

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH
LINGKAR LENGAN ATAS DAN LINGKAR PINGGANG PANGGUL
PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI DI POLTEKKES
KEMENKES BENGKULU TAHUN 2026**



DISUSUN OLEH :

**WINDA DIANA PUTRI
NIM . P01730123044**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI D III GIZI
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

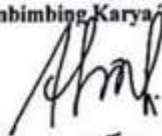
**GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH
LINGKAR LENGAN ATAS DAN LINGKAR PINGGANG PANGGUL
PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI DI POLTEKKES
KEMENKES BENGKULU TAHUN 2026**

Yang dipersiapkan dan akan dipresentasikan oleh :

**WINDA DIANA PUTRI
NIM . P01730123044**



**Mengetahui
Pembimbing Karya Tulis Ilmiah**



**Jumiyati, SKM., M.Gizi
NIP. 197502122001122001**

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH
LINGKAR LENGAN ATAS DAN LINGKAR PINGGANG PANGGUL
PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI DI POLTEKKES
KEMENKES BENGKULU TAHUN 2026**

Yang telah dipersiapkan dan dipersentasikan oleh

WINDA DIANA PUTRI
NIM. P01730123044

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim
Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal : 10 Juni 2026




Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed
NIP. 198102172006042002


Ayu Pravita Sari, SST.M.Gizi
NIP. 199012182019022001

Penguji III

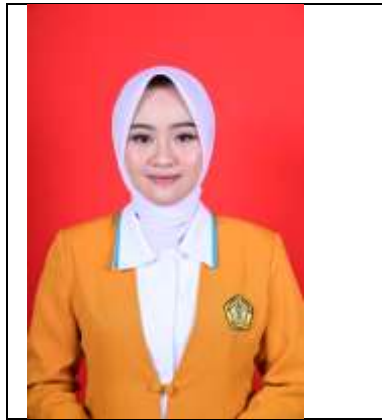

Jumiyati, SKM., M.Gizi
NIP. 197502122001122001

Mengesahkan,
Ketua Program Studi Diploma Tiga Gizi
Poltekkes Kemenkes Bengkulu



ii

BIODATA PENULIS



Nama : WINDA DIANA PUTRI
Tempat/Tanggal Lahir : Pelajaran 1 , 5 juli 2005
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Anak Ke : 1 dari 4 bersaudara
Alamat : desa Pelajaran 1 kec. Tanjung Kemuning
Kab Kaur ,Provinsi Bengkulu
Email : pkwinda403@gmail.com
Instagram : @winda_ndaaa5

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Tidak harus selalu cepat, yang penting terus melangkah. Percaya pada proses, nikmati setiap perjuangan, dan jangan menyerah sebelum sampai pada tujuan”

*“Keep moving forward, trust the process, embrace the journey,
and never give up.”*

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, atas rahmat dan hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan laporan tugas akhir ini dengan baik. Karya sederhana ini ku persembahkan untuk: Penyusunan Laporan Tugas Akhir ini di persembahkan kepada:

1. Orang tua saya, Ibu yang telah mendukungku, memberiku motivasi dalam segala hal serta memberikan kasih sayang yang teramat besar yang tak mungkin bisa ku balas dengan apapun

Program Studi Diploma III, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Karya Tulis Ilmiah 2025

Winda Diana Putri

Gambaran Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Lingkar Lengan Atas Dan Lingkar Pinggang Panggul Pada Mahasiswa Jurusan gizi Di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026

78 Halaman, 9 Tabel, 10 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Status gizi merupakan indikator penting yang menggambarkan keadaan kesehatan seseorang. Pada remaja dan mahasiswa masih ditemukan masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih yang dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup. Penilaian status gizi dapat dilakukan melalui pengukuran antropometri seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), Lingkar Lengan Atas (LILA), lingkar pinggang, dan lingkar panggul.

Tujuan: Mengetahui gambaran status gizi berdasarkan IMT, LILA, lingkar pinggang, dan lingkar panggul pada mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian berjumlah 65 mahasiswi tingkat II Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Data diperoleh melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, LILA, lingkar pinggang, dan lingkar panggul, kemudian dianalisis secara univariat.

Hasil: Berdasarkan IMT, sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 43 orang (66,2%), *underweight* 7 orang (10,8%), *overweight* 10 orang (15,4%), obesitas 5 orang (7,7%). Berdasarkan LILA, sebagian besar responden termasuk kategori gizi baik sebanyak 37 orang (56,9%). Berdasarkan lingkar pinggang, sebanyak 47 orang (72,3%) berada pada kategori normal, sedangkan berdasarkan lingkar panggul sebanyak 56 orang (86,2%) termasuk kategori tidak normal.

Kesimpulan: Sebagian besar mahasiswi memiliki status gizi normal, kategori gizi baik berdasarkan LILA, dan lingkar pinggang normal, namun masih ditemukan gizi kurang, *overweight*, obesitas, dan lingkar panggul tidak normal.

Saran: Mahasiswi diharapkan menerapkan pola makan gizi seimbang, rutin beraktivitas fisik, dan memantau status gizi secara berkala.

Kata Kunci: status gizi, IMT, LILA, lingkar pinggang, lingkar panggul

Diploma III Study Program, Department of Nutrition, Health Polytechnic of the Ministry of Health Bengkulu, Scientific Writing 2026

Winda Diana Putri

Description of Nutritional Status Based on Body Mass Index, Mid-Upper Arm Circumference, and Waist-Hip Circumference among Nutrition Department Students at Health Polytechnic of the Ministry of Health Bengkulu in 2026

78 Pages, 9 Tables, 10 Appendices

ABSTRACT

Background: Nutritional status is an important indicator of a person's health. Nutritional problems, both undernutrition and overnutrition, are still found in adolescents and college students, influenced by diet, physical activity, and lifestyle. Nutritional status can be assessed through anthropometric measurements such as Body Mass Index (BMI), Mid-Upper Arm Circumference (MUAC), waist circumference, and hip circumference.

Objective: To determine the nutritional status based on BMI, MUAC, waist circumference, and hip circumference among female students majoring in Nutrition at the Ministry of Health Polytechnic of Bengkulu in 2026.

Methods: This study used a descriptive design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 65 first- and second-year female students in the Diploma III Nutrition program at the Ministry of Health Polytechnic of Bengkulu. The sampling technique used total sampling. Data were obtained through measurements of weight, height, MUAC, waist circumference, and hip circumference, which were then analyzed univariately.

Results: Based on BMI, the majority of respondents had normal nutritional status (43 respondents (66,2%), underweight (7 respondents (10,8%), overweight (10 respondents (15,4%), obesity I) (5 respondents (7.7%). Based on the MUAC, the majority of respondents were in the good nutritional category (37 respondents (56.9%). Based on waist circumference, 47 respondents (72,3%) were in the normal category, while based on hip circumference, 56 respondents (86,2%) were in the abnormal category.

Conclusion: The majority of female students had normal nutritional status, were in the good nutritional category based on MUAC, and had normal waist circumference. However, there were still cases of malnutrition, overweight, obesity, and abnormal hip circumference.

Suggestion: Female students are expected to adopt a balanced nutritional diet, engage in regular physical activity, and monitor their nutritional status regularly

Keywords: nutritional status, BMI, MUAC, waist circumference, hip circumference

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Winda Diana Putri

NIM : P01730123044

Judul : Gambaran Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh
Lingkar Lengan Atas Dan Lingkar Pinggang Panggul
Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Di Poltekkes Kemenkes
Bengkulu Tahun 2026

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa LTA/KTI ini adalah betul-betul hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan dari hasil karya orang lain serta kegiatan yang dilaporkan benar-benar telah dilakukan pada subjek studi kasus. Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam LTA/KTI ini tidak benar, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 10 Juni 2026.


winda diana putri

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT. Atas berkat Rahmat dan Hidayah-nya serta kemudahan yang diberikan sehingga penyusun dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul “

Gambaran Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Lingkar Lengan Atas Dan Lingkar Pinggang Panggul Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025

KTI ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Diploma Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penyusun sangat menyadari akan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki, maka dari itu saran dan kritik yang sifatnya membangun adalah bagian dari input dalam penyempurnaan selanjutnya. Semoga KTI ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dimasa yang akan datang dan masyarakat pada umumnya.

Penyelesaian KTI ini penyusun telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karenanya penyusun mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu :

1. Ibu Linda, SST.,M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu .
2. Bapak Anang Wahyudi, S.Gz. , MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Terima kasih atas dukungan dan motivasi yang bapak berikan.

3. Ibu Kusdalinah, SST, M. Gizi sebagai Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Terima Kasih telah memberikan dukungan dan suport terbaik.
4. Ibu Jumiati, SKM., M. Gizi sebagai dosen pembimbing dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih ibu telah memberikan bimbingan terbaik kepada saya, dan selalu mendukung saya.
5. Ibu Arie Krisnasary, S.Gz.,M.Biomed selaku penguji 1 yang telah banyak memberikan masukan dan pengarahan serta dukungan, dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
6. Ibu Ayu Pravita Sari. SST.M.Gizi selaku penguji 2 yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan serta dukungan, dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penyusun mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya. Terimakasih.

Bengkulu 10 Juni 2026

Winda Diana Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
BIOATA PENULIS	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRAC	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 10
A. Remaja.....	10
B. Status Gizi	12
C. Indeks Massa tubuh.....	20
D. Lingkar Lengan Atas.....	26
E. Lingkar Pinggang	30
F. Lingkar Panggul	32
G. Kerangka Teori.....	34
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Definisi Oprasional	35
C. Populasi dan Sampel	37
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	38
E. Pengolahan Data.....	38
F. Analisis Data	40
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 41
A. Proses Pelaksanaan Penelitian	41
B. Hasil	43
C. Pembahasan.....	45
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 55
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	64



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1 Indeks massa Tubuh.....	17
Tabel 2.2 Kategori Status Gizi Remaja Putri Berdasarkan Persentil LILA.....	28
Tabel 2.3 Nilai Standar LILA Remaja Putri	28
Tabel 3.1 Definisi Oprasional	35
Tabel 4.1 Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa.....	43
Tabel 4.2 Lingkar Lengan Atas (LILA) Pada Mahasiswa	44
Tabel 4.3 Lingkar Pinggang Pada Mahasiswa	44
Tabel 4.4 Lingkar Panggul Pada Mahasiswa	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 5.1 Lembar persetujuan Menjadi Responden	65
Lampiran 5.2 Identitas Responden.....	66
Lampiran 5.3 Surat Izin Pra Penelitian	67
Lampiran 5.4 Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 5.5 Surat Izin Penelitian Kesbangpol Kota Bengkulu	69
Lampiran 5.6 Surat Izin Etik.....	70
Lampiran 5.7 Surat izin selesai Penelitian	71
Lampiran 5.8 Dokumentasi Pra Penelitan.....	72
Lampiran 5.9 Master Tabel	74
Lampiran 5.10 Out Put SPSS	77

