KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN ASUPAN GIZI DAN STATUS GIZI MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2025

DISUSUN OLEH:

SYAFFA DILA ANDRIANA

NIM:P01730122091

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

PRODI DIPLOMA III GIZI

TAHUN 2025

HALAMAN JUDUL

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN ASUPAN GIZI DAN STATUS GIZI MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2025

KTI ini dianjurkan sebagai Salah Satu Syarat

Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Gizi (A.md.Gz)

DISUSUN OLEH:

SYAFFA DILA ANDRIANA
P01730122091

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

PRODI DIPLOMA III GIZI

TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN ASUPAN GIZI DAN STATUS GIZI MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2025

Yang telah dipersiapkan dan dipresentasikan Oleh:

SYAFFA DILA ANDRIANA
P01730122091

Karya Tulis Ilmiah ini telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapkan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi

Pada Tanggal, 14 Juli 2025

Mengetahui

Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Prof. Dr. Demsa Simbolon, SKM., MKM	**Yunita, SKM., M.Gizi**
NIP. 197608172000032001	**NIP. 197506261999032006**

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN ASUPAN GIZI DAN STATUS GIZI MAHASISWA

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

TAHUN 2025

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

SYAFFA DILA ANDRIANA
NIM: P01730122091

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Oleh Pembimbing dan Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Program Studi Diploma III Gizi
Pada Tanggal, 14 Juli 2025

Dan DinyatakanTelah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji	**Penguji II**
Jumiyati, SKM., M. Gizi	**Ahmad Rizal, SKM., MM**
NIP. 197502122001122001	**NIP. 196303221985031006**
Penguji III	**Penguji IV**
Yunita,SKM., M.Gizi	**Prof. Dr. Demsa Simbolon, SKM., MKM**
NIP. 197506261999032006	**NIP. 197608172000032001**

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

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

BIODATA PENELITI



Nama	: Syaffa Dila Andriana
NIM	: P01730122091
Tempat / Tgl.Lahir	: Tangerang, 09 November 2003
Jenis kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Anak ke	: 1 dari 2 Bersaudara
Alamat	: Desa. Jambu, Kec. Merigi Kelindang, Kab. Bengkulu Tengah
E-Mail	: syaffaandriana875@gmail.com
Nomor Telp/HP	085269827297
Nama Orang Tua	
Ayah	: -
Ibu	: -
Riwayat Pendidikan	:

- RA. Al-Muhajirin
- SD Negeri 01 Merigi Kelindang
- SMP Negeri 15 Bengkulu Tengah
- SMA Negeri 02 Bengkulu Tengah

kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Karya Tulis Ilmiah

Syaffa Dila Andriana, Demsa Simbolon, Yunita

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jl. Indragiri No.3 Padang Harapan Bengkulu 38225

Gambaran Asupan Gizi dan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025

syaffaandriana875@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Asupan zat gizi merupakan kebutuhan yang berperan dalam proses pertumbuhan terutama dalam perkembangan otak. Asupan gizi digunakan untuk sumber energi dalam melakukan aktifitas atau pekerjaan. Status gizi didefinisikan sebagai keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang disebabkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi), dan penggunaan zat gizi makanan didalam tubuh. Status gizi juga sangat penting untuk menentukan seseorang dalam keadaan sehat atau tidak menderita penyakit yang disebabkan oleh gangguan gizi secara mental maupun fisik. **Tujuan:** Penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan gizi dan status gizi mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel sebanyak 245 mahasiswa diambil menggunakan teknik simple random sampling. Data asupan gizi dikumpulkan menggunakan metode food recall 3x24 jam, sedangkan status gizi diukur menggunakan indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan berat badan dan tinggi badan. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal (55,1%). Namun, terdapat mahasiswa dengan status gizi underweight (11%), overweight (17,6%), obesitas I (13,1%), dan obesitas II (3,3%). Sebagian besar mahasiswa mengalami defisit berat pada asupan energi (44,5%) dan karbohidrat (69,8%), sedangkan asupan protein dan lemak mayoritas berada pada kategori normal yaitu (58,3%) dan (34,3%). **Kesimpulan:** sebagian dari responden berusia 21 tahun, hampir sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, dan hampir seluruh reponden ada di tingkat/kelas D3/3A-3B-Str/3A-3B. hampir seluruh responden untuk asupan energi dan asupan karbohidrat dalam kategori defisit berat, sedangkan untuk asupan protein dan lemak dalam kategori normal. Untuk status gizi responden hampir seluruhnya memiliki status gizi normal.

Kata Kunci: Asupan Gizi dan Status Gizi

Diploma III in Nutrition, Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Scientific Paper

Syaffa Dila Andriana, Demsa Simbolon, Yunita

Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Jl. Indragiri No.3 Padang Harapan, Bengkulu 38225

Overview of Nutrient Intake and Nutritional Status of Nutrition Students at Poltekkes Kemenkes Bengkulu in 2025

syaffaandriana875@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Nutrient intake is an essential factor that plays a role in growth processes, particularly in brain development. Nutrition provides the energy needed for physical activities or tasks. Nutritional status is defined as the health condition of an individual or a group of people resulting from the consumption, absorption, and utilization of nutrients in the body. Nutritional status is also crucial in determining whether an individual is healthy or at risk of diseases caused by nutritional imbalances, both physically and mentally.* ***Objective:*** *This study aims to describe the nutritional intake and nutritional status of students in the Nutrition Department at Poltekkes Kemenkes Bengkulu in 2025.* ***Methods:*** *This research employed a quantitative descriptive method using a survey approach. A total of 245 students were selected using a simple random sampling technique. Nutrient intake data were collected using the 3x24 hour food recall method, while nutritional status was assessed through Body Mass Index (BMI) calculated from body weight and height.* ***Results:*** *The results showed that the majority of students had normal nutritional status (55.1%). However, there were students with underweight (11%), overweight (17.6%), obesity I (13.1%), and obesity II (3.3%). Most students experienced a severe deficit in energy intake (44.5%) and carbohydrate intake (69.8%), while protein and fat intake were mostly in the normal category, with 58.3% and 34.3% respectively.* ***Conclusion:*** *Most respondents were 21 years old, the vast majority were female, and almost all were in class D3/3A-3B-Str/3A-3B. Nearly all respondents had energy and carbohydrate intakes in the severe deficit category, while protein and fat intakes were generally normal. Most respondents also had a normal nutritional status.*

Keywords: *Nutrient Intake, Nutritional Status*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang Maha Sempurna, dengan limpahan Rahmat dan Hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Gambaran asupan gizi dan status gizi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025" sebagai syarat untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

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

1. Linda Sitompul, SST., M. Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memotivasi dan memfasilitasi agar penulis cepat menyelesaikan studi.
3. Kusdalinah, SST., M. Gizi selaku Ketua Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Prof. Dr. Demsa Simbolon, SKM., MKM selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
5. Yunita, SKM., M. Gizi selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan Karya Tulih Ilmiah.

6. Jumiyati, SKM., M. Gizi selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan dan saran yang bersifat membangun sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
7. Ahmad Rizal, SKM., MM selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan dan saran yang bersifat membangun sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
8. Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan untuk ayah, ibu, adikku (Istnain Grandis Azadin) dan keluarga besar yang selalu memberikan semangat, doa, serta dukungan penuh kepada penulis.
9. Teman-teman terdekat dan seangkatan program studi D-III Gizi yang telah memberi semangat serta dorongan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
10. ”The possibility of all those possibilities being possible is just another possibly happen”- Mark Lee
11. ”We’ve been through all the ups and downs and we’ll continue to go through it all. No matter what the future brings, there’s nothing left to fear. Let’s go to the absolute present. To that super moment when we’re at our strogest, and standing at the top”- Mark Lee

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

Bengkulu, 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **ii**

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **iii**

HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**

BIODATA PENELITI ..... **v**

KATA PENGANTAR ..... **viii**

DAFTAR ISI ..... **x**

DAFTAR TABEL ..... **xi**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5
E. Keaslian Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **9**

A. Konsep Remaja 9
B. Status Gizi 15
C. Kerangka Teori 33

BAB III METODE PENELITIAN **34**

A. Desain Penelitian 34
B. Tempat dan Waktu Penelitian 34
C. Variabel Penelitian 34
D. Definisi Operasional 35
E. Populasi dan Sampel 37
F. Pengumpulan, Pengolahan, Analisis data dan Etika Penelitian 38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **42**

A. Hasil 42
B. Pembahasan 46
C. Keterbatasan Penelitian 53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **55**

A. Kesimpulan 55
B. Saran 55

DAFTAR PUSTAKA **56**

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1,1 Keaslian Penelitian 6
Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi 21
Tabel 2.2 Angka Kecukupan Energi 32
Tabel 3.1 Definisi Operasional 35
Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik Mahasiswa Jurusan Gizi 44
Tabel 4.2 Gambaran Asupan Gizi Mahasiswa Jurusan Gizi 45
Tabel 4.3 Gambaran Status Gizi Mahasiswa Jurusan Gizi 46

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pra-Penelitian 63
Lampiran 2. Ethical clearance 64
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian 65
Lampiran 4. Surat Selesai Penelitian 66
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden 67
Lampiran 6. Formulir Biodata Responden 68
Lampiran 7. Formulir Food Recall 69
Lampiran 8. Hasil SPSS 72
Lampiran 9. Dokumentasi 76
Lampiran 10. Master Tabel Karakteristik 79
Lampiran 11. Master Tabel Asupan Gizi 87
Lampiran 12. Master Tabel Status Gizi 119

Kemenkes Poltekkes Bengkulu