SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMAN 07 KOTA BENGKULU TAHUN 2025

DISUSUN OLEH:

NUR ANDEINI DWI PUTRI

NIM: P05130221033

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

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMAN 07 KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

NUR ANDEINI DWI PUTRI
NIM: P05130221033

Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan di Hadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal : 12 Juni 2025

Mengetahui,
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	Pembimbing II
Kamsiah, SST., M. Kes	Arie Krisnasary, S. Gz., M. Biomed
NIP. 197408181997032002	NIP. 198102172006042002

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMAN 07 KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

Nur Andeini Dwi Putri
NIM: P05130221033

Skripsi Ini Telah Diuji Dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Politeknik Kementrian Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi Pada Tanggal : 12 Juni 2025

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji	**Penguji II**
Prof. Dr. Demsa Simbolon, SKM., MKM	**Ahmad Rizal, SKM., MM**
NIP. 197608172000032001	**NIP. 196303221985031006**
Penguji III	**Penguji IV**
Arie Krisnasary, S. Gz., M. Biomed	**Kamsiah, SST, M. Kes**
NIP. 198102172006042002	**NIP. 197408181997032002**

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

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

RIWAYAT HIDUP



Nama	: Nur Andeini Dwi Putri
Tempat Tanggal Lahir	: Bandar Lampung, 19 Januari 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Anak Ke	: 2 dari 2 Bersaudara
Alamat	: Jl. Air Payang, Ds. Jambat Akar, Rt.04/Rw.02, Kel. Jangkar Mas, Kec. Dempo Utara, Kota Pagar Alam
Sosial Media	
E-mail	: nurandeinidwiputri@gmail.com
Instagram	: @andeinii
Riwayat Pendidikan	: - TK Aisyiyah 2 Kauman Kota Pagar Alam - SDN 24 Kota Pagar Alam - SMPN 3 Kota Pagar Alam - SMAN 4 Kota Pagar Alam - Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

MOTTO

"Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"

(QS. Al-Baqarah 2: 286)

"Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa: fa inna ma'al-'usri yusrā, inna ma'al-'usri yusrā"

(QS. Al-Insyirah 94: 5-6)

"Rasakanlah setiap proses yang kamu tempuh dalam hidupmu, sehingga kamu tau betapa hebatnya dirimu sudah berjuang sampai detik ini"

"Perang telah usai, aku bisa pulang
Kubaringkan Panah dan berteriak MENANG!!!"

(Nadin Amizah)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

KATA PERSEMBAHAN

Dengan segala puja dan puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa dan atas dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta dan tersayang, sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat waktu. Dengan rasa bangga, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. A lah SWT tempat ku bersujud, mengadu, dan berharap, terimakasih atas cinta dan kasihmu lah dapat membuat penulis menjadi lebih bersyukur atas semua yang telah dicapai, atas segala kemudahan yang engkau berikan sehingga skripsi ini bisa terselesaikan tanpa suatu hambatan apapun. Shalawat dan salam selalu terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW.
2. Kepada kedua orang tuaku Ayah dan Ibu tersayang, dua orang yang sangat berjasa dalam kehidupan saya, dua orang yang selalu mengusahakan anak-anaknya menempuh pendidikan setinggi-tingginya meskipun mereka berdua sendiri tidak pernah merasakan bangku perkuliahan. Kepada ayah saya, terimakasih atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan mejadi sebuah nafkah demi anakmu bisa sampai kepada tahap ini, demi anakmu dapat menempuh pendidikan sampai ke tingkat ini, terima kasih pengorbanan yang selalu mengiringi hidup saya terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi serta sudah menjadi seorang laki-laki yang bertanggung jawab penuh terhadap keluarga. Untuk ibu saya, terimakasih atas segala motivasi, pesan, doa dan harapan yang selalu mendampingi setiap langkah dan ikhtiar anakmu untuk menjadi seseorang yang berpendidikan, terimakasih atas kasih sayang tanpa batas yang tak pernah lekang oleh waktu,

ibu pelita yang tak pernah padam dalam setiap langkah yang saya tempuh. Terakhir terimakasih atas segala hal yang kalian berikan yang tak terhitung jumlahnya.

3. Kepada saudara kandungku Tiara Lezetra S.Sos dan suami Taufik Wijaya S.E terimakasih banyak atas dukungan secara moril maupun materil, terimakasih juga atas segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Semoga kalian senantiasa selalu diberikan kesehatan.
4. Keluarga besar peneliti, terimakasih banyak untuk seluruh keluarga yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, doa dan dukungan yang tiada henti, terimakasih selalu memberikan support moril maupun materil sampai saat ini. Semoga kebaikan selalu menyertai kalian Aamiin.
5. Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada Bunda Kamsiah, SST., M.Kes yang telah menjadi pembimbing terbaik. Terimakasih atas waktu, perhatian, dan kesabaran Bunda dalam membimbing kami, meski terkadang kami sempat menghilang untuk sekadar beristirahat. Terimakasih telah mengajarkan arti pentingnya proses dan ketelitian dalam menyelesaikan skripsi ini. Juga kepada Bunda Arie Krisnasary, S. Gz., M.Biomed, terimakasih atas bimbingan, dukungan, serta saran dan motivasi yang sangat berarti. Terimakasih atas kepercayaan dan bantuan Bunda hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga Bunda Kamsiah dan Bunda Arie selalu diberikan kesehatan, kelapangan rezeki, dan kebahagiaan Aamiin.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

6. Seluruh dosen dan staf di jurusan gizi, terimakasih banyak untuk semua ilmu, didikan, pengalaman yang sangat berarti yang telah kalian berikan kepada kami dan terimakasih banyak telah membantu dalam masa awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan.
7. Teman seperjuanganku Mia, Dhea, Helen, Alfatah dan Esa yang selalu membantu dan setia menemani penulis. Terima kasih atas semua bantuan serta pertolongan yang kalian berikan kepada penulis selama 4 tahun ini. Penulis berharap semoga kita kedepanya sukses selalu dan dapat membanggakan kedua orang tua kita Aamiin.
8. Saudara PA ku Nitha, Erva, Nova, Eva dan Else yang saling membantu, memgingatkan dan sama-sama berjuang dalam menyusun, serta selalu mensupport masa perkuliahan.
9. Sahabatku Bebel, Ditak dan Unyil terima kasih selalu mendukung dan selalu mendengarkan keluh dan kesah penulis, yang turut memberikan warna dalam cerita masa muda.
10. Teman-teman jurusan sarjana terapan gizi dan dietetika angkatan 2021, terimakasih banyak atas bantuan dan kerjasamanya selama 4 tahun perkuliahan ini, semoga kesuksesan selalu berpihak kepada kita semua, dan 100% kompeten Aamiin.
11. Terimakasih untuk Kampusku dan Almamater tercinta Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang menjadi tempat menimba ilmu setinggi tingginya. Tetaplah menghasilkan tenaga kesehatan yang bermartabat dan unggul dibidang kesehatan.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

12. Untuk seseorang yang belum bisa ku tulis dengan jelas namanya disini, namun sudah tertulis jelas di *Lauhul Mahfudz* untukku. Terimakasih sudah menjadi salah satu sumber motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu bentuk penulis dalam memantaskan diri. Meskipun saat ini penulis tidak tahu keberadaanmu entah dibumi bagian mana dan menggenggam tangan siapa. Seperti kata Bj Habibie "*Kalau memang dia dilahirkan untuk saya, kamu jungkir balik pun saya yang dapat*".
13. Terakhir, ku persembahkan kepada wanita terhebat, terkuat dan paling mandiri yaitu diriku Nur Andeini Dwi Putri. Aku tahu, tidak mudah menjadi kamu. Tapi, izinkan aku berkata terma kasih untuk semua luka yang tak kau tunjukan, untuk semua do'a yang kau panjatkan dalam diam, untuk semua malam yang kau lewati dengan tangisan, dada sesak tapi tetap memilih hari esok. Terimakasih karena tidak menyerah, meski tak ada yang tahu betapa banyak hal yang harus di perjuangkan. Aku bangga padamu, bukan karena kau sempurna, tapi karena kau bertahan disaat semua alasan untuk menyerah begitu banyak. Teruslah berjalan meski perlahan, asal tidak berhenti. Semoga dirimu bisa selalu membahagiakan dan membanggakan kedua orang tua mu. Aamin dan jangan lupa selalu beryukur.

Akhir kata terimakasih yang sebesar-besarnya dari penulis untuk kalian semua yang telah berkontiribusi dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan secara satu- persatu, semoga skripsi ini dapat berguna untuk masa depan, amiin ya rabbal alamin.

Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Skripsi
Nur Andeini Dwi Putri
Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu Tahun 2025

xviii, 110 Halaman, 11 Tabel, 12 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Status gizi adalah suatu keadaan kesehatan tubuh karena asupan zat gizi yang berasal dari makanan dan minuman yang sesuai dengan kebutuhan.**Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi zat gizi makro pada remaja SMAN 07 Kota Bengkulu.
Metode Penelitian: Jenis penelitian kuantitatif, menggunakan desain penelitian deskriptif dan rancangan penelitian cross sectional. Data diambil dengan metode simple random sampling dengan jumlah responden sebanyak 60 siswa/i. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, SQ-FFQ, timbangan digital dan microtoise. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square.
Hasil dan Pembahasan: Hasil penelitian menunjukan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi (*p-value* = 0,007), terdapat hubungan antara konsumsi karbohidrat dengan status gizi (*p-value* = 0,002), terdapat hubungan antara konsumsi protein dengan status gizi (*p-value* = 0,001), terdapat hubungan antara konsumsi lemak dengan status gizi (*p-value* = 0,001). Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang dan konsumsi zat gizi makro yang kurang dan lebih berpeluang memiliki status gizi tidak normal dibanding remaja yang memiliki status gizi normal.
Kesimpulan: Dalam penelitian ini pengetahuan gizi dan konsumsi zat gizi makro berhubungan dengan status gizi pada remaja SMAN 07 Kota Bengkulu. Pengetahuan gizi yang baik dan konsumsi zat gizi makro yang cukup perlu ditingkatkan lagi untuk menurunkan resiko status gizi yang tidak normal.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Zat Gizi Makro, Status Gizi

Daftar Pustaka: 67 (2018-2025)

Applied Bachelor Study Program in Nutrition and Dietetics of the Ministry of Health of the Ministry of Health Bengkulu
Thesis
Nur Andeini Dwi Putri
The Relationship between Nutrition Knowledge and Macronutrient Consumption with Nutritional Status of Adolescents of SMAN 07 Bengkulu City in 2025

xviii, 110 Pages, 11 Tables, 12 Appendices

ABSTRACT

Background: Nutritional status is a state of body health due to the intake of nutrients from food and drinks that are in accordance with needs. **Research Objective:** This study aims to examine the relationship between nutritional knowledge and macronutrient consumption in adolescents at SMAN 07 Kota Bengkulu.
Research Method: The type of quantitative research, using descriptive research design and cross-sectional research design. Data were taken using a simple random sampling method with a total of 60 students as respondents. Data were collected using a nutritional knowledge questionnaire, SQ-FFQ, digital scales and microtoise. Data analysis was carried out univariately and bivariately using the chi-square test.
Results: The results of the study showed that there was a relationship between nutritional knowledge and nutritional status (p-value = 0,007), there was a relationship between carbohydrate consumption and nutritional status (p-value = 0,002), there was a relationship between protein consumption and nutritional status (p-value = 0,001), there was a relationship between fat consumption and nutritional status (p-value = 0,001). Adolescents who had insufficient nutritional knowledge and insufficient macronutrient consumption were more likely to have abnormal nutritional status than adolescents who had normal nutritional status.
Conclusion: In this study, nutritional knowledge and macronutrient consumption were related to nutritional status in adolescents of SMAN 07 Bengkulu City. Good nutritional knowledge and sufficient macronutrient consumption need to be improved to reduce the risk of abnormal nutritional status.

Keywords: Nutritional Knowledge, Macronutrients, Nutritional Status.

References: 67 (2018-2025)

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 Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu 2025**".

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Dalam penulisan, penulis banyak mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu:

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

5. Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
6. Prof. Dr. Demsa Simbolon, SKM, MKM, sebagai ketua dewan penguji yang telah meluangkan waktu untuk mengkoreksi dan memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
7. Ahmad Rizal, SKM, MM sebagai penguji II yang telah meluangkan waktu untuk mengkoreksi dan memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
8. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu, yang telah memberikan masukan, motivasi, dan nasihat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan Angkatan 2021 yang telah banyak membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan 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, Juni 2025

Penulis

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
RIWAYAT HIDUP iv
MOTTO v
KATA PERSEMBAHAN vi
ABSTRAK x
ABSTRACT xi
KATA PENGANTAR xii
DAFTAR ISI xiv
DAFTAR TABEL xvi
DAFTAR GAMBAR xvii
DAFTAR LAMPIRAN xviii

BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 6
E. Keaslian Penelitian 8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 10
A. Status Gizi Remaja 10
1. Definisi 10
2. Penilaian Status Gizi 10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi 14
4. Klasifikasi Status Gizi 17
5. Masalah Gizi Pada Remaja 18
B. Pengetahuan Gizi Seimbang 19
1. Definisi Gizi Seimbang 19
2. Tingkat Pengetahuan 20
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gizi Seimbang 21
4. Pengukuran Pengetahuan Gizi 21
5. Gizi Seimbang 22
C. Asupan Zat Gizi Makro 24
1. Definisi 24
2. Klasifikasi Zat Gizi Makro 25
a. Karbohidrat 25
b. Protein 29
c. Lemak 33
3. Kebutuhan Gizi Remaja 36
D. Kerangka Teori 37
E. Hipotesis Penelitian 38

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

BAB III METODE PENELITIAN 39
A. Desain Penelitian 39
B. Tempat dan Waktu Penelitian 39
C. Kerangka Konsep 39
D. Definisi Operasional 40
E. Variabel Penelitian 41
F. Populasi dan Sampel 42
G. Pengumpulan, Pengolahan Data dan Analisis Data 44
H. Analisis Data 46
I. Etika Penelitian 48

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 49
A. Jalannya Penelitian 49
B. Hasil 51
C. Pembahasan 56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 76
A. Kesimpulan 76
B. Saran 76

DAFTAR PUSTAKA 78
LAMPIRAN 86

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2.1	Kategori IMT/U Usia 5-18 Tahun.....	17
Tabel 2.2	Kategori Tingkat Pengerahuan Gizi.....	22
Tabel 2.3	Angka Kecukupan Gizi Remaja.....	36
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	40
Tabel 4.1	Gambaran Karakteristik Responden Umur dan Jenis Kelamin pada Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu.....	51
Tabel 4.2	Gambaran Pengetahuan Gizi pada Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu.....	52
Tabel 4.3	Gambaran Konsumsi Zat Gizi Makro pada Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu.....	52
Tabel 4.4	Gambaran Status Gizi pada Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu	53
Tabel 4.5	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu.....	54
Tabel 4.6	Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu.....	55

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori 37
Gambar 2 Kerangka Konsep..... 39

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent 86
Lampiran 2 Kuesioner Pengetahuan Gizi 87
Lampiran 3 Uji Validitas 90
Lampiran 4 SQ-FFQ 91
Lampiran 5 Surat Izin Pra Penelitain 93
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian 94
Lampiran 7 Surat Keterangan Selesai Penelitian 96
Lampiran 8 Keterangan Layak Etik 97
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan Pra Penelitian 98
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan Penelitian 99
Lampiran 11 Hasil Uji Statistik 101
Lampiran 12 Master Tabel 110

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu