

TUGAS AKHIR
GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA REMAJA
PUTRI DI SMA TAHFIZHUL QUR'AN LABBAIK
KOTA PONTIANAK



RAHMAH ITYANI
221031042

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK
JURUSAN GIZI PRODI DIII GIZI
2025



GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI
DI SMA TAHFIZHUL QUR'AN LABBAIK
KOTA 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



RAHMAH ITYANI
221031042

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK
JURUSAN GIZI PRODI DIII GIZI
2025



HALAMAN PERSETUJUAN

GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA
REMAJA PUTRI DI SMA TAHFIZHUL QUR'AN LABBAIK
KOTA PONTIANAK

Diusulkan Oleh :
RAHMAH
ITYANI 221031042

Telah disetujui di Pontianak
Pada Tanggal

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Widyana Lakshmi Puspita, SKM, MPH

Sopiyandi, S.Gz, MPH

NIDN. 4030106901

NIDN. 4008087801

Ayu Rafiony. S. Gz., MPH

NIP. 197904101999032001

HALAMAN PERSETUJUAN
GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA
REMAJA PUTRI DI SMA TAHFIZHUL QUR'AN LABBAIK
KOTA PONTIANAK

Diusulkan Oleh :

Rahmah Ityani

NIM 221031042

Telah disetujui di Pontianak

Pembimbing Utama

Mahasiswa Prodi DIII Gizi

Widyana Lakshmi Puspita, SKM, MPH

Rahmah Ityani

NIDN. 4030106901

NIM 221031042

Pada tanggal 07 November 2025

Ketua Program Studi Diploma III Gizi

i

Ayu Rafiony. S. Gz., MPH

NIP. 197904101999032001

□ HALAMAN PENGESAHAN
TUGAS AKHIR
GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA REMAJA
PUTRI DI SMA TAHFIZHUL QUR'AN LABBAIK KOTA PONTIANAK

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

RAHMAH ITYANI

NIM 221031042

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada Tanggal 25 Juli 2025

Tim Penguji :

Tanda Tangan

1. Ketua : Nopriantini, SP., M.Pd

.....

2. Anggota : Widyana Lakshmi Puspita, SKM,MPH

3. Anggota : Sopiyaendi, S.Gz, MPH

Dosen Pembimbing :

4. Widyana Lakshmi Puspita, SKM,MPH

5. Sopiyaendi, S.Gz, MPH

Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Gizi pada Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Pontianak

Mengetahui,

Pontianak, 25 Juli 2025

Ketua Jurusan Gizi,

Ketua Program Studi D III Gizi

JURIANTO GAMBIR, S. SiT, M.Kes

AYU RAFIONY, S.Gz., MPH

NIP 1970 0106 1992 031003

NIP 1979 0410 1999 032001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : RAHMAH ITYANI

NIM : 221031042

Program Studi : D-III

Jurusan : GIZI

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Pontianak

Gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi remaja putri di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak. Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Tugas Akhir saya

Apabila satu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, Juli 2025

Penulis

□

□



Nama : Rahmah Ityani

Tempat, tanggal lahir : Singkawang, 18 Juni 2004

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat Rumah : Kec. Singkawang Barat, Kota Singkawang

RIBODATAPENDULSIAN

SD : SDIT Nurul Islam Singkawang Tahun 2016

SMP : SMPN 3 Singkawang Tahun 2019

SMA : SMAN 1 Singkawang Tahun 2022



GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMA TAHFIZHUL QUR'AN LABBAIK KOTA PONTIANAK

Rahmah Ityani¹, Widyana Lakshmi Puspita², SKM, MPH, Sopiandi³, S.Gz, MPH
(Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak)
Email : ityanirahmah@gmail.com

Latar Belakang : Masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang cepat, sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang seimbang untuk mendukung aktivitas dan kesehatan tubuh. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi karena seringkali memiliki pola makan yang tidak teratur dan asupan gizi yang tidak mencukupi. SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak merupakan sekolah berasrama yang memiliki sistem penyelenggaraan makanan tiga kali sehari. Namun, sistem pembagian porsi dilakukan secara manual tanpa standar yang baku, sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi antar siswi.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) serta status gizi pada remaja putri di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif observasional dengan jumlah sampel 60 responden yang dipilih melalui purposive sampling. Data asupan zat gizi diperoleh menggunakan metode food recall 3 x 24 jam, sedangkan status gizi diukur melalui Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan standar Permenkes RI No. 2 Tahun 2020. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan program SPSS.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (91,7%), sedangkan asupan energi kurang (51,7%), protein baik (50,0%), lemak kurang (51,7%), dan karbohidrat kurang (76,7%).

Kesimpulan : Meskipun mayoritas remaja putri memiliki status gizi normal, namun asupan zat gizi makro masih belum memenuhi kebutuhan, terutama pada asupan karbohidrat dan lemak. Diperlukan edukasi gizi, pengawasan pola makan, serta penyusunan menu yang lebih seimbang agar kebutuhan gizi remaja dapat terpenuhi dengan optimal.

ii

Kata Kunci: Asupan zat gizi makro, status gizi, remaja putri, SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik

THE DESCRIPTION OF MACRONUTRIENT INTAKE AND NUTRITIONAL STATUS AMONG FEMALE ADOLESCENTS AT SMA TAHFIZHUL QUR'AN LABBAIK PONTIANAK CITY

Rahmah Ityani¹, Widyana Lakshmi Puspita², SKM, MPH, Sopiandi³, S.Gz, MPH
(Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak)
Email : ityanirahmah@gmail.com

Background : Adolescence is a crucial period characterized by rapid physical growth and development that requires adequate and balanced nutrition. Female adolescents are prone to nutritional problems due to irregular eating habits and insufficient nutrient intake. SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik in Pontianak City is a boarding school that provides three main meals daily. However, meal portions are distributed manually without standard serving sizes, which may lead to unequal nutrient intake among students.

Objective : This study aimed to describe the macronutrient intake (energy, protein, fat, and carbohydrates) and nutritional status of female adolescents at SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Pontianak City.

Method : This research used a descriptive observational design with 60 respondents selected through purposive sampling. Macronutrient intake data were collected using the 3 x 24-hour food recall method, while nutritional status was assessed using Body Mass Index for Age (BMI/Age) according to Ministry of Health Regulation No. 2 of 2020. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with SPSS software.

Results : The findings showed that most respondents had normal nutritional status (91.7%), with low energy intake (51.7%), adequate protein intake (50.0%), low fat intake (51.7%), and low carbohydrate intake (76.7%).

Conclusion : Although most students had normal nutritional status, the intake of macronutrients, particularly carbohydrates and fats, was still below the recommended levels. Nutrition education, better meal planning, and portion management are needed to improve nutrient adequacy among adolescent students.

Keywords : Macronutrient intake, nutritional status, female adolescents, SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan proposal yang berjudul "Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontiaanak" dapat terselesaikan. Dengan terselesaikannya Proposal tugas akhir ini, perkenankan pula saya untuk

mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. 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. Ibu Widyana Lakshmi Puspita, SKM, MPH dan Bapak Sopiandi, S.Gz, MPH selaku dosen pembimbing yang telah membantu saya dalam menyelesaikan penyusunan ini.
5. Ibu Nopriantini, SP., M.Pd atas kesediannya untuk menguji Tugas Akhir ini.
6. Bapak saya tercinta Alm. Abdurrahim dan Ibu saya tercinta Muriyani yang telah memberikan semangat dan doa dalam menyelesaikan pendidikan.
7. Keluarga serta teman-teman dekat saya yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan penyusunan ini.
8. 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 masukan 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

□

<u>HALAMAN JUDUL</u>	<u>i</u>
<u>HALAMAN PERSETUJUAN</u>	<u>ii</u>
<u>BIODATA PENULIS</u>	<u>iii</u>
<u>KATA PENGANTAR</u>	<u>iv</u>
<u>DAFTAR ISI</u>	<u>v</u>
<u>DAFTAR TABEL</u>	<u>viii</u>
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	<u>viii</u>
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	<u>1</u>
A. <u>Latar Belakang</u>	<u>1</u>
B. <u>Rumusan Masalah</u>	<u>3</u>
C. <u>Tujuan Penelitian</u>	<u>4</u>
1. <u>Tujuan Umum</u>	<u>4</u>
2. <u>Tujuan Khusus</u>	<u>4</u>
D. <u>Manfaat Penelitian</u>	<u>4</u>
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u>	<u>5</u>
A. <u>Remaja</u>	<u>5</u>
1. <u>Pengertian Remaja</u>	<u>5</u>
2. <u>Klasifikasi Remaja</u>	<u>5</u>
3. <u>Kebutuhan Gizi Remaja</u>	<u>6</u>
B. <u>Asupan Zat Gizi Makro</u>	<u>6</u>

1. <u>Pengertian Asupan Zat Gizi</u>	<u>6</u>
2. <u>Tingkat Asupan</u>	<u>8</u>
3. <u>Jenis – Jenis Zat Gizi Makro</u>	<u>8</u>
C. <u>Status Gizi</u>	<u>11</u>
1. <u>Pengertian Status Gizi</u>	<u>11</u>
2. <u>Penilaian Status Gizi</u>	<u>15</u>

BAB III KERANGKA KONSEP, PERTANYAAN PENELITIAN, DAN DEFINISI OPERASIONAL KATA PENGANTAR

A. <u>Kerangka Konsep</u>	<u>16</u>
B. <u>Pertanyaan Penelitian</u>	<u>16</u>
C. <u>Definisi Operasional</u>	<u>16</u>

BAB IV METODE PENELITIAN

A. <u>Jenis Penelitian</u>	<u>19</u>
B. <u>Lokasi dan Waktu Penelitian</u>	<u>19</u>
C. <u>Populasi</u>	<u>19</u>
D. <u>Sampel</u>	<u>19</u>
E. <u>Jenis Data</u>	<u>20</u>
F. <u>Pengumpulan Data</u>	<u>21</u>
G. <u>Instruman Penelitian</u>	<u>21</u>
H. <u>Teknik Pengumpulan Data</u>	<u>21</u>
I. <u>Pengolahan Data</u>	<u>22</u>
J. <u>Analisis Data</u>	<u>23</u>

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. <u>Hasil Penelitian</u>	<u>24</u>
B. <u>Pembahasan</u>	<u>28</u>

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. <u>Kesimpulan</u>	<u>33</u>
B. <u>Saran</u>	<u>33</u>

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

□

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Remaja Putri</u>	<u>6</u>
---	----------

<u>Tabel 2 Klasifikasi tingkat asupan</u>	<u>8</u>
---	----------

<u>Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Umur di SMA Putri Labbaik Kota Pontianak Tahun 2024</u>	<u>25</u>
---	-----------

<u>Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Kelas di SMA Putri Labbaik Kota Pontianak Tahun 2024</u>	<u>25</u>
--	-----------

iii

<u>Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Energi di SMA Putri Labbaik Kota Pontianak Tahun 2024</u>	<u>25</u>
--	-----------

<u>Tabel 6</u>	<u>Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Protein di SMA Putri</u>
----------------	---

[Labbaik Kota Pontianak Tahun 2024](#) [25](#)

[Tabel 7 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Lemak di SMA Putri Labbaik Kota Pontianak Tahun 2024](#) [26](#)

[Tabel 8 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat di SMA Putri Labbaik Kota Pontianak Tahun 2024](#) [26](#)

[Tabel 9 Distribusi Responden Berdasarkan IMT di SMA Putri Labbaik Kota Pontianak Tahun 2024](#) [26](#)

[Tabel 10 Distribusi Responden Menurut Asupan Energi dan IMT di SMA Putri Labbaik Kota Pontianak Tahun 2024](#) [27](#)

[Tabel 11 Distribusi Responden Menurut Asupan Protein dan IMT di SMA Putri Labbaik Kota Pontianak Tahun 2024](#) [27](#)

[Tabel 12 Distribusi Responden Menurut Asupan Lemak dan IMT di SMA Putri Labbaik Kota Pontianak Tahun 2024](#) [27](#)

[Tabel 13 Distribusi Responden Menurut Asupan Karbohidrat dan IMT di SMA Putri Labbaik Kota Pontianak Tahun 2024](#) [28](#)

□

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	36
Lampiran 2 Surat Telah Melakukan Penelitian	37
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	38
Lampiran 4 Formulir Food Recall	39
Lampiran 5 Rekapulasi Data	40
Lampiran 6 Output Data	45
Lampiran 7 Siklus Menu	48
Lampiran 8 Kuisisioner Yang Telah Di Isi	49
Lampiran 9 Dokumentasi	54