KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI SISWA SMA NEGERI 34 MALUKU TENGAH

Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Kesehatan
Pada Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku

Disusun dan diajukan oleh

MARTHA PICAULY
NIM : P07131022022

JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALUKU
2026

Dipindai dengan CamScanner

Kemenkes
Poltekkes Maluku

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Oleh Martha Picauly, NIM : P07131022022 Dengan Judul "Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Siswa SMA Negeri 34 Maluku Tengah" telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 19 Agustus 2026

Dewan Penguji

Penguji Ketua

Mahmud,S.Pd.,M.Kes
NIP. 196108171986031004

Penguji Anggota I

Michran Marsaoly, SKM., M.Kes
NIP. 197407011998032002

Penguji Anggota II

Octovina Soumokil, SKM., MPH
NIP. 197609071999032001

Mengesahkan,
Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku

Dr. Betty Anthoineta Sahertian,S.Pd.,M.Kes
NIP. 197108121994032001

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi

Santi Aprilian Lestaluhu,S.Gz.,M.P.H
NIP. 198104092005012003

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah berjudul "Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Siswa SMA Negeri 34 Maluku Tengah".

Ucapan terima kasih dengan tulus dan penuh rasa hormat penulis sampaikan kepada **Octovina Soumokil.,SKM.,MPH** selaku pembimbing, yang telah mengorbankan waktu, tenaga dan pikiran, dalam membantu serta membimbing penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Pada kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimah kasih dan penghargaan kepada :

1. Dr. Betty Anthoineta Sahertian,S.Pd.,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan pada Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku.
2. Zeth Parinussa, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 34 Maluku Tengah dan seluruh staf yang telah memberikan izin penelitian.
3. Santi Aprilian Lestaluhu,S.Gz.,MPH selaku Ketua Jurusan Gizi yang telah memberikan motivasi dan arahan selama penulis mengikuti pendidikan.
4. Mahmud S.Pd.,M.Kes selaku penguji I dan juga Pembimbing Akademik yang telah bersedia menguji dan memberikan saran dan arahan demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Dipindai dengan CamScanner

5. Michran Marsaoly, SKM.,M.Kes selaku penguji II yang telah bersedia menguji dan memberikan saran dan arahan demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak/Ibu Staf Dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku yang telah banyak membimbing serta memberikan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti pendidikan.
7. Keluarga orang tua tercinta, Papa Piter Picauly, Mama Lewine, Mama Tua, Opa Ais, Oma Opi, Mama Bong, Bapa Bong, Adik Gwen, Pin, Geovano Singkery dan seluruh Keluarga Besar Picauly dan Leasa yang telah memberikkan doa, dukungan, serta motivasi kepada penulis selama mengikuti pendidikan Diploma III di Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku.
8. Teman-teman terbaik Ellences, Helen, Phia, Udy dan adik Oliv yang selalu ada tiap waktu dan kondisi, terimakasih selalu memberikan tempat untuk bercerita, tertawa, selalu ada di saat penulis butuhkan bahkan memberikan motivasi serta semangat bagi penulis.
9. Teman-teman seangkatan 2022 Jurusan Gizi yang sudah memberi semangat kepada penulis.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semoga Tuhan yang Maha Esa selalu melimpahkan rahmatNya kepada kita semua.

Ambon, Agustus 2026

Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR ISJ

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERSETUJUAN ii

KATA PENGANTAR iii

DAFTAR ISI v

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR LAMPIRAN vii

ABSTRAK viii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 4

C. Tujuan 4

1 Tujuan Umum 4

2 Tujuan Khusus 4

D. Manfaat Penelitian 4

1 Manfaat Praktis 4

2 Manfaat Teoritis 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6

A. Landasan Teori 6

1. Asupan Zat Gizi Makro 6

2. Status Gizi 14

B. Kerangka Konsep 25

BAB III METODE PENELITIAN 26

A. Jenis Penelitian 26

Dipindai dengan CamScanner

B. Waktu Dan Lokasi Penelitian 26
C. Populasi Dan Sampel 26
D. Variabel Dan Definisi Operasional 27
E. Cara Pengumpulan Data 28
F. Bahan dan Instrumen Penelitian 28
G. Cara Pengolahan dan Analisis Data 29
H. Penyajian Data 29

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....30

A. Hasil.....30
B. Pembahasan.....34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 41

DAFTAR PUSTAKA 43

LAMPIRAN 48

Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR TABEL

2.1 Angka Kecukupan Gizi 19
2.2 Klasifikasi Status gizi Anak..... 20
3.1 Variabel dan Definisi Opersional 27
4.1 Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin 30
4.2 Distribusi Sampel Menurut Usia 31
4.3 Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Energi..... 31
4.4 Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Protein..... 32
4.5 Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Lemak 32
4.6 Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Karbohidrat.... 33
4.7 Distribusi Sampel Menurut Status Gizi 33

Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR LAMPIRAN

1 Informed Consent 48
2 Formulir Food recall 24 jam 49
3 Surat Pengambilan Data Awal 51
4 Surat Penelitian 52
5 Surat Keterangan Selesai Penelitian 53
6 Master Tabel 54
7 Kartu Konsul KTI 55
8 Dokumentasi 56

Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK

GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI SISWA SMA NEGERI 34 MALUKU TENGAH

Martha Picauly*) Octovina Soumokil**)

Latar Belakang : Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Data Riskesdas 2018, terdapat status gizi remaja di Indonesia usia 16-18 tahun sangat kurus (1,4%), kurus (8,8%), gemuk (9,5%) dan obesitas (4%), sangat Pendek (7,2%), dan pendek (18,5%), Data Propinsi Maluku, terdapat status gizi remaja menunjukan status gizi sangat kurus (1,3%), kurus (6,7%), gemuk (4,1%), obesitas (2,6%), sangat Pendek (6,95%), dan pendek (26,25%).
Tujuan : Untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi siswa SMA Negeri 34 Maluku Tengah.
Metode : Jenis penelitian ini adalah deskriptif, Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMA Negeri 34 Maluku Tengah. Jumlah Sampel dalam penelitian ini sebanyak 44 remaja. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Microtoise, Timbangan BB, Formolir Recall 24 jam, Alat tulis dan formulir persetujuan responden. Pengolahan data asupan makan dilakukan menggunakan Nutrisurvey. Analisis data dilakukan secara deskriptif.
Hasil : Distribusi siswa berdasarkan tingkat konsumsi energi yaitu 31 orang (70,5%) kategori deficit dan hanya 7 orang (15,9%) kategori sedang. protein yaitu 20 orang (45,4%) kategori deficit dan hanya 1 orang (2,3%) kategori baik. lemak yaitu 23 orang (52,3%) kategori deficit dan hanya 2 orang (4,5%) kategori baik. karbohidrat yaitu 15 orang (34,1%) kategori defisit dan hanya 9 orang (20,4%) kategori baik. Dan Distribusi siswa berdasarkan status gizi yaitu sebanyak 37 orang (84,1%) kategori baik/normal dan hanya 1 orang (2,3%) kategori lebih.
Kesimpulan : Rata-rata siswa memiliki tingkat konsumsi energi defisit yaitu 31 orang (70,5%), protein defisit 20 orang (45,4%), lemak defisit 23 orang (52,3%), karbohidrat defisit 15 orang (34,1%) dan status gizi baik/normal 37 orang (84,1%).
Kata Kunci : Asupan zat gizi dan status gizi.

*) Mahasiswa Jurusan Gizi (Penulis)
**) Dosen Jurusan Gizi (Pembimbing)

Dipindai dengan CamScanner