KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN STATUS GIZI (INDEKS MASSA TUBUH DAN LINGKAR PINGGANG) BERDASARKAN JENIS KELAMIN DAN MASA STUDI PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI DI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2025

DISUSUN OLEH :

ALSEVA INSANILLAHI
P01730122003

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PRODI DIPLOMA III GIZI
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN STATUS GIZI (INDEKS MASSA TUBUH DAN LINGKAR PINGGANG) BERDASARKAN JENIS KELAMIN DAN MASA STUDI PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI DI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2025

Yang telah dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

ALSEVA INSANILLAHI

NIM:P01730122003

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Pada Tanggal 17 Juni 2025

Mengetahui

Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing I	Pembimbing II
Desri Suryani, SKM.,M.Kes	**Anang Wahyudi, S.Gz., MPH**
NIP.197312051996022001	NIP.198210192006041002

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN STATUS GIZI (INDEKS MASSA TUBUH DAN LINGKAR PINGGANG) BERDASARKAN JENIS KELAMIN DAN MASA STUDI PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI DI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2025

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

ALSEVA INSANILLAHI
P01730122003

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal 17 Juni 2025

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima Tim Penguji

Ketua Dewan Penguji	Penguji II
Dr. Tonny C Maigoda, SKM, MA	Ayu Pravita Sari, SST, M.GIZI
NIP. 196101101981031003	NIP.199012182019022001
Penguji III	**Penguji IV**
Anang Wahyudi, S.Gz., MPH	Desri Suryani,SKM.,M.Kes
NIP. 198210192006041002	NIP. 197312051996022001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

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

BIODATA PENULIS



Nama	: ALSEVA INSANILLAHI
Tempat/Tanggal Lahir	: Renah Kurung, 14 september 2003
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Anak Ke	: 2 dari 4 bersaudara
Alamat	: desa renah Kurung kec. Muara kemumu kab. Kepahiang provinsi Bengkulu
Nama Orang Tua	
Ayah	: Ali Samsir
Ibu	: -
Sosial Media	
Email	: alseva35@gmail.com
Instagram	: @all_boy_gz
Riwayat Pendidikan	: 1. PAUD Harapan Bersama Kec. Muara Kemumu 2. SD Negeri 06 Muara Kemumu 4. SMA Negeri 23 Rejang Lebong 5. SMA Negeri 4 Kota Bengkulu 6. Poltekkes Kemenkes Bengkulu

ABSTRAK

Gambaran Status Gizi (Indeks Massa Tubuh Dan Lingkar Pinggang) Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Masa Studi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Di Poltekes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025
Alseva Insanillahi
xi + 78 Halaman + 6 Tabel + 13 Lampiran

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap permasalahan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, yang dapat memengaruhi kesehatan jangka pendek dan panjang. Status gizi dapat dinilai melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Pinggang (LP) sebagai indikator untuk mendeteksi risiko gizi lebih dan obesitas sentral. **Tujuan** mengetahui gambaran status gizi berdasarkan IMT dan LP ditinjau dari jenis kelamin dan masa studi pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025. **Metode:** deskriptif dengan pendekatan observasional. Sampel berjumlah 67 mahasiswa yang terdiri dari 11 laki-laki dan 56 perempuan, serta berasal dari semester 2 dan 4. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri dan dianalisis secara deskriptif. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki status gizi normal berdasarkan IMT (61,2%). Terdapat 13,4% mengalami berat badan kurang, 14,9% overweight, 9% obesitas I, dan 1,5 % obesitas II. Berdasarkan jenis kelamin, obesitas I hanya ditemukan pada perempuan (9%), sedangkan obesitas II hanya ditemukan pada laki-laki (1,5%). Lingkar pinggang berlebih lebih banyak ditemukan pada perempuan dibandingkan laki-laki. Mahasiswa semester 4 cenderung memiliki proporsi overweight dan obesitas lebih tinggi dibandingkan semester 2. **Kesimpulan:** Sebagian besar mahasiswa Jurusan Gizi memiliki status gizi normal, namun terdapat proporsi yang cukup signifikan mengalami overweight dan obesitas. Perempuan lebih banyak mengalami obesitas I dan memiliki lingkar pinggang berlebih, sedangkan laki-laki cenderung overweight dan obesitas II. **Saran:** Diperlukan edukasi berkelanjutan tentang pola makan dan aktivitas fisik yang seimbang bagi mahasiswa, serta pemantauan berkala status gizi sebagai upaya preventif terhadap obesitas dan penyakit tidak menular.

Kata Kunci : *Status gizi, Indeks Massa Tubuh, Lingkar Pinggang*

ABSTRACT

Overview of Nutritional Status (Body Mass Index and Waist Circumference) Based on Gender and Study Period Among Nutrition Students at Poltekkes Kemenkes Bengkulu in 2025
Alseva Insanillahi
xi + 78 pages + 6 tables + 13 appendices

Background: Adolescents are a vulnerable age group for nutritional problems, both undernutrition and overnutrition, which can impact both short-term and long-term health. Nutritional status can be assessed using Body Mass Index (BMI) and Waist Circumference (WC) as indicators to detect the risk of overnutrition and central obesity. **Objective:** This study aims to describe the nutritional status based on BMI and WC in relation to gender and study period among Nutrition Department students at Poltekkes Kemenkes Bengkulu in 2025. **Method:** This is a descriptive study using an observational approach. The sample consisted of 67 students, including 11 males and 56 females, from the 2nd and 4th semesters. Data were collected through anthropometric measurements and analyzed descriptively. **Results:** The majority of respondents had normal nutritional status based on BMI (61,2%). A total of 13,4% were underweight, 14,9% overweight, 9% obese class I, and 1.5% obese class II. Obese class I was only found in females (9%), while obese class II was only found in males (1.5%). Additionally, excessive WC was more common in females than males. Fourth-semester students tended to have a higher proportion of overweight and obesity compared to second-semester students.
Conclusion: Most Nutrition students had normal nutritional status; however, a significant proportion experienced overweight and obesity. Female students were more likely to have obesity class I and excessive waist circumference, while male students were more likely to be overweight or have obesity class II. **Suggestion:** Continuous education on balanced diets and physical activity is needed for students, along with regular monitoring of nutritional status as a preventive effort against obesity and non-communicable diseases.

Keywords: *Nutritional status, Body Mass Index, Waist Circumference*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan usulan karya tulis ilmiah dengan judul "Gambaran status gizi indeks massa tubuh dan lingkar pinggang berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa jurusan gizi di poltekkes kemenkes Bengkulu tahun 2025". Dalam penyusunan usulan karya tulis ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati maka penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Linda, 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 dan Pembimbing II yang telah memotivasi dan memfasilitasi agar penulis cepat menyelesaikan studi.
3. Kusdalinah, SST, M. Gizi sebagai Ketua Prodi D III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
4. Desri Suryani, SKM.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan serta dukungan, dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

5. Dr. Tonny Cortis Maigoda, SKM, MA selaku Penguji 1 yang telah banyak memberikan masukan dan pengarahan serta dukungan, dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
6. Ayu Pravita Sari, SST, M.Gizi selaku Penguji ke 2 yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan serta dukungan, dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
7. Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan Kedua orang tua tercinta Ayah "Ali Samsir" dan Ibu saya terima kasih telah menjadi orang tua terhebat didunia bagi saya yang selalu memberikan motivasi, nasehat, cinta, perhatian, kasih sayang dan doa yang tentu tidak akan bisa terbalaskan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan
8. Serta keluarga tercinta dan orang-orang tersayang yang terlibat dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini terima kasih atas segala, motivasi dan doanya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan
9. Teman-teman terdekat dan seangkatan Program Studi D III Gizi yang telah memberi semangat serta dorongan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

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

Bengkulu, 2025

Penyusun

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
BIODATA PENULIS iv
ABSTRAK v
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL x
DAFTAR LAMPIRAN xi
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 9
A. Remaja 9
B. Status Gizi 11
C. Indeks Massa Tubuh 19
D. Lingkar Pinggang 24
E. Jenis Kelamin 27
F. Masa Studi 30
G. Kerangka Konsep 32
BAB III METODELOGI PENELITIAN 33
A. Desain Penelitian 33
B. Kerangka Konsep 33
C. Definisi Operasional 34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 41
A. Jalannya Penelitian 41
B. Hasil Penelitian 43
BAB V PENUTUP 60
A. Kesimpulan 60
B. Saran 61
DAFTAR PUSTAKA 62

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian	8
Tabel 1.2	Ambang batas Indeks massa tubuh	16
Tabel 3.1	Definisi Oprasional	34
Tabel 4.1	Gambaran Karakteristik	43
Tabel 4.2	Gambaran Status Gizi (Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang) Berdasarkan jenis Kelamin	44
Tabel 4.3	Gambaran Status Gizi (Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang) Berdasarkan masa studi	45

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pra Peneltian 70
Lampiran 2 Surat izin Penelitian..... 71
Lampiran 3 Surat izin Penelitian Kesbangpol Kota Bengkulu 72
Lampiran 4 Surat Layak Etik 73
Lampiran 5 Lembar Persetujuan menjadi Responden 74
Lampiran 6 Lembar isi..... 75
Lampiran 7 Dokumentasi penelitian 76
Lampiran 8 Master Tabel 77
Lampiran 9 Out Put SPSS..... 78
Lampiran10 Lembar Konsultasi Bimbingan Karya Tulis Ilmiah..... 81

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu