

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN
STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 17 KONAWA SELATAN**

TUGAS AKHIR

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Pendidikan

Diploma III Gizi



Oleh :

ANDI ERNITA WAHYUNI

NIM. P00331020036

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
JURUSAN GIZI
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

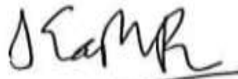
TUGAS AKHIR

GAMBARAN PENGETAHUAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS
GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 17 KONAWE SELATAN

Yang diajukan oleh :
ANDI ERNITA WAHYUNI
P00331020036

Telah Disetujui oleh :

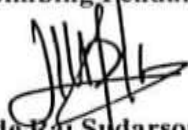
Pembimbing Utama,



Kemeriah Gani, SKM, M.Kes
NIP. 19660401199503 2 001

Tanggal 19/07/23.....

Pembimbing Pendamping



I Made Rai Sudarsono, S.Gz, MPH
NIP. 19780316200112 1 002

Tanggal 19/07/23.....

PENGESAHAN DEWAN PENGUJI UJAN AKHIR PROGRAM

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN
STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 17 KONawe SELATAN**

Oleh :
ANDI ERNITA WAHYUNI
NIM. P00331020036

Telah Diuji Dan Disetujui Pada Tanggal 25 Juli 2023

TIM DEWAN PENGUJI

1 Kameriah Gani, SKM, M.Kes	Ketua Dewan Penguji	
2 I Made Rai Sudarsono, S.Gz, MPH	Sekretaris Penguji	
3 Ahmad, SKM, M.Kes	Anggota Penguji	
4 Dr. Hj. Fatmawati, SKM, M.Kes	Anggota Penguji	
5 Hariani, SST, MPH	Anggota Penguji	

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kendari



Sri Yunanci, V Gobel, SST, MPH
NIP. 196910061992032002

Ketua Program Studi D.III Gizi



Euis Nurtaela, S.Gz, M.Kes
NIP. 197805042000122001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

NAMA : ANDI ERNITA WAHYUNI

NIM : P00331020036

PROGRAM STUDI : DIPLOMA III GIZI

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “**Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 17 Konawe Selatan**” ini adalah bukan karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ini tidak benar saya bersedia mendapat sanksi.

Kendari, 30 Agustus 2023

 yataan
Andi Ernita Wahyuni
P00331020036

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas Poltekkes Kemenkes Kendari, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Andi Ernita Wahyuni
NIM : P00331020036
Program Studi : Diploma III Jurusan Gizi
Judul Karya Tulis Ilmiah : **Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja Di SMA Negeri 17 Konawe Selatan**

Menyatakan bahwa setuju untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kendari Hak Bebas Royalti Non Eksekutif Atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

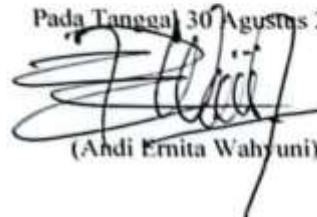
"Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja Di SMA Negeri 17 Konawe Selatan"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksekutif ini Poltekkes Kemenkes Kendari berhak menyimpannya, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan (Skripsi, Karya Tulis Ilmiah, Laporan Tugas Akhir) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagainya pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Kendari

Pada Tanggal 30 Agustus 2023



(Andi Ernita Wahyuni)

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Andi Ernita Wayuni
2. NIM : P00331020036
3. Tempat /Tanggal Lahir : Soppeng, 19 Desember 2001
4. Anak Ke : Pertama
5. Suku/Bangsa : Bugis/Indonesia
6. Agama : Islam
7. Alamat : Desa Laeya, Kec. Laeya, Kab. Konawe Selatan
8. Email : andiernitawahyui@gmail.com

B. Latar belakang Pendidikan

1. Tamat SD Negeri 6 Laeya : Tahun 2014
2. Tamat SMP Negeri 26 Konawe Selatan : Tahun 2017
3. Tamat SMA Negeri 17 Konawe Selatan : Tahun 2020
4. Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari : Tahun 2023

MOTTO

**“ Tidak ada wanita dibelakang seorang pria hebat. Wanita itu ada disampingnya,
bukan di belakangnya”**

Tugas Akhir ini Kupersembahkan Untuk

Almamaterku

Ayah dan Ibuku Tercinta

Suamiku Tercinta

Keluargaku Tersayang

Teman-teman seperjuangan D-III Gizi

Doa, nasehat dan bantuan dalam menunjang keberhasilanku

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 17 KONAWA SELATAN

RINGKASAN

Andi Ernita Wahyuni

Dibawah bimbingan Kameriah Gani dan I Made Rai Sudarsono

Latar Belakang : Di Indonesia jumlah remaja cukup mendominasi, untuk usia 10-19 tahun sebesar 22,2% dari total penduduk Indonesia. Saat ini masalah kependudukan tidak lagi berpusat pada jumlah penduduk, melainkan pada kualitas penduduknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan status remaja di SMA Negeri 17 Konawe Selatan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 17 Konawe Selatan.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional studi*. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juni 2023, dengan jumlah sampel 46 orang siswa diambil dengan metode *proporsional random sampling*, pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara menggunakan kusioner.

Hasil : Pengetahuan gizi baik sebesar 74%, cukup sebesar 17% dan kurang sebesar 9%. Asupan zat gizi karbohidrat kurang sebesar 59%, cukup sebesar 41%. Asupan zat gizi protein kurang sebesar 67%, cukup sebesar 33%. Asupan lemak kurang sebesar 78%, cukup sebesar 22%. Responden dengan status gizi kurang sebesar 49%, gizi baik sebesar 43%, gizi lebih sebesar 4% dan obesitas 4%. Penelitian ini menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi Asupan zat gizi makro terhadap status gizi.

Kata kunci : *Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi Remaja*

Daftar Bacaan : *2017-2023*

**OVERVIEW OF NUTRITION KNOWLEDGE, MACRONUTRIENT INTAKE
AND NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 17
KONAWE SELATAN**

ABSTRACT

Andi Ernita Wahyuni

Under the guidance of Kameriah Gani and I Made Rai Sudarsono

Background : In Indonesia the number of adolescents is quite dominant, for ages 10-19 years amounting to 22.2% of the total population of Indonesia. Today the population problem is no longer centered on the number of inhabitants, but on the quality of the population. This study aims to find out the picture of nutritional knowledge, macronutrient intake and adolescent status at SMA Negeri 17 Konawe Selatan. The purpose of this study was to determine the Overview of Nutritional Knowledge, Macronutrient Intake and Nutritional Status of Adolescents in SMA Negeri 17 Konawe Selatan.

Method : This study is a descriptive research with a cross sectional study design. This research will be carried out in June 2023, with a sample of 46 students taken by proportional random sampling method, data collection is carried out by interview using questionnaires.

Results : Good nutritional knowledge of 74%, sufficient by 17% and less by 9%. Carbohydrate nutrient intake is less by 59%, sufficient by 41%. Protein nutrient intake is less by 67%, sufficient by 33%. Fat intake is less by 78%, enough by 22%. Respondents with undernourished status by 49%, good nutrition by 43%, overnutrition by 4% and obesity by 4%. This study suggests to further researchers to conduct research on factors that affect macronutrient intake on nutritional status.

Keywords : Nutritional Knowledge, Macronutrient Intake, Adolescent Nutritional Status
Reading List : 2017-2023

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nyalah, berupa ilmu, kesehatan dan kesempatan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul “ **Gambaran Pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan status gizi remaja Di SMA Negeri 17 Konawe Selatan** ”.

Proses penulisan tugas akhir ini melewati proses yang sangat panjang dalam penyusunannya yang tentunya tidak terlepas dari bantuan moril dan materil pihak lain. Oleh karena itu, sudah sepatutnya penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Teguh Faturrahman, SKM, MPPM, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes kendari
2. Ibu Sri Yunanci Van Gobel, SST, MPH, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari
3. Ibu Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes, selaku Ketua prodi DIII Jurusan Gizi
4. Ibu Kameriah Gani, SKM, M.Kes, selaku pembimbing I, dan Bapak I Made Rai Sudarsono, S.Gz, MPH, selaku pembimbing II yang penuh keikhlasan memberikan motivasi dan bimbingan dalam menyusun tugas akhir ini.
5. Bapak Ahmad, SKM, M. Kes, selaku ketua penguji yang telah memberikan masukan serta saran untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Ibu Dr. Hj. Fatmawari, SKM, M. Kes, selaku anggota penguji yang telah memberikan masukan serta saran untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Ibu Hariani, SKM, M.Kes, selaku anggota penguji yang telah memberikan masukan serta saran untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

8. Seluruh Dosen Pengajar dan Staf Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari
9. Kepada teman-teman saya Ani, Putri Novianti, Iin Putriani, Wa Ode Anita, dan rekan-rekan mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik kesehatan Kemenkes Kendari yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Ucapan terima kasih teristimewa penulis peruntukan kepada kedua orang tua tercinta **Andi Appa** dan **Ernawati** serta suami saya tercinta **Muh. Rifaldin** yang telah membantu penulis selama penyusunan tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih terdapat kekurangan dan kekeliruan, karena itu saran dan kritik yang bersifat konstrutif sangat saya harapkan. Demikian tugas akhir ini disusun, semoga bermanfaat bagi pihak yang membacanya.

Kendari, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN TIM PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN KARYA TULIS ILMIAH.....	v
BIODATA PENULIS	vi
MOTTO	vii
RINGKASAN	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Tentang Remaja	7
1. Pengetahuan Gizi	7
2. Asupan Zat Gizi Makro.....	8
3. Status Gizi	13

B. Kerangka Teori.....	32
C. Kerangka Konsep.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	35
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	36
F. Pengolahan, Analisa dan Penyajian.....	36
G. Definisi Operasional dan Kriteria.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil.....	40
B. Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Keaslian penelitian.....	5
2. Tenaga Pendidikan dan Kependidikan.....	44
3. Sarana Fisik dan Fasilitas.....	45
4. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	45
5. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur.....	46
6. Distribusi Sampel Berdasarkan Pengetahuan Gizi.....	47
7. Distribusi Sampel berdasarkan asupan Karbohidrat	47
8. Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Protein	48
9. Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Lemak.....	49
10. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi Remaja	49
11. Master Tabel Penelitian	65

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
1. Kerangka Teori.....	32
2. Kerangka Konsep.....	33
3. Lokasi penelitian.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Gambar Penelitian.....	59
2. Lampiran Pernyataan Persetujuan.....	60
3. Lampiran Kusioner.....	61
4. Lampiran Surat Izin Pengambilan Data Awal	67
5. Lampiran Surat Izin Penelitian.....	68
6. Surat dari Badan Riset dan Inovasi daerah	69
7. Surat keterangan selesai meneliti	70
8. Surat bebas Pustaka.....	71