

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
REMAJA DI SMA BABUSSALAM PEKANBARU**

FATAHIYA HANUM UMAIRA



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

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
REMAJA DI SMA BABUSSALAM PEKANBARU**

FATAHIYA HANUM UMAIRA



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN KESEHATAN RIAU

JURUSAN GIZI

PEKANBARU

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang berjudul "Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja di SMA Babussalam 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 buku yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pekanbaru, 10 Juni 2025



Fatahiya Hanum Umaira

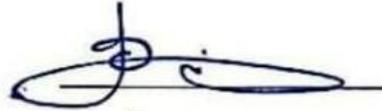
P032213411096

HALAMAN PENGESAHAN

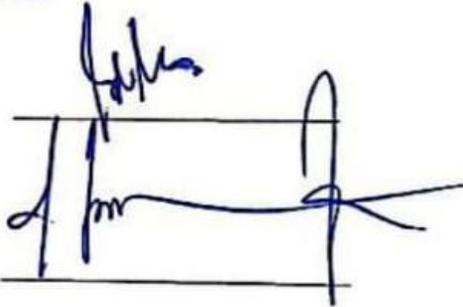
Judul Tugas Akhir : Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi
Remaja di SMA Babussalam Pekanbaru
Nama : Fatahiya Hanum Umaira
NIM : P032213411096

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
Roziana, SST., M.Gizi



Penguji 1
Sri Mulyani, STP., M.Si



Penguji 2
Nur Kholis, M.Pd

Diketahui oleh Ketua Jurusan Gizi
Sri Mulyani, STP., M.Si
NIP. 19780123200912200



Tanggal Ujian:
10 Juni 2025

Tanggal Lulus:

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir 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 Status Gizi Remaja di SMA Babussalam Pekanbaru”.

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 banyak mendapat bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak terkait, dengan itu penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada :

1. Rully Hevrialni, S.ST., Bdn., M.Keb,. M.H.Kes Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau.
2. Sri Mulyani, STP., M.Si. selaku Ketua Jurusan D III Gizi Poltekkes Kemenkes Riau dan selaku penguji 1 yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan tugas akhir ini.
3. Roziana, SST, M.Gizi. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga maupun pemikirannya untuk penulis dalam memberikan bimbingan untuk menyempurnakan dan menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Nur Kholis, M.Pd. selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan tugas akhir ini.
5. Untuk Abah dan Mak tersayang, Zamhur, SH dan Harmida, S.Pd. Dua orang yang sangat berjasa terhadap hidup penulis. Terima kasih atas do'a, cinta dan kepercayaan, sehingga penulis merasa terdukung disegala pilihan dan keputusan yang diambil oleh penulis, serta tanpa lelah mendengarkan keluh kesah penulis hingga dititik ini. Semoga Allah SWT memberikan keberkahan di dunia serta tempat terbaik di akhirat kelak karena telah menjadi peran orang tua terbaik bagi penulis.

6. Kepada saudari dan saudara penulis, Mutia Herza Febriana S.Gz dan Muhammad Shaleh Hafiz, Amd.Tra terima kasih karena selalu memberikan support dari materi dan non materi serta selalu menjadi perlindungan pertama penulis dari apapun.
7. Untuk teman-teman penulis Aulia Muthmainnah, Suci Analisa, Salsabila Intan, Novia Fitri, Farhanatul, Atsilah, Feby Nur Alyani, Chindy Rahmawati, Tsaridatul, Fajar Ratu, Annisa Zulfah dan Annisa Utami selaku sahabat surga penulis yang selalu medoakan dan mendukung penulis.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis tulis satu persatu yang telah membantu dalam proses penulisan tugas akhir ini

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam tugas akhir ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu berbagai saran dan kritik dari semua pihak merupakan masukan yang sangat berguna bagi penulis.

Pekanbaru, 10 Juni 2025

Fatahiya Hanum Umaira

P032213411096

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
RIWAYAT HIDUP.....	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat penelitian	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Zat Gizi Makro.....	5
2.1.1 Definisi Zat Gizi Makro.....	5
2.1.2 Jenis-jenis Zat Gizi Makro	5
2.1.3 Angka Kecukupan Gizi Remaja	6
2.2 Status Gizi.....	7
2.2.1 Definisi Status Gizi.....	7
2.2.2 Faktor yang mempengaruhi status gizi	8
2.2.3 Penilaian Status Gizi.....	9
BAB III.....	15
KERANGKA KONSEP.....	15
3.1 Kerangka Konsep penelitian	15
3.2 Definisi Operasional	15
BAB IV	16
METODOLOGI PENELITIAN.....	16
4.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	16
4.2 Waktu dan lokasi penelitian.....	16
4.3 Populasi dan Sample.....	16
4.3.1 Populasi.....	16

4.3.2 Sampel	16
4.4 Jenis dan cara pengumpulan data	17
4.4.1 Data Primer	17
4.4.2 Data Sekunder	17
4.5 Pengolahan data.....	18
4.5.1 Teknik Pengolahan data.....	18
4.5.2 Analisi Data.....	19
BAB V.....	20
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	20
5.1 karakteristik Responden.....	20
5.1.1 Jenis Kelamin Responden	20
5.1.2 Pekerjaan Orang Tua Responden.....	21
5.2 Gambaran Asupan Energi Remaja	22
5.3 Gambaran Asupan Protein Remaja.....	23
5.4 Gambaran Asupan Lemak Remaja	25
5.5 Gambaran Asupan Karbohidrat Remaja	27
5.6 Gambaran Status Gizi Remaja	28
BAB VI.....	31
PENUTUP.....	31
6.1 Kesimpulan	31
6.2 Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32
LAMPIRAN	34

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi anak usia 16- 18 tahun.....	7
Tabel 2 Kategori Status Gizi menurut IMT/U.....	11
Tabel 3 Definisi Operasional.....	15
Tabel 4 Distribusi Frekuensi karakteristik responden.....	20
Tabel 5 Distribusi Frekuensi karakteristik pekerjaan orang tua.....	21
Tabel 6 Distribusi frekuensi berdasarkan asupan rata-rata energi remaja.....	22
Tabel 7. Distribusi Frekuensi rata-rata asupan protein.....	24
Tabel 8 Distribusi Frekuensi rata-rata asupan lemak.....	25
Tabel 9 Distribusi Frekuensi rata-rata asupan Karbohidrat.....	27
Tabel 10 Distribusi status gizi remaja.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 kerangka konsep.....	15
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent responden	34
Lampiran 2 Formulir Food Recall 2x24 Jam.....	35
Lampiran 3 Surat izin penelitian.....	38
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	36
Lampiran 5 Master Tabel Responden	37