SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, DAN INDEKS GLIKEMIK PADA MAKANAN JAJANAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMA NEGERI 07 KOTA BENGKULU TAHUN 2025

DISUSUN OLEH :
NITHA CAROLINA
P05130221031

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN JURUSAN GIZI
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, DAN INDEKS GLIKEMIK PADA MAKANAN JAJANAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMA NEGERI 07 KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

NITHA CAROLINA
NIM : P05130221031

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Di Hadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi

Pada Tanggal, 03Juli 2025

Mengetahui
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	Pembimbing II
Kamsiah, SST., M.Kes	**Ayu Pravita Sari, SST., M.Gizi**
NIP.197408181997032002	**NIP.199012182019022001**

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, DAN INDEKS GLIKEMIK PADA MAKANAN JAJANAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMA NEGERI 07 KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

Nitha Carolina
NIM : P0 5130221031

Skripsi Ini Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Politeknik Kementrian Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi

Pada Tanggal, 03 Juli 2025

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji

Ketua Dewan Penguji

Dr. Tonny C Maigoda, SKM., MA
NIP. 196101101981031003

Penguji II

Kusdalinah, SST., M. Gizi
NIP. 198105162008012012

Penguji III

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

Penguji IV

Kamsiah, SST., M. Kes
NIP.197408181997032002

Mengesahkan
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

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

ii

Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Skripsi, Juni 2025
Nitha Carolina

Hubungan Konsumsi Energi, Zat Gizi Makro, dan Indeks Glikemik Pada Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Remaja SMA Negeri 07 Kota Bengkulu Tahun 2025

ABSTRAK

Latar Belakang: Status gizi adalah suatu keadaan kesehatan tubuh karena asupan zat gizi yang berasal dari makanan dan minuman yang sesuai dengan kebutuhan. Masalah gizi lebih pada kelompok usia remaja yaitu adanya perubahan perilaku dan gaya hidup. Remaja memerlukan asupan zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan.
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi energi, zat gizi makro, dan indeks glikemik pada makanan jajanan dengan status gizi pada remaja SMAN 07 Kota Bengkulu Tahun 2025.
Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Data diambil dengan metode simple random sampling dengan jumlah responden sebanyak 60 siswa/i. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner makanan jajanan, SQ-FFQ, timbangan digital dan microtoise. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square.
Hasil: Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dari makanan jajanan dengan status gizi remaja di SMAN 07 Kota Bengkulu (p-value < 0,05). Konsumsi energi yang cukup memiliki peluang 95% untuk memiliki status gizi normal (OR = 0,050; CI 95% = 0,012–0,209). Konsumsi protein yang cukup memiliki peluang 77,9% (OR = 0,221; CI 95% = 0,074–0,659), lemak 81,2% (OR = 0,188; CI 95% = 0,062–0,568), dan karbohidrat 89,5% (OR = 0,105; CI 95% = 0,031–0,360). Sementara itu, konsumsi indeks glikemik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi (p-value = 0,176; OR = 1,931; CI 95% = 1,500–2,486).
Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dari makanan jajanan dengan status gizi remaja. Namun, konsumsi indeks glikemik tidak memiliki hubungan yang bermakna secara statistik terhadap status gizi.

Kata kunci: Energi, Zat Gizi Makro (Karbohidrat, Protein, Lemak), Indeks Glikemik, Makanan Jajanan, Status Gizi Remaja

Applied Bachelor of Nutrition and Dietetics Bachelor's Program
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Thesis, June 2025
Nitha Carolina

The Relationship Between Energy Intake, Macronutrients, and Glycemic Index of Snack Foods with Nutritional Status Among Adolescents at SMA Negeri 07 Kota Bengkulu in 2025

ABSTRACT

Background: Nutritional status is a condition of body health influenced by the intake of nutrients obtained from food and beverages in accordance with the body's needs. Adolescents are particularly vulnerable to nutritional problems due to behavioral and lifestyle changes. They require adequate nutrient intake to support their growth and development.
Objective: This study aims to determine the relationship between energy, macronutrient intake, and glycemic index of snack foods with nutritional status among adolescents at SMAN 07 Bengkulu City in 2025.
Methods: This research used a descriptive-analytic method with a cross-sectional approach. Data were collected through simple random sampling involving 60 students. Instruments included a snack food questionnaire, SQ-FFQ, digital scale, and microtoise. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis with the chi-square test.
Results: The results showed a significant relationship between energy, protein, fat, and carbohydrate intake from snack foods and the nutritional status of adolescents at SMAN 07 Bengkulu City (*p-value* < 0.05). Adequate energy intake was associated with a 95% likelihood of having normal nutritional status (OR = 0.050; 95% CI = 0.012–0.209). Adequate protein intake showed a 77.9% likelihood (OR = 0.221; 95% CI = 0.074–0.659), fat intake 81.2% (OR = 0.188; 95% CI = 0.062–0.568), and carbohydrate intake 89.5% (OR = 0.105; 95% CI = 0.031–0.360). Meanwhile, glycemic index intake showed no significant relationship with nutritional status (*p-value* = 0.176; OR = 1.931; 95% CI = 1.500–2.486).
Conclusion: There is a significant relationship between energy, protein, fat, and carbohydrate intake from snack foods and adolescents' nutritional status. However, glycemic index intake does not show a statistically significant association with nutritional status.

Keywords: Energy, Macronutrients (Carbohydrate, Protein, Fat), Glycemic Index, Snack Foods, Adolescent Nutritional Status

BIODATA PENULIS



Nama Lengkap	:	Nitha Carolina
Nama Panggilan	:	Nitha
Nim	:	P05130221031
Prodi	:	Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Tempat Tanggal Lahir	:	Curup, 10 November 2002
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Islam
Anak Ke	:	Tunggal
Alamat	:	Jl. Sawah Baru Gg. Anggrek No. 69
Email	:	carolinakim95@gmail.com
Riwayat Pendidikan	:	1. TK GO 2. SDN 01 Rejang Lebong 3. SMPN 01 Rejang Lebong 4. SMAN 01 Rejang Lebong

MOTTO

"Katakanlah: Sesungguhnya sembahyangku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam."
(QS Al-An'am ayat 162)

"Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan."
(QS Al-Insyirah ayat 5-6)

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."
(QS Al-Baqarah ayat 286)

Ingatlah, ketika kamu memohon pertolongan kepada Tuhanmu, lalu diperkenankan-Nya bagimu, "Sungguh, aku akan mendatangkan bala batuan kepadamu dengan seribu malaikat yang datang berturut-turut." Dan tidaklah Allah menjadikannya melainkan sebagai kabar gembira agar hatimu menjadi tentram karenanya. Dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sungguh, Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana.
(QS Al-Anfal ayat 9-10)

"Dan janganlah kamu membunuh dirimu sendiri; sesungguhnya Allah Maha Penyayang kepadamu."
(QS An-Nisa ayat 29)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

KATA PERSEMBAHAN

Alhamdulillahi Rabbil'aalamiin. Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, kasih sayang, dan kekuatan yang senantiasa menyertai sebagai ucapan terima kasih. Terima kasih telah mengizinkan penulis untuk menyelesaikan skripsi dan studi ini, tanpa izin-Mu, penulis tak akan bisa menyelesaikan ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ibu tercinta, raga yang tak pernah bisa aku rasakan kehadirannya, jiwa yang tak pernah bisa aku temukan di manapun tempatnya. Ibu, terima kasih sudah melahirkan aku, meski harus menggantikannya dengan nyawamu. Tidak ada satupun kenangan yang tercipta antara kita berdua, aku hanya bisa mendengar kisahmu dari banyak orang. Ibu, aku tak tahu harus hidup seperti apa tanpa hadirmu, anakmu tumbuh tanpa peran siapapun, anakmu kehilangan semua peran yang seharusnya ada, yang seharusnya menjadi hak aku untuk didapatkan. Tapi, aku di sini, Bu. Aku sudah di titik ini. Ibu bangga, kan? Ibu, sekali lagi terima kasih banyak. Kamu surgaku, dunia semestaku yang dengan tanpa kesempatan harus aku lepaskan bahkan sebelum sempat merasakan kehangatan. Semoga Allah SWT menempatkan Ibu di tempat yang terbaik di sisi-Nya.
2. Kembaranku tersayang yang hadirnya masih aku harapkan sampai sekarang, kamu tak pernah lepas dari ikatan di dalam diriku yang terhubung denganmu. Terima kasih karena telah memilih untuk menjadi kembaranku, lahir ke dunia bersamaku, meski kamu hanya bertahan beberapa hari. Tolong jaga Ibu dan jemput aku jika tak menemukan aku di surga-Nya. Aku harap kita bisa berkumpul di akhirat dengan bahagia, tanpa ada rasa sakit lagi. Semoga Allah SWT menempatkanmu di tempat yang terbaik di sisi-Nya.
3. Keluarga besar Kamalani terima kasih atas segala dukungan dan doa selama ini yang membuat aku terus melangkah dan tidak menyerah, terima kasih sudah membesarkan aku hingga aku menjadi seperti sekarang.
4. Sahabat yang sudah aku anggap saudara sendiri, Dudun, Rani, dan Nadya. Terima kasih sudah hadir di hidupku, menjadi bagian cerita indah dalam perjalananku, mungkin salah satu alasan aku memilih lahir adalah bertemu

kalian. Mari ciptakan lebih banyak momen indah bersama, menggapai hal semua yang kita impikan, yang pernah kita ceritakan dulu di bangku SMP. Aku berharap kalian semua selalu diberikan kesehatan dan keadaan yang baik, dan aku meminta kepada-Nya semoga kita tetap bersama sepanjang hidup.

5. Ami Alifia Putri, terima kasih sudah menjadi orang yang melihat semua luka ku, orang yang selalu mengapresiasi hal kecil dariku, orang yang benar-benar bersyukur akan kehadiran aku di hidupmu. Semoga kita berdua bisa sembuh dari luka yang wujudnya tak berbentuk dan dalamnya pun tak akan pernah terukur ini.
6. Teman seperjuanganku di perkuliahan, Anjel, Raysha, Anisah, Esa, dan Fiya, terima kasih kalian ada untukku, membantuku dan menemani aku di masa akhir perkuliahan. Kita telah melewati masa sulit bersama dan aku mensyukuri hal yang sudah kita lewati itu, tanpa kalian mungkin langkahku akan terasa lebih berat.
7. Terakhir, untuk diriku sendiri. Hai, ini aku di tahun 2025, jika kamu membuka lagi tulisan ini entah beberapa tahun ke depan, atau mungkin puluh tahun lagi. Semoga kamu sudah bahagia ya, semoga kamu sudah mendapatkan kehidupan yang lebih baik, semoga tidak ada lagi penderitaan yang kamu rasakan sepanjang hari yang membuat kamu terus-menerus terluka oleh waktu. Kamu hebat karena masih ada, aku harap ketika kamu membaca ini lagi, atau teringat dengan semua penderitaan itu, dadamu tak lagi sesak, air matamu tak lagi jatuh, tubuhmu tak lagi gemetar. Semoga kamu ikhlas, semoga hatimu lapang, semoga kamu sudah pulih. Terima kasih sudah berjuang.

KATA PENGANTAR

Segala puji kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang merupakan tugas akhir dalam menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang berjudul **"Hubungan Konsumsi Energi, Zat Gizi Makro, dan Indeks Glikemik Pada Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMA Negeri 07 Kota Bengkulu 2025"**. Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat selesai pada waktunya. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Linda Sitompul, SST., M.KES selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang memberikan kesempatan pada penulis untuk mengikuti pendidikan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
2. Bapak Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Tetes Wahyu Witradharma, SST., M. Biomed sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Ibu Kamsiah, SST., M. Kes selaku pembimbing I, dalam penyusunan proposal skripsi ini yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dengan penuh kesabaran sehingga proposal skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Ayu Pravita Sari, SST, M.Gizi selaku pembimbing II, yang sudah bersedia menuntun dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan proposal skripsi ini masih banyak terdapat kekeliruan dan kekhilafan baik dari segi penulisan maupun penyusunan dan metodologi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang.

Bengkulu, 29 Agustus 2025

Penulis

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN i
HALAMAN PENGESAHAN ii
ABSTRAK iii
ABSTRACT iv
BIODATA PENULIS v
KATA PENGANTAR ix
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3Tujuan Penelitian 6
1.4 Manfaat Penelitian 6
1.5 Keaslian Penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 9
2.1 Status Gizi Remaja 9
2.2 Klasifikasi dan Ambang Batas Status Gizi 13
2.3 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi 13
2.4 Asupan Energi 14
2.5 Asupan Zat Gizi Makro 16
2.6 Klasifikasi Zat Gizi Makro 17
2.7 Kebutuhan Gizi Remaja 27
2.8 Indeks Glikemik 27
2.9 Makanan Jajan 35
2.10 Kerangka Teori 37

BAB III METODE PENELITIAN 38
3.1 Desain Penelitian 38
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian 38
3.3 Kerangka Konsep 38
3.4 Definisi Operasional 39
3.5 Populasi 40
3.6 Sampel 40
3.7 Pengumpulan, Pengolahan Data dan Analisis Data 41

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 45
4.1 Jalannya Penelitian 46
4.2 Hasil Penelitian 48
4.3 Pembahasan 53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 65
5.1 Kesimpulan 65
5.2 Saran 66

DAFTAR PUSTAKA 68
LAMPIRAN 72

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Peneliti 7
Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak..... 13
Tabel 2.2 Nilai Indeks Glikemik Bahan Makanan Indonesia 29
Tabel 3.1 Definisi Operasional..... 39
Tabel 4.1 Gambaran Konsumsi Energi dan Zat Gizi Makro Pada Makanan Jajanan Pada Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu..... 48
Tabel 4.2 Gambaran Indeks Glikemik Pada Makanan Jajanan Pada Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu 49
Tabel 4.3 Gambaran Status Gizi Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu 49
Tabel 4.4 Hubungan Konsumsi Energi, Zat Gizi Makro Pada Makanan Jajanan Pada Remaja 50
Tabel 4.5 Hubungan Indeks Glikemik Pada Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu 52

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Layak Etik 72
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian 73
Lampiran 3 Surat Persetujuan Responden 76
Lampiran 4 Kuesioner Food Frequency Semi Quantitative 78
Lampiran 5 Dokumentasi 87
Lampiran 6 Perhitungan Nilai Gizi 89
Lampiran 7 Perhitungan Indeks Glikemik 90
Lampiran 8 Master Data 94
Lampiran 9 Hasil Uji Statistik 99
Lampiran 10 Surat Selesai Penelitian 105

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu