KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2021

DISUSUN OLEH:

GATOT INDARJO
P0 5130118067

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PRODI DIPLOMA III GIZI
TAHUN 2021

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2021

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk

Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Gelar Diploma III Gizi

OLEH :

GATOT INDARJO
NIM : P05130118067

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
PRODI DIPLOMA III GIZI
TAHUN 2021

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2021

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

GATOT INDARJO
NIM : P05130118067

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji Dan Dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi Pada Tanggal 5 Agustus 2021

Mengetahui
Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing I	Pembimbing II
Desri Suryani, SKM., M.Kes	**Yenni Okfrianti, STP., MP**
NIP. 197312051996022001	**NIP.197910072009122001**

iii

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2021

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

GATOT INDARJO
NIM : P05130118067

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji dan Dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi Pada Tanggal 05 Agustus 2021 Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim penguji

Ketua Dewan Penguji	Penguji II
Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed	**Miratul Haya, SKM., M.Gizi**
NIP. 198102172006042002	**NIP. 197308041997032003**
Penguji III	**Penguji IV**
Yenni Okfrianti, STP., MP	**Desri Suryani, SKM., M.Kes**
NIP. 197910072009122001	**NIP. 197312051996022001**

Mengesahkan
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Anang Wahyudi, S.Gz., MPH.
NIP. 198210192006041002

BIODATA PENULIS

Nama	: Gatot Indarjo
Tempat/Tgl. Lahir	: Mesigit, 04 Juli 2000
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Anak Ke	: Kedua
Jumlah Saudara	: Dua
Alamat	: Jl. Musium RT 1, RW 3. Kelurahan Jematan Kecil. Kecamatan Singgaran Pati. Kota Bengkulu
Nama Orang Tua	
1. Ayah	: Triman
2. Ibu	: Yupen Susni
Sosial Media	
Instagram	: gatotjr225
E-mail	: gatotbengkulu4@gmail.com
Riwayat Pendidikan	
1. Tahun 2012	: SD Negeri 03 Lais
2. Tahun 2015	: SMP Negeri 01 Lais
3. Tahun 2018	: SMA Negeri 01 Lais
4. Tahun 2021	: Perguruan Tinggi Poltekkes kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan untuk Allah SWT yang maha sempurna, dengan limpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **"**Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tahun 2021"sebagai syarat untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penulis menyadari akan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki, oleh karena itu saran dan kritik yang sifatnya membangun merupakan input dalam penyempurnaan selanjutnya. Semoga dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dimasa yang akan datang dan masyarakat pada umumnya.

Penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini penyusun telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada Bapak/ibu :

1. Eliana, S.KM, MPH selaku direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH, selaku ketua jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Ahmad Rizal, SKM., MM selaku ketua prodi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

4. Desri Suryani ,SKM.,M.Kes sebagai pembimbing I dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Yenni Okfrianti,STP.,MP sebagai pembimbing II dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Miratul Haya, SKM,M. Gizi sebagai penguji I yang memberikan saran dan perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Arie Krisnasary,S.Gz.,M.Biomed sebagai penguji II dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penyusun mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya. Terima kasih.

Bengkulu, Agustus 2021

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ..... **i**
HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **iii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
BIODATA PENULIS ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
ABSTRAK ..... **xiv**

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitianm 6
1.4 Manfaat Penelitian 6
1.5 Keaslian Penelitian 8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 9
2.1 Remaja 9
2.2 Pengetahuan Gizi Seimbang 9
2.3 Asupan Zat Gizi Makro 16
2.4 Status Gizi 21
2.5 Kerangka Teori 25

BAB III METODE PENELITIAN 26
3.1 Desain Penelitian 26
3.2 Variabel Penelitian 26
3.3 Definisi Oprasional 27
3.4 Populasi Penelitian 28
3.5 Sampel Penelitian 28
3.6 Kriteria Sampel 28
3.7 Pengumpulan , Pengolahan Dan Analisis 29

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 34
4.1 Hasil 34
4.2 Pembahasan 36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 46
5.1 Kesimpulan 46
5.2 Saran 46

DAFTAR PUSTAKA 47
LAMPIRAN 49

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian..... 1

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi 18

Tabel 2.1 Ambang Batas IMT..... 24

Tabel 3.1 Definisi Operasional 30

Tabel 4.1 Gambaran Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang..... 32

Tabel 4.2 Gambaran Distribusi Asupan Zat Gizi Makro 32

Tabel 4.3 Gambaran Distribusi Status Gizi..... 33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori 32

Gambar 3.1 Kerangka Konsep 34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian 57

Lampiran 2 Surat Selesai Penelitian 58

Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian..... 58

Lampiran 4 Koesioner Pengetahuan Gizi Seimbang 58

Lampiran 5 Koesioner Food Record..... 59

Lampiran 6 Koesioner Data Antropometri 61

Lampiran 7 Data Pertanyaan Pengetahuan Gizi Seimbang 65

Lampiran 8 Master Data 67

Lampiran 9 Hasil Analisis Spss 70

Prodi DIII Gizi, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Karya Tulis Ilmiah, Agustus 2021

Gatot Indarjo

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2021

ABSTRAK

Latar Balakang : Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan fisik, mental, emosional, yang sangat cepat. Remaja merupakan fase transisi antara anak-anak dan dewasa. Fase ini harus diperhatikan pengetahuan gizi yang berdampak pada asupan makanan dan serta status gizinya.

Tujuan: Mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang, asupan zat gizi makro dan status gizi pada mahasiswa jurusan gizi poltekkes kemenkes Bengkulu tahun 2021.

Metode : Jenis penelitian adalah deskriptif dengan variabel penelitian pengetahuan gizi seimbang, asupan zat gizi makro dan status gizi. Penelitian ini dengan sampel mahasiswa jurusan gizi sebanyak 54 orang *dengan teknik random sampling.* Pengumpulan data pengetahuan dengan kuesioner, asupan zat gizi makro dengan record 3x24 jam. Analisis data dilakukan secara univariat yaitu variable data kategorik disajikan dalam bentuk statistic deskriptif.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa berpengetahuan gizi seimbang sebanyak 53 orang (98,1%), asupan energy kategori tidak baik sebanyak 47 orang (87,0%), asupan protein kategori tidak baik sebanyak 47 orang (87.0%) asupan lemak kategori tidak baik sebanyak 47 orang (88,9%) asupan karbohidrat kategori tidak baik sebanyak 49 orang (90,7%) dan status gizi remaja kategori normal 38 orang (70,4%).

Simpulan : Sebagian besar pengetahuan gizi seimbang kategori baik. Sebagian besar asupan energy, protein, lemak, karbohidrat tidak baik dan lebih separuh mahasiswa kategori status gizi normal.

Saran : Diharapkan kepada mahasiswa untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan tentang gizi seimbang agar terpenuhi kecukupan gizinya.

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Zat Gizi Makro,Status Gizi.

26 Daftar Pustaka, Tahun 2010-2020

DIII Nutrition Study Program, Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Scientific Paper, August 2021

Gatot Indaro

DESCRIPTION OF BALANCED NUTRITIONAL KNOWLEDGE, MACRO NUTRITIONAL INTAKE AND NUTRITIONAL STATUS IN STUDENTS OF POLYTECHNIC, MINISTRY OF HEALTH BENGKULU

ABSTRACT

Background: Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood where there are very rapid physical, mental, emotional, changes. Adolescence is a phase of transition between children and adults. This phase must be considered nutritional knowledge that has an impact on food intake and nutritional status.
Purpose: Knowing the picture of balanced nutrition knowledge, macro nutrient intake and nutritional status in students majoring in nutrition department of bengkulu kemenkes in 2021.
Method : This type of research is descriptive with research variables of balanced nutritional knowledge, intake of macronutrients and nutritional status. The study was conducted on July 1-14, 2021 at the Bengkulu Kemenkes Police With a sample of 54 nutrition students with random sampling techniques. Collection of knowledge data with questionnaires, intake of macronutrients with a 3x24-hour recall. Data analysis is done univariately.
Result : The results showed students with nutritionally balanced knowledge as many as 53 people (98.1%), energy intake category is not good as many as 47 people (87.0%), unhealthy category energy intake as many as 47 people (88.9%), unhealthy category carbohydrate intake as many as 49 people (90.7%) and the nutritional status of adolescents normal category 38 people (70.4%).
Conclusion: Most of the nutritional knowledge is well balanced categories. Most of the intake of energy, protein, fat, carbohydrates was not good and more than half of students category normal nutritional status.
Advice: It is expected for students to apply the science of balanced nutrition in order to fulfill their nutritional adequacy.
Keywords: Balanced Nutritional Knowledge, Intake Of Macronutrients, Nutritional Status.

26 Bibliography, year 2010-2020

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan fisik, mental, emosional, yang sangat cepat. Menurut WHO batasan umur remaja adalah umur 17-19 tahun . Remaja merupakan fase transisi antara anak-anak dan dewasa. Fase ini harus diperhatikan utamanya pengetahuan gizi yang berdampak pada asupan makanan dan berujung pada status gizinya. Remaja perempuan perlu perhatian khusus agar status gizinya baik. Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia banyak faktor yang mempengaruhi. Salah satu faktor penting untuk menjaga kualitas hidup manusia yang optimal adalah pengetahuan dan asupan zat gizi makro (Basith *et al*., 2017).

Remaja merupakan salah satu kelompok rentan gizi. Masa ini, remaja masuk ke dalam fase pertumbuhan cepat kedua dan selanjutnya pertumbuhan fisik menurun saat masuknya usia dewasa muda. Oleh karena itu, remaja membutuhkan makanan yang adekuat tidak hanya dari segi kuantitas tapi juga dari segi kualitas. Semakin bervariasi atau beraneka ragam makanan yang dikonsumsi remaja akan dijamin terpenuhinya kecukupan zat gizi yang selanjutnya akan berdampak pada status gizi dan kesehatannya (Purnakarya dan Azrimaidaliza, 2011).

Status gizi adalah sebuah kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan

makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur. Pengetahuan gizi adalah kemampuan memilih makanan yang merupakan sumber gizi dan keterampilan dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Pengetahuan gizi seimbang yang rendah menjadi penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan pola makan, serta makanan bergizi pada masa remaja. Sikap pada seseorang akan muncul diawali adanya pengetahuan gizi seimbang yang menurut persepsi baik atau tidak baik, persepsi ini kemudian mengakar dalam dirinya hingga orang tersebut akan bersikap sesuai dengan pengetahuannya. Hal ini dapat menunjukkan bahwa sikap terbentuk dari komponen pengetahuan gizi seimbang dan hal ini akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam memilih makanan seimbang. Asupan zat gizi makro meliputi aneka jenis dan kuantitas makanan yang dikonsumsi serta frekuensi dan waktu makan yang secara jumlah akan menentukan ukuran tinggi rendahnya makanan yang dikonsumsi.

Gizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi seimbang membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Asupan gizi yang seimbang memiliki nilai yang sangat penting bagi tubuh dalam memelihara proses pertumbuhan dan perkembangan serta memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Pada kenyataanya dalam kehidupan sehari-hari seringkali orang mengabaikan kebutuhan gizi yang dibutuhkan

dengan mengkonsumsi makanan secara berlebih atau tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Hal ini berkaitan dengan marak dan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang, namun memiliki banyak kalori sebagai faktor pemicu obesitas. Makanan yang dipilih merupakan sebuah refleksi dari berbagai faktor, meliputi kebiasaan makan keluarga, teman, dan pengaruh iklan atau media dan kesediaan makanan.

Pengetahuan gizi seimbang dapat mempengaruhi konsumsi seseorang. Dimana tingkat pengetahuan gizi seseorang akan memengaruhi dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, berimbang serta tidak menimbulkan penyakit. Seseorang yang tidak mempunyai cukup pengetahuan gizi, akan memilih makanan yang paling menarik melalui panca indra dan tidak memilih makanan berdsasarkan nilai gizi makanan. Sebaliknya mereka yang semakin banyak pengetahuan gizinya, lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi makanan tersebut (Dewi, 2015).

Pengetahuan gizi seimbang memegang peranan yang sangat penting sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang. Pengetahuan kognitif adalah faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan tentang gizi seimbang adalah pemahaman seseorang terhadap ilmu gizi, terhadap status gizi dan kesehatan Jika pengetahuan masyarakat kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang dan gizi lebih

(Notoatmodjo, 2016).

Menurut data World Health Organization (WHO) 2017, menyatakan pada tahun 2016 terdapat lebih dari 1,9 milyar orang dewasa diatas usia 18 tahun menderita overweight dan lebih dari 650 juta orang mengalami obesitas. Overweight dan obesitas merupakan resiko terbesar penyebab kematian secara global. Hal ini dianggap wajar, karena masyarakat perkotaan yang hidup dalam kebutuhan ekonomi terpaksa melupakan pola hidup sehat (Depkes RI, 2010).

Riskesdas 2018 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi status obesitas sentral pada anak umur ≥ 15 tahun di Indonesia sebagai berikut 18,8% (Riskesdas 2007), 26,6% (Riskesdas 2013), 31,0% (Riskesdas 2018). Prevalensi obesitas sentral pada anak umur ≥ 15 tahun di Bengkulu masih menunjukkan peningkatan yaitu 35,0% dan prevalensi paling tinggi di wilayah Indonesia yaitu berada di Sulawesi Utara yaitu 42,5% (Riskesdas 2018). Status gizi pada remaja harus selalu diperhatikan karena remaja masih dalam keadaan tumbuh dan pembentukan diri yang mungkin dapat merubah keadaan status gizinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bhandari et al (2016), didapatkan hasil terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi. Lebih dari seperempat wanita di Terai memiliki status gizi kurang. Mayoritas dari wanita tersebut mengonsumsi sekali dalam sehari, sayur tiga kali sehari, daging dan buah sekali dalam seminggu. Sekitar 30% dari total sampel mengonsumsi susu dan produk turunan susu sekali sehari.

Sejalan dengan penelitian Florence (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi makro dengan status gizi. Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Pola makan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Remaja lebih menyukai makanan dengan kandungan natrium dan lemak yang tinggi tetapi rendah vitamin dan mineral.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di Poltekkes Kemenkse Bengkulu Jurusan Gizi pada 10 responden didapatkan bahwa status gizi responden; 1 responden mengalami obesitas, 6 responden dengan status gizi normal dan 3 responden dengan status gizi kurus. Penilaian pola konsumsi responden didapatkan 3 (30%) responden dengan pola konsumsi baik dan 7 (70%) responden dengan pola konsumsi tidak baik. Pengetahuan responden tentang gizi didapatkan 8 (80%) responden baik dan 2 (20%) tidak baik.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul gambaran pengetahuan gizi seimbang, asupan zat gizi makro dan status gizi pada mahasiswa jurusan gizi poltekkes kemenkes Bengkulu Tahun 2021.

1.2 Rumusan Masalah

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang, asupan zat gizi makro dan status gizi pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2021.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui gambaran pengetahuan gizi seimbang, asupan zat gizi makro dan status gizi pada mahasiswa jurusan gizi poltekkes kemenkes Bengkulu tahun 2021.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Diketahui gambaran pengetahuan gizi seimbang pada mahasiswa jurusan gizi poltekkes kemenkes Bengkulu Tahun 2021.
b. Diketahui gambaran asupan zat gizi makro pada mahasiswa jurusan gizi poltekkes kemenkes Bengkulu Tahun 2021.
c. Diketahui gambaran status gizi pada mahasiswa jurusan gizi poltekkes kemenkes Bengkulu tahun 2021

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Untuk menambah pengalaman dan wawasan dengan menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan, sehingga dapat memahami mengenai gizi dalam masyarakat. Khususnya gambaran pengetahuan gizi seimbang, asupan zat gizi makro dan status gizi pada mahasiswa jurusan gizi poltekkes kemenkes Bengkulu.

1.4.2 Manfaat Bagi Akademik

Sebagai sarana untuk menambah pengetahuan, literatur, dan wawasan untuk penelitian bagi mahasiswa yang meneliti hubungan pengetahuan gizi seimbang, asupan zat gizi makro dan status gizi pada

remaja poltekkes kemenkes Bengkulu.

1.4.3 Manfaat Bagi Mahasiswa Jurusan Gizi

Mengetahui asupan makanan terutama asupan zat gizi makro yang berhubungan dengan perkembangan remaja. Selain itu juga, remaja dapat mengetahui bagaimana perkembangan status gizi apakah sesuai dengan tahap perkembangan atau tidak**.**

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.5.1 Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Fatimah & Wirjatmadi (2018)	Hubungan pengetahuan gizi seimbang dan asupan makanan dengan status gizi siswi MTS darul ulum	Pengetahuan gizi seimbang	Deangan status gizi siswi kelas 8 dan 9
2	Aripin Ahmad, dkk (2018)	Hubungan pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro dengan status gizi anak di cempaka kota banjar baru	Pengetahuan tentang gizi seimbang	Dengan Status Gizi
3	Permadina kanah arieska (2017)	Hubungan pengetahuan gizi seimbang dan asupan karbohidrat dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan	Pengetahuan dan asupan zat gizi makro	Dengan status gizi remaja usia 18-24 tahun
4	Mudrika (2019)	Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA negeri 11 kota kupang	Pengetahuan gizi dan pola konsumsi	Dengan status gizi usia 16-18 tahun.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Pengertian

Menurut WHO (*World Health Organization*) remaja merupakan suatu masa ketika individu berkembang pada pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola dentifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif mandiri. Usia remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang membutuhkan asupan gizi yang adekuat. Remaja merupakan salah satu periode dalam kehidupan antara pubertas dan maturitas penuh (10-21 tahun), juga suatu proses pematangan fisik dan perkembangan dari anak-anak sampai dewasa. Perkembangan remaja dibagi menjadi tiga periode, yaitu remaja awal (10-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) (Kusuma, dkk., 2015).

2.2 Pengetahuan Gizi Seimbang

1. **Definisi gizi seimbang**

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari–hari yang mengandung zatzat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal.

16 Jenis dan Sumber Zat Gizi

a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan komponen nutrisi yang mudah di serap oleh tubuh dan lebih cepat diubah menjadi energi, sehingga asupan karbohidrat lebih tinggi dibanding dengan asupan protein dan lemak yang mana karbohidrat dibutuhkan sebanyak 45-65% dari jumlah kalori yang perlukan tubuh. Karbohidrat banyak didapatkan dari berbagai makanan yang dikonsumsi, terutama pada bahan pangan yang mengandung zat tepung dan gula. Berikut contoh makanan sumber karbohidrat yang biasa dikonsumsi baik sebagai makanan pokok atau makanan kecil serta jumlah kalori per gramnya.

Memakan bebagai makanan yang mengandung karbohidrat hendaknya mencukupi kebutuhan sehari-hari, sebab:

a) Karbohidrat yang mencukupi kebutuhan tubuh akan menjamin terlaksananya kegiatan sehari-hari dengan baik.

b) Kelebihan karbohidrat yang dibutuhkan tubuh akan disimpan sebagai glikogen dalam hati dan otot yang sewaktu-waktu akan diperlukan jika aktivitas yang dilakukan lebih berat.

c) Jika kelebihan karbohidrat terus-menerus meningkat setiap harinya maka akan terjadi pembentukan lemak dari kerbohidrat yang disimpan di jaringan adiposa.

b. Protein

Protein merupakan bahan pembentuk energi selain karbohidrat dan lemak yang diperoleh dari berbagai makanan nabati dan hewani. Menurut pakar kimia Belanda, Mulder, yaitu bahan penyusun tubuh yang mengandung nitrogen dengan unit dasarnya asam amino (karena itulah asam amino dikelompokan sebagai satuan pembangun protein). Kebutuhan protein sebanyak 10-35% dari asupan makanan sehari-hari. Dalam jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh sebanyak 2000 kalori, protein yang diperlukan sebanyak 200-700 kalori. Sebagai patokan untuk menentukan nilai energi yang diberikan oleh protein dalam tubuh manusia dapat diperhatikan "angkaangka protein" tiap-tiap bahan makanan dalam daftar pada tabel 2.2.

2. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi seimbang pada remaja

Menurut Notoatmodjo (2007) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cendrung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media masa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula

pengetahuan yang didapat tentang gizi seimbang . pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang yang perpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Wawan, 2017).

b. Media Masa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (immediate imact) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam – macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagian sarana komunikasi, berbagai bentuk media masa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain – lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media masa membawa pula pesan – pesan yang berisisugesti yang dapat mengarahkan opini

seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut (Kementrian Kesehatan RI 2014).

c. Sosial budaya

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang – orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada sekitar remaja, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam remaja yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan gizi seimbang adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan professional

serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola piker seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirannya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukakan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang usia madya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini .

3. Akibat pengetahuan gizi seimbang yang buruk pada remaja

Jika pengetahuan gizi seimbang remaja kurang tentang pengetahuan gizi seimbang, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih. Pengetahuan tentang konsumsi makanan remaja yang rendah akan berpengaruh pada pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja tersebut. Masalah yang sering timbul ialah perubahan gaya hidup pada remaja memiliki pengaruh signifikan

terhadap kebiasaan makan mereka, di mana remaja mulai berinteraksi dengan lebih banyak pengaruh lingkungan dan mengalami pembentukan perilaku, yang menjadikan mereka lebih aktif, lebih banyak makan di luar rumah, dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan yang akan dimakannya mereka juga lebih sering mencoba-coba makanan baru, salah satunya adalah Fast Food. Kurangnya pengetahuan gizi seimbang dan salah konsepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai setiap negara di dunia. Kemiskinan dan kekurangan persediaan pangan yang bergizi merupakan faktor penting dalam masalah kurang gizi, penyebab lain yang penting dari gangguan gizi adalah kekurangan pengetahuan dan kemapuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari - hari (Suhardjo, 2018).

4. Gizi seimbang untuk remaja

   Remaja adalah kelompok usia peralihan dari anak - anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik “Body image” pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi - kondisi tersebut. Khusus pada remaja putri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah.

5. Pengukuran Pengetahuan

   Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket

yang menyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari suatu subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkat - tingkat tersebut. Pengetahuan gizi yang baik akan menyebabkan seseorang mampu menyusun menu yang baik untuk dikonsumsi . Semakin baik pengetahuan gizi seseorang, maka ia akan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang diperoleh untuk dikonsumsi (Sediaotama, 2016).

2.3 Asupan Zat Gizi Makro

Ada beberapa definisi mengenai pola makan menurut beberapa pakar, yaitu Yayuk Farida Baliwati, dkk (2014) mengatakan pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Sedangkan Soegeng Santosa dan Anne Lies Ranti mengungkapkan bahwa pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh suatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan dapat diartikan suatu kebiasaan menetap dalam hubungandengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan: makanan pokok,sumber protein,sayur,buah, dan berdasarkan frekuensi harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali. Dalam halpemilihan makanan dan waktu makan manusia dipengaruhi oleh usia,selera pribadi, kebiasaan, budaya dan sosialekonomi. Pendapat dua pakar yang berbeda-beda dapat diartikan secara umum bahwa pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang

atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan yang berdasarkan pada faktor-faktor sosial, budaya di mana mereka hidup. Timbulnya masalah gizi remaja pada dasarnya dikarenakan perilaku nutrisi yang salah, yaitu ketidakseimbangan konsumsi dan kebutuhan nutrisi.Selain itu, polaaktivitas fisik yang tidak seimbang dengan asupan makanan menyebabkan ketidakseimbangan antara penggunaan dan masuknya energi dari makanan.

Kondisi tersebut dapat menyebabkan terjadinya penumpukan atau kekurangan kalori. Remaja perkotaan dinegara maju cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji dan kurang aktivitas yang memicu obesitas.Sementara itu, praktik pengontrolan berat badan yang tidak sehat juga berkembang di kalangan remaja perkotaan utamanya pada remaja putri (Brown, 2015). Kecukupan gizi yang dianjurkan adalah banyaknya masing-masing zat gizi yang harus terpenuhi dari makanan.Kecukupan gizi dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, berat dan tinggi badan, serta genetic.Kecukupan gizi yang dianjurkan berbeda sesuai dengan kebutuhan gizi (Arisman, 2017). Kebutuhan akan zat gizi remaja berdasarkan AKG 2013 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2.2

Angka Kecukupan Gizi (AKG) Tahun 2019

N0	Kelompok umur	Energy	protein	lemak	Karbohidrat
		Laki-laki			
	16-18 tahun	2650	75	85	400
	19-29 tahun	2650	65	75	430
		Perempuan			
	16-18 tahun	2100	65	70	300
	19-29 tahun	2250	60	65	360

Sumber: Kemenkes, 2019

Zat gizi menyediakan tenaga tubuh, mengatur proses dalam tubuh, dan membuat lancarnya pertumbuhan serta memperbaiki jaringan tubuh. Agar dapat menjalankan berbagai fungsi tubuh dan untuk aktivitas sehari-hari diperlukan sejumlah tenaga atau energi. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan sumber karbohirat, protein, dan lemak. Kecukupan energi dapat terpenuhi maka pemanfaatan zat gizi yang lain akan optimal (Sulistyoningsih, 2017).

a. Energi

Beberapa studi menunjukkan ada hubungan antara pertumbuhan dengan asupan kalori. Kebutuhan energi pada pria umumnya cenderung meningkat terus menerus dengan cepat hingga 3.470 kkal per hari sampai mereka mencapai usia 16 tahun. Akan tetapi mulai usia 16 sampai 19 tahun kebutuhan energi tersebut berkurang hingga 2.900 Kkal per hari. Kebutuhan energi

remaja putri memuncak pada usia 12 tahun yaitu hingga 2550 Kkal per hari dan kemudian menurun menjadi 2.200 Kkal pada usia 18 tahun. Kebutuhan energi didasarkan pada tahap-tahap perkembangan fisiologis bukan usia kronologis (Sugoyo, 2016. WHO menganjurkan rata-rata konsumsi energi makanan sehari adalah 10-15% berasal dari protein, 15-30% dari lemak dan 55-57% dari karbohidrat (Almatsier, 2017).

b. Protein

Sumber protein sangat diperlukan untuk pertumbuhan, perkembangan badan, pembentukan jaringan-jaringan baru dan pemeliharaan tubuh.Protein juga berguna untuk menjernihkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi kecerdasan. Sumber protein diperoleh dari sumber hewani (daging, ayam, ikan dan telur) dan nabati (tumbuh-tumbuhan seperti kacang-kacangan, biji-bijian, tahu dan tempe) (Suyogo, 2017). Makanan yang tinggi protein biasanya jugan tinggi lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas.Kelebihan protein memberatkan ginjal dan hati yang harus memetabolisme dan mengeluarkan kelebihan nitrogen.Maka dari itu, batas yang dianjurkan untuk konsumsi protein adalah dua kali Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk protein.

c. Lemak

Lemak merupakan zat gizi yang terdiri dari molekul karbon (C), hydrogen (H), dan oksigen (O^2).yang mempunyai sifat dapat larut pada zat pelarut tertentu. Beberapa jenis bahan makanan yang mengandung lemak, seperti : mentega, margarine, minyak (minyak kelapa atau minyak jagung), susu, keju, daging dll. Satu gram lemak setara dengan 9 kalori, AKG (Angka

Kebutuhan Gizi) harian untuk lemak sebesar 62 gram.Adapun konsumsi kolesterol dibatasi agar tidak melebihi 300 mg per hari (Husaini, 2015). Lemak berguna sebagai cadangan energi, pelarut vitamin A, D, E, dan K, pelumas persendian, pertumbuhan dan pencegahan peradangan kulit dan memberi cita rasa pada makanan. Lemak dapat diperoleh dari minyak goreng, mentega, susu, daging, dan ikan. Makanan berlemak yang berlebihan seperti gajih, daging berlemak, kulit ayam, susu berlemak, keju dan mentega tidak disarankan karena bisa mengganggu kesehatan (Husaini, 2014).

Asupan lemak yang kurang, akan terjadi gambaran klinis defisiensi asam lemak esensial dan nutria yang larut dalam lemak, serta pertumbuhan yang buruk. Sebaliknya kelebihan asupan berisiko kelebihan berat badan, obesitas, meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular dikemudian hari. Sumber berbagai lemak tertentu misalnya: lemak jenuh (mentega, lemak), asam lemak tidak jenuh tunggal (minyak olive), asam lemak jenuh ganda (minyak kacang kedelai), kolesterol (hati, ginjal, otak, kuning telur, daging, unggas, ikan dan keju. WHO menganjur mengonsumsi lemak sebanyak 15-30% dari kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak esensial dan untuk membantu penyerapan vitamin larut lemak. Dalam Tumpeng Gizi Seimbang makanan sumber lemak, seperti yang telah diuraikan diatas, diletakan pada puncak Tumpeng Gizi Seimbang karena penggunaanya dianjurkan seperlunya (Achadi, 2015).

d. Karbohidrat

Karbohidrat dikenal sebagai zat gizi makro sumber “bahan bakar” (energi) utama bagi tubuh.Sumber karbohidrat utama dalam pola makanan Indonesia adalah beras.Di beberapa daerah, selain beras digunakan juga jagung, ubi, sagu, sukun, dan lain-lain.Sebagian masyarakat terutama di Kota, juga menggunakan mie dan roti yang dibuat dari tepung tergu, kerana sebagian besar energi berasal dari karbohidrat, maka bahan makanan sunber karbohidrat diletakkan sebagai dasar tumpeng .

Untuk mengetahui atau mengukur asupan makanan individu atau populasi dapat di gunakan dengan cara:

1.Metode Food Recall 24 jam

Dalam metode record 3x24 jam, subyek dan orang tua atau pengasuh mereka diminta oleh ahli gizi, yang telah dilatih dalam teknik wawancara, mengingat asupan makanan yang tepat subyek dalam 24 jam atau hari sebelumnya. Untuk membantu mengingat banyaknya makanan, maka digunaan food model atau ukuran porsi. Asupan nutrisi dapat dihitung dengan data komposisi bahan makanan. Record 3x24 jam yang telah berlalu, pencatatan di deskripsikan secara mendetail, dan sebaiknya dilakukan berulang pada hari yang berbeda (tidak berturut-turut), tergantung dari variasi menu keluarga dari hari ke hari (Gibson, 2017).

2.4 Status Gizi

Status gizi merupakan hasil dari keseimbangan atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu . Keseimbangan antara asupan dan

kebutuhan zat gizi menentukan seseorang tergolong dalam kriteria status gizi tertentu, dan merupakan gambaran apa yang dikonsumsinya dalam rentang waktu yang cukup lama (Sayogo, 2015).

Status gizi baik memungkinkan perkembangan otak, pertumbuhan fisik, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat yang paling tinggi. Remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap masalah gizi karena beberapa alasan, diantaranya: pertama, percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh (*growth spurt*) memerlukan energi lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Ketiga, kehamilan, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat-obatan meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi.

2.4.1 Gizi Kurang (Undernutrition)

Gizi kurang disebabkan oleh ketidak seimbangan antara asupan energi (energy intake) dengan kebutuhan gizi. Dalam hal ini terjadi ketidakseimbangan negatif, yaitu asupan lebih sedikit dari kebutuhan. Secara umum, kekurangan gizi menyebabkMenan beberapa gangguan dalam proses pertumbuhan, mengurangi produktivitas kerja dan kemampuan berkonsentrasi, struktur dan fungsi otak, pertahanan tubuh, serta perilaku. Gizi kurang dapat ditentukan dengan menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh), gizi kurang di angka 17 – 18,5 dan kurang dari 17 (Depkes, 2014).

2.4.2 Gizi Lebih (Overnutrition)

Ketidakseimbangan antara asupan energi (energy intake) dengan kebutuhan gizi mempengaruhi status gizi seseorang. Ketidakseimbangan positif terjadi apabila asupan energi lebih besar dari pada kebutuhan sehingga mengakibatkan kelebihan berat badan atau gizi lebih. Makanan dengan kepadatan energi yang tinggi (banyak mengandung lemak atau gula yang ditambahkan dan kurang mengandung serat) turut menyebabkan sebagian besar keseimbangan energi yang positif ini. Selanjutnya penurunan pengeluaran energi akan meningkatkan keseimbangan energy yang positif.

2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

a. Faktor Langsung

1. Konsumsi Pangan Penilaian konsumsi pangan rumah tangga atau secara perorangan merupakan cara pengamatan langsung yang dapat menggambarkan pola konsumsi penduduk menurut daerah, golongan sosial ekonomi dan sosial budaya. Konsumsi pangan lebih sering digunakan sebagai salah satu teknik untuk memajukan tingkat 29 keadaan gizi.
2. Infeksi Penyakit infeksi dan keadaan gizi merupakan 2 hal yang saling mempengaruhi. Dengan adanya infeksi, nafsu makan mulai menurun dan mengurangi konsumsi makannya sehingga berakibat berkurangnya zat gizi ke dalam tubuh.

b. Faktor Tidak Langsung

1. Tingkat Pendapatan

Tingkat pendapatan sangat menentukan bahan makanan yang akan dibeli. Pendapatan merupakan faktor yang penting untuk menentukan kualitas dan kuantitas makanan, maka erat hubungannya dengan gizi.

2. Pengetahuan Gizi

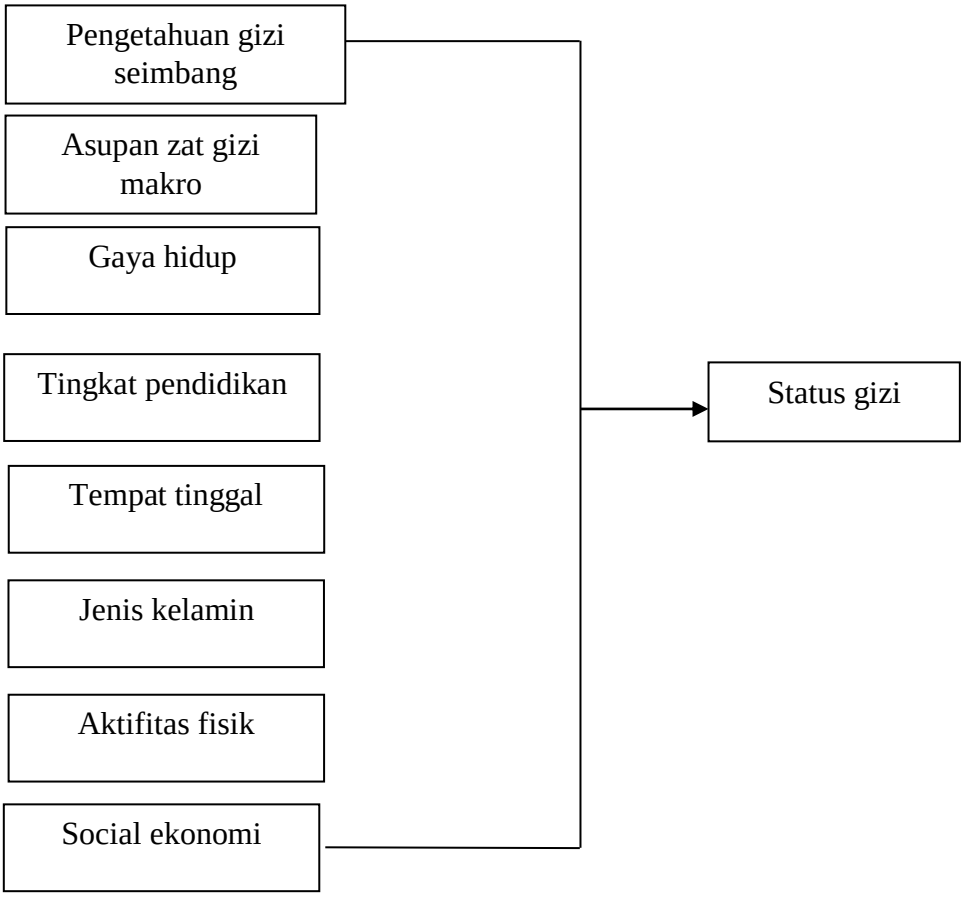
Pengetahuan tentang gizi adalah kepandaian dalam memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam mengolah bahan makanan. Hal ini memegang peranan yang sangat penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang seimbang (Suhardjo, 2015).

Tabel 2.2
Klasifikasi Berat Badan berdasarkan IMT

Klasifikasi	IMT
Kurus	<18,5
Normal	18,5-<25,0
Overweight	25-<27,0
Obesitas	>27,0

Sumber: kemenkes ,2010

2.5 Kerangka Teori



Sumber: Permasih, 2017

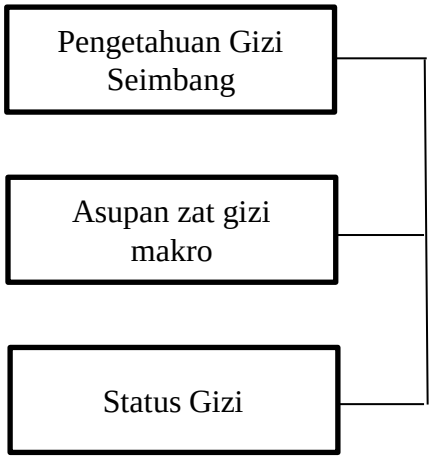
BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian menggunakan adalah *deskriptif analitik* dengan rancangan pendekatan *Cross Sectional* dimana semua variable diukur pada waktu yang sama yaitu variabel independen pengetahuan gizi seimbang, asupan zat gizi makro dan status gizi. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang, asupan zat gizi makro Dan status gizi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2021.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi seimbang, asupan zat gizi makro dan status gizi mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.



Variabel Independen

3.3 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala Ukur
Pengetahuan gizi seimbang	Pengetahuan responden mengenai jenis, manfaat, dan jumlah makanan bergizi	Kuesioner	Mengisi kuesioner yang telah diberikan berupa pengetahuan mengenai gizi seimbang.	Dengan skor pertanyaan: Benar = 1 Salah = 0 Kategori: Baik:75- 100% Cukup: 56%-74% Kurang: <56%	Ordinal
Asupan zat gizi makro	Jumlah asupan energi yang berasal dari makanan yang dikonsumsi responden dalam 24 jam yang lalu dan dibandingkan dengan AKG.	wawancara	*Food record* 3x24 Jam	0 = tidak baik, Jika <100% dan >105% dari AKG 1= baik , Jika 100-105% dari AKG. (Widajanti, 2014)	Ordinal
Status gizi	Keadaan tubuh akibat konsumsi makanan yang diukur berdasarkan (IMT)	Timbangan dan *microtoise*	Menghitung IMT	0 = Status gizi tidak normal Jika IMT: <17,0 17,0-18,4 25,1-27 >27 1= Status gizi normal Jika IMT: 18,5-25,0	Ordinal

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di jurusan gizi usia 19-22 tahun sebanyak 453 orang.

3.4.2 Sampel

Penelitian ini menggunakkan teknik pengambilan sampel yaitu "*Accidental Sampling"* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu responden yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti yang dapat digunakan sebagai sampel.

1. Kriteria inklusi

   Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi yang terjangkau dan akan diteliti.

   a. Bersedia jadi responden.
   b. Responden merupakan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu jurusan gizi usia 19-22 tahun.
   c. Responden merupakan tingkat 1 dan 2 mahasiswa semua jurusan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

2. Kriteria eksklusi

   Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan sampel yang memenuhi kriteria inkulis karena berbagai alasan.

   a. Responden tidak ada pada saat penelitian menjadi sampel.
   b. Responden dalam keadaan sakit.

Rumus perhitungan besar sampel (Lemeshow, 1997), yaitu :

$$n = \frac{N.Z^2_{1-a/2.}p.q}{d^2(N-1)+Z^2_{1-a/2}.p.q}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

p = Perkiraan proporsi (0.2)

q = 1 - p

d = Presisi absolut (10%)

$Z^2_{1-a/2}$ = Statistic Z (Z = 1,96 untuk α = 0,05)

N = Besar populasi

Maka :

$$n = \frac{N.Z^2_{1-a/2.}p.q}{d^2(N-1)+Z^2_{1-a/2}.p.q}$$

$$n = \frac{453 \times 1{,}96^2 \times 0{,}2(1-0{,}2)}{0{,}1^2 x(453-1)+1{,}96^2 x0{,}2(1-0{,}2)}$$

$$n = \frac{453x0{,}614656}{4{,}33+0{,}614656}$$

$$n = \frac{278{,}4391}{5{,}144656}$$

$n = 54{,}12$ dibulatkan menjadi 54 sampel

Jadi besar sampel dalam penelitian ini adalah 54 mahasiswa

3.5 Pengumpulan, Pengolahan dan Analisis

3.5.1 Cara Pengumpulan Data

a. Data Primer

Data primer yaitu data yang diperoleh dari hasil penelitian yaitu berat badan yang diambil dengan cara pengukuran antropometri, dengan menimbang berat badan menggunakan timbangan injak dan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* untuk menghitung IMT responden. Data karakteristik responden berupa data usia dan nama responden yang diperoleh dari formulir *informed content*, data pengetahuan giziz seimbang dan asupan zat gizi makro diperoleh melalui kuesioner *pengetahuan gizi seimbang dan foof record*.

b. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari Poltekkes Kemenkes Bengkulu seperti data jumlah seluruh mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

3.5 Alat Pengumpulan Data

Alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi :

a. Formulir kesediaan menjadi responden
b. Formulir *food record 3x24 jam*
c. *Microtoice* dan timbangan injak

3.6 Pengolahan dan Analisis Data

3.6.1 Pengolahan Data

1. Editing (Pemeriksaan Data)

Kegiatan ini dilakukan untuk meneliti setiap daftar pertayaan yang telah diisi, berkaitan dengan kelengkapan pengisian, kejelasan dan konstitusi

awaban. Koreksi terhadap kesalahan pengisian segera dilakukan saat itu juga sebelum dimulai langkah coding data.

2. Coding Data

Coding merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka. Pemberian kode untuk mempermudah pada saat analisis data dan juga mempercepat pada saat entry data.

3. Entry Data

Setelah dilakukan pengkodean data, data dimasukkan ke aplikasi program spss untuk di olah sesuai dengan definisi operasional pada penelitian.

4. Cleaning Data

Sebelum melakukan analisis, data yang sudah dimasukkan dilakukan pengecekan, pembersihan jika ditemukan kesalahan pada entry data.

3.6.2 Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang digunakan pada penelitian meliputi deskriptif untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang,asupan zat gizi makro dan status gizi pada Mahasiawa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Hasil analisis univariat akan disajikan dalam bentuk tabel narasi. Variabel yang akan dilakukan analisis univariat dalam penelitian ini adalah variabel asupan serat dan lemak.

Hasil analisis akan disajikan dalam bentuk table dan narasi.

0%	= Tidak satu pun dari responden
11-25%	= Sebagian responden dari responden
26-49%	= Hampir sebagian responden
50%	= Setengah dari responden
51-75%	= Sebagian dari responden
76-99%	= Hampir seluruh responden
100%	= Seluruh responden

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

4.1.1 Jalan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kampus jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yakni untuk melihat gambaran pengetahuan gizi seimbang, asupan zat gizi makro dan status gizi pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner recall 3x24 jam, kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan menggunakan microtoice serta timbangan berat badan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021.

Penelitian ini dibagi menjadi 2 tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.tahap persiapan dimulai dari pengurusan surat izin penelitian dari institusi pendidikan yaitu pada bagian kemahasiswaan Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Setelah mendapat surat izin tersebut, tahap selanjutnya, yaitu pelaksanaan meliputi pengambilan data yaitu dari tanggal 1 juli sampai 14 juli 2021 di jurusan gizi poltekkes kemenkes Bengkulu dengan pengumpulan data awal yakni data jumlah mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu selanjutnya dari data tersebut dipilih sebanyak sampel yang diperlukan yaitu 54 responden yang akan di wawancarai.

Penelitian diawali dengan memberi *informed conset* sebagai tanda kesediaan responden dalam mengikuti penelitian. Pengumpulan data diperoleh dengan cara wawancara langsung dengan responden menggunakan kuesioner recall 3x24 jam untuk mengetahui asupan responden, dan kuesioner pengetahuan gizi seimbang serta pengukuran secara langsung mengenai berat badan dan tinggi badan responden menggunakan timbangan dan microtoice.

Data erat badan dan tinggi badan mahasiswa yang sudah terkumpul selanjutnya dihitung dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dan menentukan status gizi tahun 2017. Kemudian peneliti melakukan coding atau memberi kode berupa angka terhadap data pengetahuan gizi seimbang, status gizi, dan asupan zat gizi makro melalui microsift exel 2010 untuk mempermudah pengolahan data melalui SPSS.

Hasil penelitian ini ditampilkan dalam bentuk tabel dan dianalisis secara univariat dari setiap variabel.

4.1.2 Hasil Analisis Univariat

a. Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, sebaran data pengetahuan gizi seimbang di jurusan gizi poltekkes kemenkes Bengkulu sebagai berikut:

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahu 2021

Pengetahuan gizi seimbang	Frekuensi (n)	Persen (%)
Cukup	1	1.9
Baik	53	98.1
Total	54	100

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukan sebagian mahasiswa yang berpengetahuan gizi seimbang baik sebanyak 53 mahasiswa (98.1%).

b. Gambaran Asupan Energy Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, sebaran data asupan energy pada mahasiswa jurusan gizi poltekkes kemenkes Bengkulu tahun 2021 sebagai berikut:

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Distribusi Asupan Zat Gizi Makro Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021

Zat gizi	**Frekuensi (n)**	**Persen (%)**
Energi (Kkal)		
- Tidak Baik	47	87.0
- Baik	7	13.0
Protein (gram)		
- Tidak Baik	47	87.0
- Baik	7	13.0
Lemak (gram)		
- Tidak Baik	48	88.9
- Baik	6	11.1
Karbohidrat (gram)		
- Tidak Baik	49	90.7
- Baik	5	9.3

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan asupan energi mahasiswa sebagian besar kategori tidak baik sebanyak 47 mahasiswa (87.0%), asupan protein tidak baik sebanyak 47 mahasiswa (87.0%) ,asupan lemak sebagian besar kategori tidak baik sebanyak 48 mahasiswa (88.9%), asupan karbohidrat sebagian besar tidak baik sebanyak 49 mahasiswa (90.7%).

c. Gambaran Status Gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, sebaran data status gizi pada mahasiswa jurusan gizi poltekkes kemenkes Bengkulu tahun 2021 sebagai berikut:

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021

Status gizi	Frekuensi (n)	Persen (%)
Tidak normal	16	29.6
Normal	38	70.4
Total	54	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan lebih dari separuh status gizi kategori normal sebanyak 38 mahasiswa (70.4%).

4.2 Pembahasan

a. Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan (knowledge) merupakan suatu hasil “tahu” yang didapatkan seseorang setelah melakukan penginderaan pada suatu objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya), Pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek.

Pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi kepercayaan, pemahaman, serta keputusan dalam menjalani kehidupan.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari–hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal. Konsumsi gizi seimbang akan membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini.

Pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang sangat penting bagi tenaga kesehatan agar dapat mengedukasi kepada pasien dan masyarakat mengenai pola makan serta gaya hidup yang baik sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktifitas.

Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang

dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Seseorang yang didasari dengan pengetahuan gizi yang baik akan memperhatikan keadaan gizi setiap makanan yang dikonsumsinya. Makanan yang bergizi bukanlah suatu makanan yang mahal dan enak rasanya. Akan tetapi makanan yang bergizi tersebut adalah makanan yang mampu memenuhi gizi yang dibutuhkan.Dengan tujuan agar makanan tersebut memberikan gizi yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh atau sering disebut dengan gizi seimbang (Almatsier, 2015). Pengetahuan yang dimaksud ialah pengetahuan mengenai gizi seimbang, dimana pengetahuan ini berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada status gizi individu yang bersangkutan.

Berdasarkan hasil penelitian ternyata banyak responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai Pengetahuan Umum Gizi Seimbang yaitu sebanyak 53 mahasiswa (98.1%) untuk kategori cukup hanya 1 mahasiswa (1.9%). Hasil tersebut disebabkan, mahasiswa jurusan gizi poltekkes kemenkes Bengkulu telah mendapatkan pendidikan mengenai gizi sejak semester 1, yang mana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin baik juga tingkat pengetahuannya. Selain itu, pengetahuan seseorang juga dipengaruhi oleh faktor usia, semakin bertambah usia kemampuan mengingat suatu pengetahuan menjadi lebih berkurang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian pada mahasiswa kedokteran di Harvard Medical School (HMS) yang menyatakan semakin lama waktu pembelajaran mengenai nutrisi, semakin tinggi tingkat pengetahuan mahasiswa .

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan untuk melihat hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktek gizi seimbang pada mahsiswa baru FKM Unhas, menemukan bahwa hanya 56,6% mahasiswa yang melakukan praktek gizi seimbang .

Pengetahuan yang paling kurang di ketahui oleh responden yang ada di jurusan gizi adalah visualisasi pesan gizi seimbang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya penyuluhan dan pendidikan Pengetahuan Umum Gizi Seimbang.Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi.dimana pengetahuan gizi yang cenderung kurang namun status gizi yang diperoleh pada penelitian ini cenderung normal. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Hutagaol dkk (2015) terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi.

b. Asupan Zat Gizi Makro

1. Energi

Penelitian ini menunjukan bahwa sebagian besar asupan energy mahasiswa kategori tidak baik. Rendahnya asupan energy disebabkan karna makanan yang dikonsumsi responden tidak sesuai dengan kebutuhan harian. Energi merupakan hasil metabolisme protein, lemak dan karbohidrat, Energi diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, metabolisme, utilisasi bahan makanan dan aktivitas. Energi yang masuk melalui makanan harus seimbang dengan kebutuhan. Ketidak seimbangan masukan energi dengan kebutuhan yang berlangsung dalam jangka waktu

lama dapat menimbulkan masalah gizi. Cara mendapatkan zat gizi seimbang adalah dengan mengonsumsi makanan sehari-hari yang beranekaragam sehingga kekurangan zat gizi pada jenis makanan yanzsatu akan dilengkapi oleh susunan zat gizi pada jenis makanan yang lain (Emilia, 2009).

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan asupan energy pada responden cenderung kurang. Asupan energi responden yang kurang disebabkan karena frekuensi makan dan jumlah porsi makan responden yang kurang serta makanan yang kurang bervariasi. Sebagian besar snack bukan hanya hampa kalori, namun juga sedikit sekali mengandung zat gizi, selain itu dapat mengganggu nafsu makan (Reppi, et al., 2015). Kekurangan asupan energi ini apabila berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama maka akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan keadaan kekurangan zat gizi yang lain (Gibney, 2013).

Hal ini sejalan dengan penelitian Deny Yuliansyah (2014) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi.Hal ini dilihat dari responden pada kelompok yang mempunyai asupan energi kurang, sebagian besar mempunyai status gizi normal. Menurut Muhji (2015) yang mengatakan bahwa asupan energi yang kurang dari kebutuhan berpotensi terjadinya penurunan status gizi.

2. Protein

Hasil penelitian menunjukan asupan protein rendah 87.0%. Konsumsi protein sangat dibutuhkan oleh tubuh khususnya remaja

karena pada masa remaja tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat.Sehingga membutuhkan asupan protein yang cukup. Kurangnya asupan protein dalam waktu yang lama akan menyebabkan penyakit KEP dan status gizi kurang. Kekurangan protein akan berdampak terhadap pertumbuhan yang kurang baik, daya tahan tubuh menurun, lebih rentan terhadap penyakit, serta daya kreativitas dan daya kerja merosot (Irianto & Waluyo, 2014).

Asupan protein responden yang cukup membuktikan bahwa konsumsi lauk pauk responden pada umumnya masih baik karena protein disuplai dari lauk pauk baik hewani maupun nabati. Sebagian besar responden mengkonsumsi makanan sumber protein dalam jumlah yang cukup setiap hari seperti ikan, daging ayam, telur, tempe, dan tahu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Deny Yuliansih (2013) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi. Hal ini dilihat dari kelompok responden dengan tingkat asupan protein kurang ternyata lebih dari setengah jumlahnya mempunyai status gizi normal.

3. Lemak

Hasil penelitian menunjukan asupan lemak rendah 88.9%. Tingkat kecukupan zat gizi adalah rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin dan fisiologis tertentu.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan

Rumagit dkk (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar asupan lemak responden diatas kebutuhan, sebanyak 26 orang (60,5%) berdasarkan AKG. Lemak merupakan zat gizi yang dikonsumsi setiap hari tetapi harus diperhatikan untuk menghindari terjadinya obesitas. Asupan lemak responden melebihi tingkat kecukupan yang dianjurkan (asupan lemak tinggi) sebanyak 26 orang (60,5%) dan asupan lemak rendah sebanyak 17 orang (39,5%). Jaringan lemak merupakan bentuk simpanan atau cadangan energi yang kelebihan dan tidak terpakai, kejajadian gizi lebih ditandai dengan penimbunan jaringan lemak yang berlebih (Sediakoetama,2008).Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Masa remaja merupakan masa rawan gizi karena kebutuhan akan zat gizi sedang tinggi-tingginya. Dalam Tumpeng Gizi Seimbang makanan sumber lemak, seperti yang telah diuraikan diatas, diletakan pada puncak Tumpeng Gizi Seimbang karena penggunaanya dianjurkan seperlunya. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG),untuk remaja putri usia 19-29 tahun dibutuhkan lemak sebanyak 60 gram sehari.

Asupan lemak yang kurang disebabkan karena jumlah porsi dan frekuensi makan responden yang kurang sehingga belum mampu mencukupi kebutuhan lemak responden. Sedangkan untuk asupan lemak yang sudah mencukupi kebutuhan, dipengaruhi oleh konsumsi lemak rata-rata responden. Asupan lemak yang kurang pada remaja cenderung kurang, namun status gizi yang diperoleh cenderung normal. Hal ini

dapat dikaitkan dengan Konsumsi lemak biasanya mayoritas berasal dari pemakaian minyak pada bahan makanan yang digoreng atau ditumis. Kontribusi lemak terbesar dalam makanan adalah dari daging dan unggas. Selain itu, rata-rata responden juga mengkonsumsi jajanan atau snack yang kadar lemaknya tergolong tinggi seperti coklat dan gorengan.

4. Karbohidrat

Hasil penelitian menunjukan asupan karbohidrat rendah 90.7%. Menurut Kurniasih, dkk (2013) sebagian energi berasal dari karbohidrat, maka makanan sumber karbohidrat digolongkan sebagai makanan pokok. Dalam Tumpeng Gizi Seimbang sumber karbohidrat di letakkan sebagai dasar tumpeng. Para pakar menetapkan rentang konsumsi karbohidrat sebanyak 45%-65% dari kebutuhan energi total. Asupan karbohidrat yang kurang disebabkan karena porsi sumber karbohidrat seperti nasi yang dikonsumsi oleh responden tidak sesuai dengan kebutuhan, walaupun dalam makanan yang di konsumsi setiap harinya seperti nasi namun masih dalam kategori kurang.Responden cenderung mengonsumsi dalam asupan yang sedikit. Asupan karbohidrat yang cenderung kurang pada remaja idealnya akan mempengaruhi status gizi remaja tersebut.

Namun berdasarkan hasil penelitian yang ditemui dilapangan di peroleh hasil yang berbeda, dimana kurang asupan zat gizi makro tidak mempengaruhi status gizi. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muchlisa (2015) yang mengatakan adanya hubungan antara asupan kabohidrat dengan status gizi remaja.Jumlah remaja putri

dengan asupan karbohidrat yang cukup lebih banyak yang status gizinya tergolong normal.

c. Status gizi

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin.Gizi kurang dapat terjadi karena seseorang mengalami kekurangan salah satu zat gizi atau lebih di dalam tubuh (Almatsier, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian terhadap responden yang dilakukan melalui pengukuran antropometri yaitu Tinggi Badan dan Berat Badan diperoleh data bahwa ada 2 kategori yang didapatkan pada responden, yaitu status gizi tidak normal dan normal. Status gizi ini merupakan gambaran dari asupan makan Data di atas menunjukkan bahwa status gizi mahasiswa yang ada di jurusan gizi memiliki status gizi normal cenderung banyak . Hal ini dapat di sebabkan oleh beberapa faktor yang ada di jurusan gizi tersebut seperti tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dan asupan zat gizi makro yang kurang sehingga berpengaruh pada status gizi remaja yang ada di jurusan gizi. Berdasarkan hasil penelitian dari Herlina (2013) kategori status gizi siswi SMA Batik 1 surakarta dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu kurang, normal, dan lebih. Brdasarkan hasil SPSS.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Asrama Putri

Pondok Pesantren Al-Islam Nganjuk yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi dan penelitian lainnya yang dilakukan di FKM Unhas Makassar yang menyebutkan bahwa ada korelasi positif antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan "gambaran pengetahuan gizi seimbang ,asupan zat gizi makro dan status gizi pada mahasiswa jurusan gizi poltekkes kemenkes Bengkulu tahun 2021." maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar pengetahuan gizi seimbang mahasiswa kategori baik.
2. Sebagian besar asupan energy, protein, lemak dan karbohidrat mahasiswa tidak baik
3. Lebih separuh mahasiswa kategori status gizi normal.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait antara lain:

1. Mahasiswa

Diharapkan dapat menjadikan hasil Karya Tulis Ilmiah ini sebagai referensi untuk menambah ilmu pengetahuan.

2. Peneliti lain

Peneliti lain diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan memilih variabel lain untuk mengetahui status gizi mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

Achadi, EL. 2007. Gizi dan Kesehatan Massyarakat. Jakarta: PT. Raja Grafindo

Aini, Syarifatun Nur. 2013. Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. Unnes Journal of Public Health

Almatsier, S. 2011. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama Amelia.

Almatsier, S. 2012. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. PT Gramedia Pustaka Utama.

Ambarwati, F.R. 2012. Gizi Dan Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu.

Arisman. 2010. Gizi Daur kehidupan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Asti, Asmini.. 2008. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang nDengan Status Gizi Remaja Pada Siswa-siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Langgudu Prop. NTB. Jakarta: Pusat Penelitian Pengembangan Kesehatan (Puslitbangkes); 2008.

Ayu Galuh Puspitasari. 2017. "Hubungan Pengetahuan Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi " 14(1): 55–64.

Betty Yosephin Simanjuntak. 2020. "Jurnal Pengamas Kesehatan Sasambo." *Peningkatan Pengetahuan Siswa Menggunakan Aplikasi "Isi Piring Ambo" Sebagai Upaya Penerapan Gizi Seimbang* 1(2).

Bintang, Yogi. 2017. *Hubungan pola konsumsi Dengan Status Gizi* .

Departemen Kesehatan RI. 2016. Profil Kesehatan 2015. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.

Gibson, R.S., 2005. Principle of Nutritional and Assessment. Oxford University Press: Newyork.

Hidayanty, Healthy, dkk.. 2016. Prevalensi Gizi Lebih Pada Remaja di Kota Makassar. Hudha, Nurul. 2006. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Akhir Di Indonesia (Analisis Data Riskesdas 2007). (SKRIPSI). Husaini AM. 2006. Gizi Seimbang Untuk Remaja dan Wus Dalam Buku Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Hidayanty, Healthy, dkk.. 2016. Prevalensi Gizi Lebih Pada Remaja di Kota Makassar

.Ita, Palviana. 2014. “Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi Dengan Status Gizi .” Ministère du Développement durable, de l’Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques, Direction de l’expertise en biodiversité et Direction de l’aménagement et des eaux souterraines 2014(August): 1–43. http://dx.doi.org/10.1016/j.scitotenv.2014.10.007.

Jayanti, L.D., Effendi,Y.H., dan Sukandar, D. 2011. “Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Serta Perilaku Gizi Seimbang Ibu Kaitannya Dengan Status Gizi Dan Kesehatan Balita Di Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur.” Jurnal Gizi dan Pangan 6(3):192–99.

Kementerian Kesehatan RI. 2019. “Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian.” *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*: 214.

Kementrian Kesehatan RI. 2011. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehata Ibu dan Anak. Kementrian Kesehetan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang.

Notoatmodjo. 2012a. “Metodologi Penelitian Kesehatan Cetakan Kedua.” *Rineka Cipta*.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. Jakarta: Rineka Cipta *Promosi Kesehatan & Perilaku*.———. 2012b. Jakarta: Rineka Cipta *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*.

Pane, Dewi Nurmasari, Miftah EL Fikri, and Husni Muharram Ritonga. 2018. “Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Dan Cara Penilaiannya.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.

Supariasa. 2013. “Penilaian Status Gizi, Jakarta: Buku Kedokteran EGC.” *Supariasa, Penilaian Status Gizi, Jakarta: Buku Kedokteran EGC*.

Supriasa. 2012. “Penilaian Status Gizi Edisi Revisi.” In *Penerbit Buku Kedokteran: EGC,*.

Susanti, Mira. 2018. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Di Kelurahan Bumijo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta Tahun 2017*.

Sugoyo S. 2006. Gizi Remaja Putri. Jakarta: Fakultas Kedoktran Universitas Indonesia

Riskesdas,2018. Riset Kesehatan Dasar .Badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementrian kesehatan RI.jakarta

Usadah Kurniasih, Dedeh, Dkk.,. 2010. Sehat Dan Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

L

A

M

P

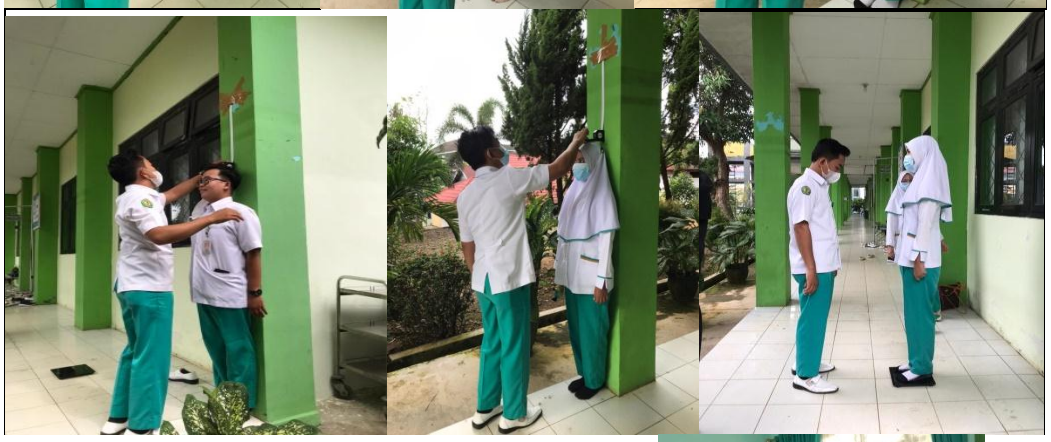
I

R

A

N

Lampiran 1 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 2

KUESIONER PENELITIAN
GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO
DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2021

1. IDENTITAS

Nama :
usia/tanggal lahir :
Jenis kelamin :

2. PENGETAHUAN

1. Makanan beraneka ragam terdiri dari?
   a. Nasi, sayuran, buah-buahan, tahu, tempe, daging
   b. Nasi, sayuran, tahu, tempe, buah-buahan, susu
   c. Nasi, sayuran, tahu, tempe, daging, susu
2. Berapa kali dalam sehari kita harus makan sayur?
   a. 1x sehari
   b. 2x sehari
   c. 3x sehari
3. Berapa kali dalam sehari kita harus makan buah?
   a. 1x sehari
   b. 2x sehari
   c. 3x sehari
4. Terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang ditandai dengan?
   a. Badan yang langsing
   b. Badan yang gemuk
   c. Badan yang normal
5. Konsumsi makanan sumber energi tinggi yang melebihi kebutuhan secara terus-menerus akan menyebabkan?
   a. Kurang gizi
   b. Stamina meningkat
   c. Berat badan berlebih
6. Fungsi utama karbohidrat adalah?
   a. Sumber utama energi bagi tubuh
   b. Pembentuk sel darah merah
   c. Menjaga kesehatan
7. Makanan sumber karbohidrat komplek adalah?
   a. Sagu, pisang, madu
   b. Ubi, pisang, nasi
   c. Sagu,kentang, gula 54
8. Anjuran konsumsi gula dalam sehari sebanyak?
   a. 3-4 sendok makan
   b. 5-6 sendok makan
   c. 7-8 sendok makan
9. Konsumsi lemak sehari-hari seharusnya?
   a. Lemak jenuh
   b. Hewani
   c. Nabati

10. Konsumsi lemak berlebihan dapat menyebabkan?
    a. Tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi
    b. Melebihi kebutuhan zat gizi
    c. Tidak mempengaruhi kebutuhan zat gizi
11. Berapa persenkah kebutuhan protein dalam tubuh?
    a. 45-65%
    b. 20-35%
    c. 10-35%
12. Satu gram karbohidrat meghasilkan... kalori/gram.
    a. 6
    b. 5
    c. 4

Form Food *Record 3x*24 Jam

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2021

Nama Lengkap : Tanggal :

Kelas : Hari Ke :

Waktu Makan	Menu	Jenis Bahan Makanan	URT	Berat (gram)
Makan Pagi				
Snack Pagi				
Makan Siang				
Snack Sore				
Makan Malam				

DATA ANTROPOMETRI

Nama :……

Usia/TTL……
……

Alamat:…….

Tinggi/ panjang badan (cm) Berat badan (kg)	
Status gizi (IMT)	
Pewawancara/ petugas pemantau	

INISIAL RESPONDEN	REKAP PERTANYAAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG												JUMLAH BENAR	NILAI	CODING
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12			
RA	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	S	B	10	83.4	2
SA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	11	91.7	2
ENF	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	S	B	10	83.4	2
RY	B	B	B	B	B	B	B	S	S	B	S	S	8	75	2
FD	B	B	B	B	B	B	B	B	S	S	B	B	10	83.4	2
FCA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	11	91.7	2
SA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	12	100	2
HTA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	11	91.7	2
WA	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	S	B	10	83.4	2
HA	B	B	B	B	B	B	B	S	S	B	B	B	10	83.4	2
MY	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	11	91.7	2
SA	B	B	B	B	B	B	B	S	B	B	S	B	10	83.4	2
MP	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	B	B	11	91.7	2
ROM	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	12	100	2
DI	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	11	91.7	2
OR	B	B	B	B	B	B	B	S	B	B	S	B	10	83.4	2
SIPU	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	B	B	11	91.7	2
NP	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	12	100	2
DR	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	S	B	10	83.4	2
AZ	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	11	91.7	2
UM	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	11	91.7	2
DA	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	S	B	10	83.4	2
AMA	B	B	B	B	S	B	B	S	S	B	S	B	8	66.7	2

IM	B	B	B	B	B	B	B	S	S	B	B	B	10	83.4	2
MP	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	11	91.7	2
RN	B	B	B	B	B	B	B	S	S	B	S	B	9	75	2
MN	B	B	B	B	B	B	B	S	B	B	S	B	10	83.4	2
AM	B	B	S	B	B	B	B	S	S	B	S	B	8	66.7	1
ND	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	S	B	10	83.4	2
YA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	11	91.7	2
AS	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	11	91.7	2
NA	B	B	B	B	B	B	B	S	S	B	B	B	10	83.4	2
TA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	11	91.7	2
SA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	12	100	2
MAH	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	B	B	11	91.7	2
RP	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	12	100	2
AC	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	9	75	2
CP	B	B	B	B	B	B	B	S	B	B	S	B	10	83.4	2
MNH	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	S	B	10	83.4	2
ME	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	B	B	11	91.7	2
YP	B	B	B	B	B	B	B	S	B	B	S	B	10	83.4	2
ZA	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	S	B	10	83.4	2
DH	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	11	91.7	2
DH	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	B	B	11	91.7	2
MPS	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	S	B	10	83.4	2
TS	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	11	91.7	2
YAF	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	B	B	11	91.7	2
MTR	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	12	100	2
LSS	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	S	B	10	83.	2

														4	
FN	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	B	B	11	91.7	2
DF	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	11	91.7	2
AU	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	11	91.7	2
DPC	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	S	B	10	83.4	2
KN	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	S	B	10	83.4	2

Analisis Data Uji SPSS

Statistics

		PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG	ASUPAN ENERGI	ASUPAN PROTEIN	ASUPAN LEMAK	ASUPAN KH	STATUS GIZI
N	Valid	54	54	54	54	54	54
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		1.98	.13	.13	.11	.09	.70
Median		2.00	.00	.00	.00	.00	1.00
Std. Deviation		.136	.339	.339	.317	.293	.461
Minimum		1	0	0	0	0	0
Maximum		2	1	1	1	1	1

Frequency Table

PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	CUKUP	1	1.9	1.9	1.9
	BAIK	53	98.1	98.1	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

ASUPAN ENERGI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK BAIK	47	87.0	87.0	87.0
	BAIK	7	13.0	13.0	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

ASUPAN PROTEIN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	TIDAK BAIK	47	87.0	87.0	87.0
	BAIK	7	13.0	13.0	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

ASUPAN LEMAK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK BAIK	48	88.9	88.9	88.9
	BAIK	6	11.1	11.1	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

ASUPAN KH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK BAIK	49	90.7	90.7	90.7
	BAIK	5	9.3	9.3	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

STATUS GIZI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK NORMAL	16	29.6	29.6	29.6
	NORMAL	38	70.4	70.4	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

RESPONDEN	JENIS KELAMIN	USIA	PENGETAHUAN G	NILAI	Koding	E1	E2	E3	AKG	RATA-RA	%	Koding	P1	P2	P3	AKG	RATA-R	%	Koding	L1	L2	L3	AKG	RATA-	%	Koding	KH1	KH2	KH3	AKG	RATA-R	%	Koding	STATUS GIZI	KATEGORI	Koding
RA	P	21	10	83.4	2	1909.2	1790	1924	2250	1874.53	83.31	0	45.5	39.5	40.5	60	41.8333	69.722	0	56.3	51.3	56.3	65	54.63	84.05	0	292.5	265.5	242.5	360	266.83	74.12	0	21.08	N	1
SA	P	21	11	91.7	2	2308.5	2260	2201	2250	2256.17	100.3	1	62.2	60.8	60.1	60	61.0333	101.72	1	66.7	62.7	67.7	65	65.7	101.1	1	362.3	371.3	352.3	360	361.97	100.55	1	21.36	N	1
ENF	P	21	10	83.4	2	1889.2	1679	1929	2250	1832.53	81.45	0	56.1	37.1	38.2	60	43.8	73	0	59.2	45.2	47.2	65	50.53	77.74	0	207.9	201.9	207.9	360	205.9	57.194	0	19.14	N	1
RY	P	20	8	75	2	1708.3	1789	1650	2250	1715.97	76.27	0	38.5	42.5	39.2	60	40.0667	66.778	0	42.2	46.2	45.3	65	44.57	68.56	0	225.3	195.3	298.4	360	239.67	66.574	0	18.01	K	0
FD	P	21	10	83.4	2	1780.4	1580	1580	2250	1647.07	73.2	0	40.5	36.5	36.5	60	37.8333	63.056	0	45.5	40.5	40.1	65	42.03	64.67	0	280.2	190.2	270.2	360	246.87	68.574	0	18.2	K	0
FCA	P	20	11	91.7	2	2259.3	2256	2279	2250	2264.97	100.7	1	61.2	58.7	60.2	60	60.0333	100.06	1	65.3	41.3	66.3	65	57.63	88.67	0	388.2	336.2	376.2	360	366.87	101.91	1	22.55	N	1
SA	P	20	12	100	2	1606.3	1678	2448	2250	1910.97	84.93	0	39.2	37.2	60.5	60	45.6333	76.056	0	27.2	29.2	65.2	65	40.53	62.36	0	196.2	186.2	362.3	360	248.23	68.954	0	19.91	N	1
HTA	P	21	11	91.7	2	1669.3	1789	1669	2250	1709.3	75.97	0	39.2	39.2	39.2	60	39.2	65.333	0	42.2	41.2	42.2	65	41.87	64.41	0	207.2	217.2	207.2	360	210.53	58.481	0	20.06	N	1
WA	P	20	10	83.4	2	1908.2	1889	1908	2250	1901.87	84.53	0	45.3	41.3	45.3	60	43.9667	73.278	0	50.7	51.7	50.7	65	51.03	78.51	0	298.5	228.5	278.5	360	268.5	74.583	0	19.38	N	1
HA	P	21	10	83.4	2	2204.6	2179	2465	2250	2282.6	101.4	1	60.9	58.98	62.9	60	60.9267	101.54	1	47.5	58.5	67.5	65	57.83	88.97	0	201.2	191.2	341.2	360	244.53	67.926	0	18.73	N	1
MY	P	21	11	91.7	2	1789.4	1765	1489	2250	1681.4	74.73	0	39.2	40.2	29.2	60	36.2	60.333	0	43.5	45.5	37.5	65	42.17	64.87	0	289.2	269.2	179.2	360	245.87	68.296	0	20.13	N	1
SA	P	21	10	83.4	2	1879.2	1825	1879	2250	1861.2	82.72	0	39.2	41.2	39.2	60	39.8667	66.444	0	43.7	42.7	43.7	65	43.37	66.72	0	292.3	272.3	282.3	360	282.3	78.417	0	22.54	N	1
MP	P	20	11	91.7	2	2262.4	2372	2282	2250	2305.73	102.5	1	45.5	43.5	47.5	60	45.5	75.833	0	43.4	41.4	54.4	65	46.4	71.38	0	297.5	287.5	277.5	360	287.5	79.861	0	20.56	N	1
ROM	L	21	12	100	2	1706.2	1706	1706	2650	1706.2	64.38	0	39.6	38.6	39.6	65	39.2667	60.41	0	40.2	41.2	40.2	75	40.53	54.04	0	202.3	212.3	202.3	430	205.63	47.822	0	20.62	N	1
DI	L	21	11	91.7	2	1509.3	1509	1509	2650	1509.3	56.95	0	32.2	32.2	32.2	65	32.2	49.538	0	36.4	38.4	36.4	75	37.07	49.42	0	179.2	189.2	189.2	430	185.87	43.225	0	20.2	N	1
OR	L	21	10	83.4	2	1889.3	1829	1839	2650	1852.63	69.91	0	41.5	41.5	41.5	65	41.5	63.846	0	57.2	52.2	57.2	75	55.53	74.04	0	280.2	270.2	270.2	430	273.53	63.612	0	18.8	N	1
SIPU	P	19	11	91.7	2	1767.2	1767	1767	2250	1767.2	78.54	0	40.3	40.3	40.3	60	40.3	67.167	0	46.1	45.1	46.1	65	45.77	70.41	0	189.2	179.2	179.2	360	182.53	50.704	0	16.38	K	0
NP	P	20	12	100	2	1609.3	1609	1609	2250	1609.3	71.52	0	35.5	35.5	35.5	60	35.5	59.167	0	39.1	38.1	39.1	65	38.77	59.64	0	177.4	167.4	167.4	360	170.73	47.426	0	20.56	N	1
DR	P	20	10	83.4	2	2405.1	2505	2405	2250	2438.43	108.4	0	62.1	58.7	60.5	60	60.4333	100.72	1	67.2	63.2	65.2	65	65.2	100.3	1	368.7	343.7	368.7	360	360.37	100.1	1	27.12	OB	0
AZ	P	21	11	91.7	2	1704.2	1504	1704	2250	1637.53	72.78	0	41.2	36.2	41.2	60	39.5333	65.889	0	45.2	36.2	49.2	65	43.53	66.97	0	279.4	169.4	169.4	360	206.07	57.241	0	17.54	K	0
UM	P	21	11	91.7	2	1779.2	1779	1779	2250	1779.2	79.08	0	39.2	38.2	39.2	60	38.8667	64.778	0	40.2	40.2	40.2	65	40.2	61.85	0	189.2	179.2	189.2	360	185.87	51.63	0	18.9	N	1
DA	P	20	10	83.4	2	1807.6	1808	1808	2250	1807.6	80.34	0	40.1	40.1	40.1	60	40.1	66.833	0	61.2	67.4	67.8	65	65.47	100.7	1	250.1	240.1	240.1	360	243.43	67.62	0	18.66	N	1
AMA	L	21	8	66.7	2	1980.2	1980	1980	2650	1980.2	74.72	0	42.5	42.5	42.5	65	42.5	65.385	0	48.8	46.6	48.6	75	48	64	0	208.2	258.2	208.2	430	224.87	52.295	0	22.76	N	1
IM	P	21	10	83.4	2	1768.2	1768	1768	2250	1768.2	78.59	0	38.2	38.2	38.2	60	38.2	63.667	0	34.2	34.2	34.2	65	34.2	52.62	0	198.2	198.2	188.2	360	194.87	54.13	0	21.42	N	1
MP	P	19	11	91.7	2	1668.3	1668	1668	2250	1668.3	74.15	0	32.8	32.8	32.8	60	32.8	54.667	0	32.7	32.7	32.7	65	32.7	50.31	0	187.3	177.3	177.3	360	180.63	50.176	0	20.13	N	1
RN	P	20	9	75	2	1780.3	1780	1780	2250	1780.3	79.12	0	38.4	38.4	38.4	60	38.4	64	0	30.1	30.1	30.1	65	30.1	46.31	0	198.3	188.3	188.3	360	191.63	53.231	0	19.48	N	1
MN	P	20	10	83.4	2	1605.7	1606	1606	2250	1605.7	71.36	0	37.3	37.3	37.3	60	37.3	62.167	0	29.8	29.8	29.8	65	29.8	45.85	0	177.2	177.2	167.2	360	173.87	48.296	0	16.23	K	0
AM	P	21	8	66.7	1	2289.2	2487	2458	2250	2411.53	107.2	0	57.2	61.2	62.2	60	60.2	100.33	1	59.7	67.8	68.6	65	65.37	100.6	1	360.1	380.1	360.1	360	366.77	101.88	1	28.23	OB	0
ND	P	21	10	83.4	2	1660.2	1667	1660	2250	1662.53	73.89	0	38.2	37.2	38.2	60	37.8667	63.111	0	29.3	29.3	29.3	65	29.3	45.08	0	178.4	178.4	168.4	360	175.07	48.63	0	17.45	K	0
YA	P	20	11	91.7	2	2108.4	2256	2608	2250	2324.4	103.3	1	41.4	41.4	60.4	60	47.7333	79.556	0	44.9	44.9	65.4	65	51.73	79.59	0	245.3	245.3	235.3	360	241.97	67.213	0	26.71	OV	0
AS	P	20	11	91.7	2	1769.2	1723	1769	2250	1753.87	77.95	0	37.5	38.5	37.5	60	37.8333	63.056	0	42.2	42.2	42.2	65	42.2	64.92	0	201.2	201.2	201.2	360	201.2	55.889	0	18.73	N	1
NA	P	20	10	83.4	2	1809.4	1826	1809	2250	1815.07	80.67	0	42.4	42.4	42.4	60	42.4	70.667	0	48.3	48.3	48.3	65	48.3	74.31	0	220.2	220.2	230.2	360	223.53	62.093	0	26.48	G	0
TA	P	21	11	91.7	2	1879.6	1857	1880	2250	1871.93	83.2	0	42.6	42.6	42.6	60	42.6	71	0	49.7	49.7	49.7	65	49.7	76.46	0	199.8	199.8	189.8	360	196.47	54.574	0	18.82	N	1
SA	P	20	12	100	2	1706.4	1684	2652	2250	2014.4	89.53	0	47.2	36.2	61.2	60	48.2	80.333	0	49.1	39.1	65.1	65	51.1	78.62	0	178.2	178.2	360.2	360	238.87	66.352	0	27.39	OB	0
MAH	L	20	11	91.7	2	2780.4	2559	2680	2650	2673.4	100.9	1	63.8	65.8	65.8	65	65.1333	100.21	1	74.8	75.8	74.8	75	75.13	100.2	1	364.2	367.2	365.2	430	365.53	85.008	0	28.04	OB	0
RP	L	19	12	100	2	1807.2	1885	1707	2650	1799.87	67.92	0	41.7	41.7	41.7	65	41.7	64.154	0	45.2	45.2	45.2	75	45.2	60.27	0	233.2	233.2	223.2	430	229.87	53.457	0	20.7	N	1
AC	P	20	9	75	2	1924.2	1923	1824	2250	1890.53	84.02	0	44.2	43.2	44.2	60	43.8667	73.111	0	51.2	50.2	51.2	65	50.87	78.26	0	227.2	227.2	217.2	360	223.87	62.185	0	20.82	N	1
CP	P	20	10	83.4	2	1750.2	1650	1650	2250	1683.53	74.82	0	37.6	38.6	37.6	60	37.9333	63.222	0	35.5	34.5	35.5	65	35.17	54.1	0	198.2	198.2	188.2	360	194.87	54.13	0	16.79	K	0
MNH	P	20	10	83.4	2	1886.7	1787	1787	2250	1820.03	80.89	0	43.5	40.5	43.5	60	42.5	70.833	0	49.2	48.2	49.2	65	48.87	75.18	0	201.2	201.2	211.2	360	204.53	56.815	0	20.69	N	1
ME	P	21	11	91.7	2	1988.2	1983	1888	2250	1953.2	86.81	0	44.3	44.3	44.3	60	44.3	73.833	0	50.4	49.4	50.4	65	50.07	77.03	0	227.5	227.5	217.5	360	224.17	62.269	0	24.88	N	1
YP	P	21	10	83.4	2	1640.2	1760	1540	2250	1646.87	73.19	0	36.9	39.9	36.9	60	37.9	63.167	0	32.2	31.2	41.2	65	34.87	53.64	0	180.4	180.4	170.4	360	177.07	49.185	0	19.15	N	1
ZA	P	20	10	83.4	2	1763.2	1863	1863	2650	1829.87	69.05	0	39.3	41.3	39.3	65	39.9667	61.487	0	36.2	35.2	36.2	75	35.87	47.82	0	178.3	178.3	198.3	430	184.97	43.016	0	19.29	N	1
DH	L	20	11	91.7	2	1880.5	1981	1981	2250	1947.17	86.54	0	41.6	43.6	41.6	60	42.2667	70.444	0	48.2	47.2	48.2	65	47.87	73.64	0	208.2	228.2	208.2	360	214.87	59.685	0	21.08	N	1
DH	P	20	11	91.7	2	1984.7	1885	1885	2250	1918.03	85.25	0	43.2	42.2	43.2	60	42.8667	71.444	0	49.6	48.6	49.6	65	49.27	75.79	0	227.2	217.2	217.2	360	220.53	61.259	0	20	N	1
MPS	P	19	10	83.4	2	1689.2	1789	1789	2250	1755.87	78.04	0	37.9	38.9	37.9	60	38.2333	63.722	0	32.9	34.1	32.1	65	33.03	50.82	0	167.4	177.4	157.4	360	167.4	46.5	0	22.76	N	1
TS	P	21	11	91.7	2	1608.2	1408	1608	2250	1541.53	68.51	0	37.2	33.2	35.2	60	35.2	58.667	0	32.8	30.8	37.8	65	33.8	52	0	165.2	165.2	165.2	360	165.2	45.889	0	16.79	K	0
YAF	P	20	11	91.7	2	1669.4	1969	1969	2250	1869.4	83.08	0	37.6	42.5	47.6	60	42.5667	70.944	0	34.5	46.5	58.5	65	46.5	71.54	0	168.8	278.8	298.8	360	248.8	69.111	0	20.7	N	1
MTR	L	20	12	100	2	1867.3	1967	1867	2650	1900.63	71.72	0	42.1	39.1	42.1	65	41.1	63.231	0	47.4	45.4	47.4	75	46.73	62.31	0	237.2	277.2	237.2	430	250.53	58.264	0	20.7	N	1
LSS	P	20	10	83.4	2	1798.2	1898	1898	2250	1864.87	82.88	0	39.2	41.2	39.2	60	39.8667	66.444	0	42.1	40.1	42.1	65	41.43	63.74	0	189.4	179.4	189.4	360	186.07	51.685	0	20.56	N	1
FN	P	19	11	91.7	2	1589.2	1589	1689	2250	1622.53	72.11	0	32.4	33.4	32.4	60	32.7333	54.556	0	38.2	37.2	38.2	65	37.87	58.26	0	166.2	166.2	166.2	360	166.2	46.167	0	16.79	K	0
DF	P	20	11	91.7	2	1890.7	1791	1791	2250	1824.03	81.07	0	42.1	39.1	42.1	60	41.1	68.5	0	46.6	44.6	46.6	65	45.93	70.67	0	244.2	234.2	244.2	360	240.87	66.907	0	22.55	N	1
AU	P	20	11	91.7	2	1669.4	1769	1729	2250	1722.73	76.57	0	39.2	38.2	39.2	60	38.8667	64.778	0	37.2	36.2	37.2	65	36.87	56.72	0	189.2	179.2	189.2	360	185.87	51.63	0	22.76	N	1
DPC	P	20	10	83.4	2	2267.9	2368	2158	2250	2264.57	100.6	1	64.2	56.2	61.2	60	60.5333	100.89	1	69.1	63.1	64.1	65	65.43	100.7	1	365.2	360.2	368.2	360	364.53	101.26	1	20.13	N	1
KN	P	21	10	83.4	2	1606.4	1684	1769	2250	1686.67	74.96	0	37.2	36.2	37.5	60	36.9667	61.611	0	39.1	39.1	42.2	65	40.13	61.74	0	178.2	178.2	201.2	360	185.87	51.63	0	17.54	K	0

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU

JURUSAN DIII GIZI

Jln. Indra Giri No.3 Padang Harapan

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL

Pembimbing I : Desri Suryani.SKM.,M.Kes

Nama : Gatot Indarjo

NIM : P05130118067

Judul : "Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021 "

	Tanggal	Konsultasi	Paraf
1.	23-01-2021	Konsul Proposal	
2.	10-01-2021	Konsul bab 2 dan 3	
3.	22-04-2021	Acc Proposal	
4.	24-04-2021	Ujian Proposal	
5.	15-06-2021	Revisi Proposal	
6.	17-06-2021	Revisi Bab 1-3	
7.	05-07-2021	Revisi Pembahasan	
8.	06-07-2021	Revisi Pembahasan	
9.	15-07-2021	Revisi pembahasan	
10.	20-07-2021	Revisi Pembahasan	
11.	02-08-2021	Acc Karya Tulis Ilmia	
12.	05-08-2021	Ujian Karya Tulis Ilmiah	

Pembimbing I

Desri Suryani.SKM.,M.Kes
NIP. 197312051996022001

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU

JURUSAN DIII GIZI

Jln. Indra Giri No.3 Padang Harapan

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL

Pembimbing II : **Yenni Okfrianti, STP., MP**

Nama : **Gatot Indarjo**

NIM : **P05130118067**

Judul : **"Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021 "**

	Tanggal	Konsultasi	Paraf
1.	23-01-2021	Konsul Proposal	
2.	10-01-2021	Konsul bab 2 dan 3	
3.	22-04-2021	Acc Proposal	
4.	24-04-2021	Ujian Proposal	
5.	15-06-2021	Revisi Proposal	
6.	17-06-2021	Revisi Bab 1-3	
7.	05-07-2021	Revisi Pembahasan	
8.	06-07-2021	Revisi Pembahasan	
9.	15-07-2021	Revisi pembahasan	
10.	20-07-2021	Revisi Pembahasan	
11.	02-08-2021	Acc Karya Tulis Ilmia	
12.	05-08-2021	Ujian Karya Tulis Ilmiah	

Pembimbing II

Yenni Okfrianti, STP., MP
NIP. 197910072009122001