

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN  
STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMPN 16  
PALEMBANG**



OLEH  
**Nurul Hikmah**  
NIM. 10011381722161

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMPN 16 PALEMBANG**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)  
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



OLEH  
**Nurul Hikmah**  
NIM. 10011381722161

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

**GIZI KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Skripsi, Juli 2024

Nurul Hikmah; Dibimbing oleh Indah Yuliana, S.Gz., M.Si

**Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 16 Palembang**

xiv + 69 halaman, 11 tabel, 3 gambar, 2 bagan, 13 lampiran

**ABSTRAK**

Makanan dan minuman yang dikonsumsi dengan kandungan gizi yang seimbang dapat menjamin terpenuhinya kebutuhan asupan untuk tubuh, serta menjamin kualitas aktivitas yang dilakukan. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu asupan gizi, penyakit infeksi, gaya hidup, genetik, aktivitas fisik, pola asuh, ekonomi, umur, pendapatan orang tua, status tinggal dan pengetahuan gizi. Dampak dari gizi kurang akan menyebabkan berkurangnya sumber tenaga, menurunnya konsentrasi, serta daya tahan tubuh menurun. Dampak gizi lebih akan menyebabkan kegemukan sehingga berisiko timbulnya berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, jantung dan lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja di SMPN 16, Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* menggunakan metode simple random sampling dalam pemilihan sampel sebanyak 60 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi remaja berdasarkan jenis kelamin laki-laki di SMPN 16 Palembang sebagian besar mengalami status gizi kurus yaitu 14 responden (23,3%), 2 responden dengan status gizi normal (3,3%), 10 responden dengan status gizi gemuk (33,3%). Sedangkan pada status gizi remaja berdasarkan jenis kelamin perempuan di SMPN 16 Palembang sebagian besar mengalami status gizi kurus yaitu 7 responden (11,6%), 16 responden dengan status gizi normal (26,6%), 3 responden dengan status gizi gemuk (5%). Tidak ada korelasi yang signifikan secara statistik ( $p\text{-value} > 0,05$ ) antara makronutrien (lemak dan protein) dengan status gizi remaja. Sementara itu, terdapat hubungan yang kuat ( $p\text{-value} = 0,029$ ) antara karbohidrat dengan status gizi remaja di SMPN 16 Palembang. Pada asupan zat gizi karbohidrat terdapat nilai ( $r = 0,234$ ) ini berarti kekuatannya adalah sedang. Sedangkan pada asupan zat gizi lemak terdapat nilai ( $r = 0,058$ ), pada asupan zat gizi protein terdapat nilai ( $r = 0,046$ ), dan pada asupan zat gizi energi terdapat ( $r = 0,023$ ) ini berarti kekuatan nilai  $r$  pada asupan zat gizi lemak, protein dan energi adalah lemah. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi remaja di SMPN 16 Palembang.

Kata Kunci : Asupan, Zat Gizi, Status Gizi  
Kepustakaan : 43 (2018-2023)

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya

Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes  
NIP. 197909152006042005

Pembimbing Skripsi,

Indah Yuliana, S.Gz., M.Si  
NIP. 198804102019032018

**PUBLIC HEALTH NUTRITION  
PUBLIC HEALTH FACULTY  
SRIWIJAYA UNIVERSITY**

**Thesis, Juli 2024**

Nurul Hikmah; Supervised by Indah Yuliana, S.Gz., M.Si

**Relationship Between Macronutrient Intake And Nutritional Status In Adolescents  
At Junior High School 16 Palembang**

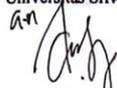
xiv + 69 pages, 11 tables, 3 pictures, 2 charts, 13 appendices

**ABSTRACT**

*Consuming food and drinks with balanced nutritional content can ensure the body's dietary needs are met, as well as ensuring the quality of the activities carried out. Factors that influence nutritional status are nutritional intake, infectious diseases, lifestyle, genetics, physical activity, parenting patterns, economics, age, parents' income, living status and nutritional knowledge. The impact of malnutrition will cause reduced energy sources, decreased concentration, and decreased body endurance. The impact of overnutrition will cause obesity, thereby risking the emergence of various degenerative diseases such as diabetes mellitus, hypertension, heart disease and others. This study aims to determine the relationship between macronutrient intake and nutritional status at SMPN 16, Palembang. This research is a quantitative descriptive study with a cross sectional approach using a simple random sampling method in selecting a sample of 60 respondents. The results of the study showed that the nutritional status of teenagers based on male gender at SMPN 16 Palembang was mostly underweight, namely 14 respondents (23.3%), 2 respondents with normal nutritional status (3.3%), 10 respondents with normal nutritional status. obese nutrition (33.3%). Meanwhile, regarding the nutritional status of adolescents based on female gender at SMPN 16 Palembang, the majority experienced thin nutritional status, namely 7 respondents (11.6%), 16 respondents with normal nutritional status (26.6%), 3 respondents with obese nutritional status (5 %). There is no statistically significant correlation ( $p\text{-value} > 0.05$ ) between macronutrients (fat and protein) and the nutritional status of adolescents. Meanwhile, there is a strong relationship ( $p\text{-value} = 0.029$ ) between carbohydrates and the nutritional status of adolescents at SMPN 16 Palembang. In the intake of carbohydrate nutrients, there is a value ( $r = 0.234$ ), which means the strength is moderate. Meanwhile, for fat nutrient intake there is a value ( $r = 0.058$ ), for protein nutrient intake there is a value ( $r = 0.046$ ), and for energy nutrient intake there is ( $r = 0.023$ ). This means the strength of the r value for fat nutrient intake, protein and energy are weak. It can be concluded that there is a relationship between carbohydrate intake and the nutritional status of adolescents at SMPN 16 Palembang.*

**Keywords:** Asupan, Zat Gizi, Status Gizi  
**Bibliography :** 43 (2018-2023)

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes  
NIP. 197909152006042005

Pembimbing Skripsi,



Indah Yuliana, S.Gz., M.Si  
NIP. 198804102019032018

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 16 Juli 2024

Yang bersangkutan,



Nurul Hikmah

NIM. 10011381722161

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN  
STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMPN 16  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Kesehatan Masyarakat

Oleh:

NURUL HIKMAH

10011381722161

Indralaya, Juli 2024

Pembimbing

Indah Yuliana S.Gz., M.Si  
NIP. 198804102019032018

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



Dr. Misnantarti S.KM., M.KM  
NIP. 197606092002122001

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul "Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja di SMPN 16 Palembang" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal Juli 2024.

Indralaya, Juli 2024

### Tim Penguji Skripsi

Ketua:

1. Fatmalina Febry, S.KM., M.Si  
NIP. 197802082002122003

(  )

Anggota:

2. Sari Bema Ramdika S.Gz., M.Gz  
NIP. 199203082022032012

(  )

3. Indah Yuliana S.Gz., M.Si  
NIP. 198804102019032018

(  )

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM  
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi  
Ilmu Kesehatan Masyarakat

A.A  


Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes  
NIP. 197909152006042005

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nurul Hikmah  
NIM : 10011381722161  
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 20 November 1998  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Perumahan Rajawali Residence, Jalan Mayor  
Zen Lorong Abadi Blok G17, Sei Selincah,  
Kalidoni, Kota Palembang, Sumatera Selatan,  
ID 30119  
No. Handphone : 085161735608  
E-mail : nuruldjoemady@gmail.com

### Nama Orangtua

Ayah : Djumadi Dj  
Ibu : Hasanah

### Riwayat Pendidikan

1. SDN Kebon Jeruk 08 Pagi Tahun 2005-2011
2. SMP N 229 Jakarta 2011-2014
3. SMA PGRI 2 Palembang Tahun 2014-2017
4. Universitas Sriwijaya Tahun 2017-2021

## KATA PENGANTAR

*Robbishroh lili shodrii wa yassir lili amrii wahlul 'uqdatam mil lissanii yafqohuu qoulii.*

*Alhamdulillahirabbilamin.*

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala, yang telah memberikan ridho serta petunjuknya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMPN 16 Palembang” ini dengan baik.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Kedua orangtua, ayahanda tercinta Djumadi dan Ibunda tersayang Hasanah yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta doa yang tiada henti-hentinya kepada penulis. Terimakasih karna selalu mengupayakan yang terbaik untuk penulis, menjadi orang tua yang hebat hingga penulis dapat menyelesaikan pendidikannya hingga sarjana.
2. Saudaraku tercinta Ridwan Hadi, Muhammad Taufik Hidayat, S.H. dan Aliyah Nur Annisa Putri yang selalu memberikan do'a serta dukungan.
3. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Indah Yuliana, S.Gz., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan arahan, masukan, motivasi, dan bimbingannya untuk penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Fatmalina Febry, S.KM., M.Si dan Ibu Sari Bema Ramdika, S.Gz., M.Gz selaku dosen penguji yang telah membimbing dan memberikan saran dalam proses revisi skripsi ini.
6. Ibu Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes selaku Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

7. Seluruh dosen, staff, dan karyawan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan didikan dan bantuannya selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Teman – teman seangkatan Kesehatan Masyarakat 2017 khususnya kelas B serta teman – teman peminatan gizi masyarakat 2017 yang sudah kebersamai selama masa perkuliahan dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis membuka diri terhadap kritik dan saran yang membangun sebagai bahan pembelajaran yang lebih baik di masa mendatang. Semoga Allah Subhanahu wa ta'ala senantiasa memberikan keridhaan dan memberkahi setiap perjuangan dan langkah kita. *Aamiin ya robbal alamin.*

Indralaya, Juli 2024



*Penulis*

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
BAB I.....	<u>1</u>
PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>1.3.1 Tujuan Umum.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>1.3.2 Tujuan Khusus.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>1.4.1 Manfaat Teoritis.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>1.4.2 Manfaat Praktis.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
TINJAUAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Remaja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>2.3.1 Definisi Remaja .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>1.1.2 Batasan Usia Remaja.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Pola Makan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1 Pengertian Pola Makan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2 Komponen Pola Makan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>2.2.3 Metode Pengukuran Pola Makan.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Status Gizi Remaja.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>2.3.1 Status Gizi.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>2.3.2 Penilaian Status Gizi Remaja.</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Kerangka Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Kerangka Konsep.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6 Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.7 Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

BAB III .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Desain Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>3.2.1 Populasi.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>3.2.2 Sampel.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>3.3.1 Jenis dan Alat Pengumpulan Data.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>3.3.2 Cara Pengumpulan Data.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Pengolahan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Validitas Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6 Analisis dan Penyajian Data..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Alur Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3 Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENUTUP .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1 Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	6
LAMPIRAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Correlations.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Correlations.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Correlations.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

- Tabel 1 Kebutuhan Gizi Remaja berdasarkan Angka Kecukupan Gizi 2019 **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja ....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3 Definisi Operasional.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4 Uji Normalitas .....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5 Gambaran Asupan Remaja di SMPN 16 Palembang ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6 Gambaran Asupan Remaja di SMPN 16 Palembang. .... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 7 Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja di SMPN 16 Palembang. . **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 8 Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja di SMPN 16 Palembang. . **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 9 Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja di SMPN 16 Palembang .....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 10 Contoh Konversi Recall 1 .....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 11 Contoh Konversi Recall 2 .....**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori Sumber (Thamaria, 2017; Septian, 2018) .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
Bagan 2 Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Status gizi seseorang adalah keadaan tubuh akibat konsumsi dan pemanfaatan zat gizi yang diperoleh dari makanan dan minuman. Mutu aktivitas yang dilakukan maupun terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh dapat terjamin dengan mengonsumsi makanan dan minuman dengan komposisi gizi seimbang. Jika tubuh mendapat cukup zat gizi, maka dapat dianggap berada dalam keadaan status gizi normal. Apabila asupan dan pengeluaran makanan seimbang maka seseorang dapat mencapai status gizi normal (Anugraheni dan Mulyana, 2019). Gizi kurang dan gizi berlebih menjadi dua masalah gizi utama yang dihadapi Indonesia saat ini. Salah satu kelompok yang sangat rentan terhadap permasalahan gizi adalah kelompok remaja (gizi berlebih atau gizi kurang). Ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan makanan remaja berdampak pada masalah gizinya (Almatsier, 2019).

Perilaku makan remaja sangat bervariasi, mulai dari terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji, acuh tak acuh terhadap makanan cepat saji, lupa makan karena jadwal yang padat, makan berlebihan, dan sebagainya, tanpa mempertimbangkan jumlah asupan gizi yang tepat (Moehji, 2017). Karena asupan nutrisi remaja yang sebenarnya belum dipublikasikan, terdapat kekhawatiran bahwa asupan nutrisi tersebut mungkin lebih rendah dari yang diperlukan atau sebaliknya. Kebiasaan makan dan pemahaman gizi berdampak pada hal ini (Prastiwi, 2017). Kebiasaan makan yang tidak tepat dapat berdampak pada gizi remaja yang pada akhirnya mempengaruhi seberapa banyak zat gizi penting yang dikonsumsi remaja untuk tumbuh kembang yang sehat. Mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tepat sesuai dengan kebutuhannya akan memberikan remaja nutrisi yang mereka butuhkan untuk melakukan lebih banyak aktivitas fisik secara signifikan. Anda harus makan tiga kali sehari dalam keadaan biasa, dan jika makanan Anda mencakup makanan dari ketiga kelompok makanan tersebut, Anda akan mencapai keseimbangan nutrisi (Aritonang, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO, 2018). Sebanyak 22% laki-laki di Inggris dan perempuan 23% lebih mungkin mengalami kelebihan gizi. Pada remaja berusia 13 hingga 15 tahun, 20,5% di antaranya menderita kelebihan gizi di AS. Gizi kurang (11,1%), gizi lebih (10,8%), dan gizi seimbang (9,4%) merupakan masalah status gizi yang paling umum terjadi pada remaja di Indonesia yang berusia antara 13 dan 15 tahun. Informasi dikumpulkan dari Indonesia oleh Hardinsyah (2019), dimana sebagian besar orang dewasa dan remaja masing-masing sebesar 17% dan 13% melewatkan sarapan Hardinsyah (2019),

Profil Kesehatan Sumatera Selatan tahun 2019 menyebutkan prevalensi status gizi kurang pada remaja di Kota Palembang sebanyak 1.349.988 (3,8%) dan pada usia 13 hingga 17 tahun sebanyak 1.2488.113 (1,5%) dan berdasarkan temuan indeks BMI/U Survei Pemantauan Status Gizi 2019. Remaja usia 13 hingga 17 tahun di Desa Ulu merupakan 18.675 (7,1%) penduduk dengan berat badan kurang, sedangkan remaja usia 16 hingga 18 tahun berjumlah 15,78 (4,5%) (Profil Kesehatan Sumatera Selatan, 2020). Misalnya, remaja makan lebih jarang, melewatkan sarapan, dan bahkan ada yang mengurangi porsi makannya untuk meningkatkan persepsi mereka terhadap diri mereka sendiri, jika kita melihat sekilas kebiasaan makan mereka.

Studi yang dilakukan oleh mulalinda (2019) Siswa dengan status gizi normal berjumlah 54,3% dari seluruh siswa di SMP Kristen Tateli di Kecamatan Mandolang, Kabupaten Minahasa, sedangkan siswa dengan status gizi gemuk dan siswa yang mengalami obesitas mencapai 18,5 persen. Pada kelompok cukup, kadar asupan karbohidrat paling besar sebesar 64,3%, protein sebesar 52,9%, dan lemak sebesar 61,4%. Berdasarkan studi statistik, siswa SMP Kristen Tateli kelas VII dan VIII Kecamatan Mandolang Kabupaten Misnahasa mempunyai hubungan ( $p=0,000$ ) antara status gizi dengan asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak).

Variabel berikut mempengaruhi status gizi: gaya orang tua, usia, pendapatan orang tua, penyakit menular, gaya hidup, keturunan, aktivitas fisik, dan kesadaran gizi. Berkurangnya sumber energi, fungsi kognitif, dan ketahanan fisik adalah akibat dari kelaparan. Makan berlebihan akan menyebabkan obesitas, sehingga meningkatkan kemungkinan terkena diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan penyakit degeneratif lainnya (Supariasa, et al., 2020).

Jenis makanan, jumlah, dan frekuensi membentuk pola makan seseorang. Pertumbuhan remaja sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tepat. Penting untuk menumbuhkan budaya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan seimbang dan berolahraga secara teratur. Perubahan luar biasa terjadi pada tubuh, pikiran, dan kehidupan sosial kita selama masa remaja. Pola makan yang cukup dan tepat diperlukan untuk memfasilitasi peralihan ini. Masa remaja merupakan masa yang sensitif terhadap nutrisi. Banyak remaja yang kurang makan karena takut kelebihan berat badan, dan ada pula yang terlalu lamban atau sangat lapar akan makanan tidak sehat (Prastiwi, 2017).

Tubuh membutuhkan karbohidrat untuk perkembangan, metabolisme, dan penggunaan makanan serta aktivitas. Karbohidrat yang diberikan makanan harus seimbang dengan kebutuhan tubuh remaja. Masalah nutrisi mungkin timbul akibat ketidakseimbangan yang berkepanjangan antara kebutuhan tubuh dan jumlah karbohidrat yang dikonsumsi (Cakrawati & Mustika, 2019). Tubuh sebenarnya perlu mengonsumsi protein terutama pada bayi, anak-anak, dan remaja karena masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang luar biasa. Oleh karena itu, Anda harus mengonsumsi protein yang cukup (Fikamawati, dkk., 2017).

Tubuh membutuhkan lemak agar dapat berfungsi normal. Ia menggunakannya sebagai energi, pembawa vitamin dan mineral, untuk merasa kenyang, untuk mengatur suhu tubuh, dan untuk melindungi organ dalam. Konsumsi lemak yang tidak mencukupi dapat menyebabkan manifestasi klinis dari pertumbuhan yang tidak memadai dan kekurangan asam lemak utama dan nutrisi yang larut dalam lemak. Sebaliknya, makan terlalu banyak lemak meningkatkan kemungkinan kelebihan berat badan atau obesitas serta meningkatkan kemungkinan terkena penyakit kardiovaskular di masa depan (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2020).

Studi tambahan dilakukan Nurbaety Junus (2019) Di Kecamatan Tompobulu Kabupaten Bantaeng, status gizi remaja adalah sebagai berikut: 64,9% berstatus gizi baik, 31,1% berstatus gizi kurang, dan 4,1% berstatus gizi buruk. SMAN 2 Ponorogo merupakan sebuah SMA dengan jumlah siswa sebanyak 274 orang, 680 diantaranya adalah perempuan dan berusia antara 16 hingga 18 tahun. Letaknya di Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo. Dampak buruknya antara lain perubahan gaya hidup, seperti pola makan dan pola aktivitas fisik. Remaja dengan kelainan hormonal memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi sehingga meningkatkan kebutuhannya. Kesehatan dan gizi remaja terkena dampak negatif dari sejumlah permasalahan, terutama yang berkaitan dengan kebiasaan makan dimana keputusan mengenai apa yang akan dimakan tidak lagi dibuat berdasarkan nilai gizi, seperti epidemi obesitas (Hudha, 2019).

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian terbaru dengan penelitian-penelitian sebelumnya Rorimpandai pada tahun (2020), Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri di Desa Kayuuwi dan Kayuuwi Satu Kecamatan Kawangkoan Barat. Sampel berjumlah 45 responden merupakan remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini dilakukan di Desa Kayuuwi dan Desa Kayuuwi Satu, Kecamatan Kawangkoan Barat, pada bulan Desember 2019 hingga Juni 2020. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah timbangan digital, microtoise, dan kuesioner food recall 24 jam. Uji Spearman Rank digunakan dalam analisis data (Rorimpandai, 2020).

Penelitian terbaru peneliti ini sehubungan dengan penelitian sebelumnya dilakukan oleh Khoirunissa (2021) Siswa kelas VIII dan IX SMP PGRI 12 Kota Bogor menjadi subjek penelitian yang bertajuk Hubungan Asupan Makronutrien dan Aktivitas Fisik serta Status Gizi pada Remaja. Pengukuran berat badan dan tinggi badan yang ditentukan oleh IMT/U digunakan untuk mengetahui status gizi, aktivitas fisik menggunakan kuesioner APARQ, dan asupan zat gizi makro dengan menggunakan wawancara dan formulir food recall 2 kali 24 jam. Uji Chi-Square adalah analisis statistik yang digunakan.

Selanjutnya penelitian cross-sectional digunakan dalam penelitian Parewasi (2021), Hubungan Asupan Energi dan Makronutrien Serta Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara. Dengan menggunakan prosedur pengambilan sampel lengkap, 96 orang menjadi sampel penelitian. Kami menggunakan pendekatan recall 24 jam untuk mendapatkan data asupan makanan.

Dengan menggunakan metrik BMI/U, seseorang dapat menentukan status gizinya. Data tabel dan naratif diberikan setelah analisis data di SPSS menggunakan chi-square dan uji Fisher.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan di SMPN 16 Palembang, Di SMPN 16 Palembang, siswa kelas VII dan VIII biasanya makan empat kali sehari. Namun ada pula siswa yang memiliki pola makan tidak teratur, kadang makan di rumah, kadang membawa bekal dari rumah, dan biasanya mengonsumsi jajanan pinggir jalan. Selain itu, siswa jarang melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga atau mengerjakan pekerjaan rumah dari ada sekitar 50 anak mengalami obesitas.

Remaja sering kali mengalami dua jenis masalah gizi: kurang gizi dan kelebihan gizi, dengan asumsi mereka kekurangan gizi akan menyebabkan infeksi dan status gizi biasanya dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu Konsumsi zat gizi makro oleh remaja salah satunya. Oleh karena itu, penulis ingin mengetahui hubungan status gizi dengan asupan zat gizi makro di SMPN 16 Palembang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan status gizi dan konsumsi zat gizi makro di SMPN 16 Palembang adalah rumusan masalah penelitian.

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan asupan zat gizi makro di SMPN 16 Palembang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Berikut ini adalah tujuan khusus dari penelitian ini:

1. Untuk mengetahui asupan zat gizi makro di SMPN 16, Palembang.
2. Untuk mengetahui status gizi di SMPN 16, Palembang.
3. Untuk mengetahui hubungan kondisi gizi SMPN 16 Palembang dengan asupan zat gizi makro.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Di bidang kesehatan masyarakat, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan memajukan pemahaman ilmiah mengenai gizi remaja, khususnya yang berkaitan dengan pola makan dan tingkat gizi.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Peneliti

Penerapan teori-teori yang dipelajari di bangku kuliah memerlukan informasi dan pemahaman lebih lanjut yang diperoleh melalui penelitian ini.

2. Bagi Institusi

Temuan penelitian ini mungkin berguna sebagai sumber informasi tambahan dalam mengatasi permasalahan terkait status gizi remaja.

3. Bagi Responden

Mendidik responden tentang kebiasaan makan dan kaitannya dengan kesehatan secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. S. (2019). Peran Media Sosial Dalam Perubahan Gaya Hidup Remaja. Universitas Airlangga, 1(1), 1–20.
- Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Kristiastuti, D. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.
- Asriwati & Irawati. (2019). *Antropologi Kesehatan dalam Keperawatan*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1-7.
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.203>
- Bara, M. Mora Anggara B. (2019). Gambaran Kebiasaan Bermain Game Online, Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Putra Kelurahan Sei Kara Hulu Kecamatan Medan Perjuangan (Skripsi di Publikasikan). Medan: Universitas Sumatera Utara
- Damayanti, E. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Tambun Selatan. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 35-45.
- Dina Triani, (2020). Hubungan Pola Makan terhadap Status Gizi di Siswa SMP Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal*. Vol 01(01): 1-4.
- Dinkes. (2020). *Profil Kesehatan Sumatera Selatan*.
- Farikhah, N. (2021, June). Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Infografis dan Web Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Gizi Seimbang Mahasiswa IAIN Kudus. In *NCOINS: National Conference Of Islamic Natural Science* (Vol. 1, No. 1, pp. 154-168).

- Haeril. (2019). Indeks Massa Tubuh Anak Yang Aktif Bermain Game Online Dan Anak Yang Tidak Aktif Bermain Game Online. *Jendela Olahraga*, 4(2), 44-49.
- Haeril. (2020). Pengaruh Anak Yang Aktif Bermain Game Online Terhadap Pola Makan, Status Gizi Dan Postur Tubuh Anak Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 96-100.
- Hardinsyah. (2019). Hubungan Konsumsi Zat Gizi Mikro dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas. *Jurnal Human Care*, 4(3), 193.
- Hasnizar, dkk. 2020. Relationship of Physical Activities with Nutrition Status In Students At SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Deli Serdang District. *BioEX Journal*, 2(1), 377-383.
- Manjilala. (2019). Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(10), 97–102.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020). Persepsi citra tubuh, kecenderungan gangguan makan dan status gizi pada remaja putri di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 81-86.
- Nugroho, F. A., Kusumastuty, I., Prihandini, Z. P., Cempaka, A. R., Ariestiningsih, D., & Handayani, D. (2021). Pemanfaatan Video Edukasi Dalam Perbaikan Pengetahuan Gizi Pada Remaja. *Smart Society Empowerment Journal*, 1(3), 76. <https://doi.org/10.20961/ssej.v1i3.56215>
- Nurchayani, I. D. (2020). Intervensi Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Video terhadap Perubahan Asupan Zat Gizi Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA) Vol*, 2(3).
- Pratiwi, A., Susilowati, Y., & Febriana, D. (2018). Hubungan Antara Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Dengan Body Image Remaja Putri Di SMAN 24 Kabupaten Tangerang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 107-117.
- Purnama, N. L. A. (2021). Body Image , Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja Body Image , Eating Behavior and Nutritional Status in Adolescents Ni Luh Agustini Purnama Program Studi Profesi Ners STIKES Katolik St .

- Vincentius a Paulo Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7, 352–358.
- Putri, H. P., Andara, F., & Sufyan, D. L. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Jakarta Timur. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2)
- Putri, N. N. K. (2018). Gambaran Pola Konsumsi Zat Gizi Makro dan Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Sibanggede, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung (Doctoral dissertation, Jurusan Gizi).
- Putri, N. M. D. P., Ani, L. S., & Ariastuti, L. P. (2018). Persepsi Body image Berhubungan dengan Status Gizi Pada Pelajar SMA Negeri 1 Gianyar. *EJurnal Medika*, 7(11), 1-5.
- Sari, A. N., Meriwati, M., Suryani, D., Nurhayati, N., & Okfrianti, Y. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan, Pola Konsumsi Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu