tabel 8 Karakteristik Kategori Uang Saku Responden	25
Tabel 9 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Energi	27
Tabel 10 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Protein	29
Tabel 11 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Lemak	30
Tabel 12 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat	32
Tabel 13 Distribusi IMT Responden	33
Tabel 14 Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Berdasarkan Status Tempat Tinggal Responden	35
Tabel 15 Gambaran IMT Responden Berdasarkan Kategori Status Tempat Tinggal	37
Tabel 16 Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Responden Berdasarkan Kategori Uang Saku	38
Tabel 17 Gambaran IMT Responden Berdasarkan Kategori Uang Saku	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep	14
Gambar 2 Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan	58
Gambar 3 Wawancara <i>Food Recall</i>	59
Gambar 4 Kuisisioner <i>Food Recall</i> Responden.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden	48
Lampiran 2 Kuisisioner Karakteristik Responden.....	50
Lampiran 3 Formulir <i>Food Recall</i> 2x24 Jam	51
Lampiran 4 Master Tabel	52
Lampiran 5 Pengolahan Data	55
Lampiran 6 Dokumentasi	58