

**GAMBARAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN, AKTIVITAS FISIK DAN
STATUS GIZI REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 1 PONTIANAK**



Disusun Oleh :

NUR ANNISA NABILA ANGGREANY

221031035

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK

JURUSAN GIZI PRODI DIII GIZI

2025

HALAMAN JUDUL
GAMBARAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN, AKTIVITAS FISIK
DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 1
PONTIANAK

TUGAS AKHIR

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Ahli
Madya Gizi (A.Md Gizi) pada Program Studi D-III Gizi Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak



Disusun Oleh :

NUR ANNISA NABILA ANGGREANY

221031035

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK
JURUSAN GIZI PRODI DIII GIZI

2025

HALAMAN PERSETUJUAN
TUGAS AKHIR
GAMBARAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN, AKTIVITAS FISIK
DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 1
PONTIANAK

Disusun Oleh :
NUR ANNISA NABILA ANGGREANY
221031035

Telah disetujui di Pontianak
Senin 14 Juli 2025

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Iman Jaladri, S.SiT, M.Kes
NIDN : 4028046901

Yanuarti Petrika, S.GZ, MPH
NIDN : 4008087801

Ketua Program Studi Diploma III Gizi

Ayu Rafiony. S. Gz., MPH
NIP : 197904101999032001

LEMBAR PENGESAHAN
TUGAS AKHIR
GAMBARAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN, AKTIVITAS FISIK
DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 1
PONTIANAK

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

NUR ANNISA NABILA ANGGREANY
221031035

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 14 Juli 2025

Tim Penguji:

Tanda Tangan

- | | |
|--|-------|
| 1. Ketua : Mulyanita, ST,M.TP | |
| 2. Anggota : Iman Jaladri, S.SiT, M.Kes | |
| 3. Anggota : Yanuarti Petrika, S.GZ, MPH | |

Dosen Pembimbing :

- | | |
|--------------------------------|-------|
| 1. Iman Jaladri, S.SiT, M.Kes | |
| 2. Yanuarti Petrika, S.GZ, MPH | |

Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Gizi pada Jurusan Gizi Kemenkes Poktekkes Pontianak

Pontianak, 14 Juli 2025

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi,

Ketua Program Studi D-III
Gizi

Jurianto Gambir, S.SiT., M.Kes
NIP. 197001061992031003

Ayu Rafiony, S.Gz., MPH
NIP. 197904101999031001

BIODATA PENULIS



BIODATA PENULIS

Nama : Nur Annisa Nabila Anggreany
Tempat, tanggal lahir : Pontianak, 29 September 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Jln Martadinata, Kec. Pontianak Barat

RIWAYAT PENDIDIKAN

SD : SDN 04 Pontianak Barat
SMP : SMP Muhammadiyah 1 Pontianak
SMA : SMAN 2 Pontianak

ABSTRAK

GAMBARAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 1 PONTIANAK

Nur Annisa Nabila Anggreany¹, Iman Jaladri², Yanuarti Petrika³
(Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak)
Email: nuranisanbl@gmail.com

Latar belakang: Status gizi remaja dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya adalah asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik. Di masa remaja, kebutuhan energi meningkat seiring dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan. Namun kenyataannya, banyak remaja yang mengalami ketidakseimbangan gizi akibat pola makan yang tidak tepat dan kurangnya aktivitas fisik. Kondisi ini juga ditemukan di SMP Muhammadiyah 1 Pontianak, yang menjadi lokasi penelitian ini.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi, asupan zat gizi (energi, protein, karbohidrat), dan aktivitas fisik pada remaja

Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel sebanyak 30 siswa kelas VII dan VIII dipilih secara acak. Data asupan gizi dikumpulkan menggunakan food recall 1x24 jam, status gizi diukur menggunakan indeks massa tubuh (IMT), dan aktivitas fisik dinilai menggunakan kuesioner PAQ-A.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki status gizi normal (60%). Namun, terdapat pula yang mengalami obesitas (16,7%) dan kekurangan gizi (16,7%). Sebanyak 50% siswa memiliki asupan energi yang kurang, 30% memiliki asupan protein kurang, dan 46,7% memiliki asupan karbohidrat kurang. Aktivitas fisik sebagian besar siswa tergolong baik (93,3%). Ditemukan hubungan yang kuat antara asupan protein dan aktivitas fisik dengan status gizi. Siswa dengan asupan protein cukup dan aktivitas fisik yang baik cenderung memiliki status gizi yang normal.

Kesimpulan: Status gizi siswa dipengaruhi oleh kecukupan asupan protein dan tingkat aktivitas fisik.

Kata kunci: Status gizi, Asupan zat gizi, Aktivitas fisik

ABSTRACT

DESCRIPTION OF ENERGY AND PROTEIN INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT MUHAMMADIYAH 1 MIDDLE SCHOOL, PONTIANAK

Nur Annisa Nabila Anggreany¹, Iman Jaladri², Yanuarti Petrika³
(Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak)
Email: nuranisanbl@gmail.com

Background: Nutritional status in adolescents is influenced by various factors, including macronutrient intake and physical activity. During adolescence, energy demands increase significantly to support growth and development. However, imbalanced dietary habits and sedentary lifestyles often lead to poor nutritional status. This condition is also evident among students at SMP Muhammadiyah 1 Pontianak, which served as the study location.

Objective: This study aimed to examine the nutritional status, dietary intake (energy, protein, carbohydrates), and physical activity of adolescents, and to analyze the relationship between these variables and the nutritional status of students at SMP Muhammadiyah 1 Pontianak.

Methods: This was a quantitative study using a cross-sectional approach. A total of 30 students from grades VII and VIII were selected through simple random sampling. Dietary intake data were collected using 1x24-hour food recall, nutritional status was assessed using Body Mass Index (BMI), and physical activity was evaluated using the PAQ-A questionnaire. Data analysis was conducted through univariate and bivariate methods.

Results: The findings showed that most students had a normal nutritional status (60%), while 16.7% were obese and 16.7% were undernourished. Half of the students (50%) had insufficient energy intake, 30% had inadequate protein intake, and 46.7% had low carbohydrate intake. Most students (93.3%) demonstrated good levels of physical activity. A strong association was found between adequate protein intake and good physical activity levels with normal nutritional status.

Conclusion: Students' nutritional status is significantly influenced by protein intake and physical activity.

Keywords: Nutritional status, Macronutrient intake, Physical activity

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan proposal yang berjudul “Asupan dan Aktivitas Fisik Pada Status Gizi Remaja Di SMP Muhammadiyah 1 Pontianak” dapat terselesaikan. Dengan terselesaikannya Proposal tugas akhir ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Kelana Kusuma Dharma, SKP, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak.
2. Bapak Jurianto Gambir, S.SiT, M. Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak.
3. Ibu Ayu Rafiony, S.Gz, MPH selaku ketua prodi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak.
4. Bapak Iman Jaladri, S.SiT, M.Kes dan Ibu Yanuarti Petrika, S.GZ, MPH selaku dosen pembimbing yang telah membantu saya dalam menyelesaikan penyusunan ini.
5. Kepada yang tercinta Alm. Bapak Edy Thamrin dan Ibu Nuristina selaku orang tua dari penulis yang telah memberikan semangat dan doa dalam menyelesaikan pendidikan.
6. Keluarga serta teman-teman terdekat yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan penyusunan ini.
7. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Gizi serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan proposal tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir ini masih banyak yang perlu diperbaiki. Untuk itu saran dan masukkan dari pembaca sangat penulis harapkan untuk perbaikinya. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Pontianak, 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	2
HALAMAN PERSETUJUAN.....	3
BIODATA PENULIS	5
ABSTRAK.....	6
ABSTRACT.....	7
KATA PENGANTAR	8
DAFTAR ISI.....	9
DAFTAR TABEL.....	11
DAFTAR GAMBAR	12
DAFTAR LAMPIRAN.....	13
BAB I PENDAHULUAN.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
A. Latar Belakang	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
B. Rumusan Masalah.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
C. Tujuan	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
D. Manfaat Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
A. Konsep Remaja	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
B. Status Gizi Remaja.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
C. Asupan	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
D. Aktivitas Fisik Remaja....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB III KERANGKA KONSEP, PERTANYAAN PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
A. Kerangka Konsep.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
B. Pertanyaan Penelitian.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
C. Definisi Operasional	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB IV METODE PENELITIAN	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
A. Metode Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
C. Populasi dan Sampel	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
D. Jenis Data	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
F. Pengajian Data	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
G. Etika Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
A. Hasil Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
B. Pembahasan.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
A. Kesimpulan	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
B. Saran	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.

DAFTAR PUSTAKA **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
LAMPIRAN..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMP Muhammadiyah 1 Kota Pontianak	23
Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia di SMP Muhammadiyah 1 Kota Pontianak	23
Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Asupan Energi	24
Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Asupan Protein	24
Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Asupan Karbohidrat	24
Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Status Gizi	24
Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi di SMP Muhammadiyah 1 Kota Pontianak	25
Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Asupan Protein dengan Status gizi di SMP Muhammadiyah 1 Kota Pontianak	25
Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status gizi di SMP Muhammadiyah 1 Kota Pontianak	26
Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status gizi di SMP Muhammadiyah 1 Kota Pontianak	26
Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status gizi di SMP Muhammadiyah 1 Kota Pontianak	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka konsep.....**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar persetujuan menjadi responden **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 2. Form Food Recall.....**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 3. Kuesioner PAQ-A**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 4. Output Data**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 5. Dokumentasi.....**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**