

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG SERTA
ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN PADA REMAJA PUTRI
UNDERWEIGHT DI SMA KATINGAN TENGAH**



OLEH :

TUTUT EMELIA
NIM. PO.62.31.3.21.238

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLTEKKES PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG SERTA
ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN PADA REMAJA PUTRI
UNDERWEIGHT DI SMA KATINGAN TENGAH**

Oleh :

Nama : Tutut Emelia
NIM : PO.62.31.3.21.238

Laporan Tugas Akhir ini telah memenuhi persyaratan dan diseminarkan pada :

Hari/Tanggal : Jum'at, 03 Mei 2024
Waktu : 09.30 – 11.00 WIB
Tempat : Ruang II

Pembimbing



Nila Susanti, SKM, MPH
NIP.19790109 200501 2 004

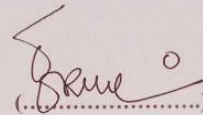
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir ini Telah Diuji dan Dinilai
Tanggal 03 Mei 2024

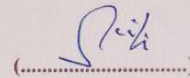
Tim penguji,

Tanda Tangan,

Ketua : Gumilely, SKM, M.Si
NIP. 19660731 198911 2 001


(.....)

Anggota : Nila Susanti, SKM, MPH
NIP. 19790109 200501 2 004


(.....)

Harlyanti Muthma'innah Mashar, M.Sc
NIP. 19920727 201801 2 002


(.....)

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Tugas Akhir dengan Judul
GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG SERTA
ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN PADA REMAJA PUTRI
***UNDERWEIGHT* DI SMA KATINGAN TENGAH**

Telah disahkan pada tanggal 20 Mei 2024

Mengesahkan

Pembimbing,



Nila Susanti, SKM, MPH
NIP.19790109 200501 2 004

Direktur,



Mars Khendra Kusriyadi, STP, MPH
NIP. 19750310 199703 1 004

iv

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

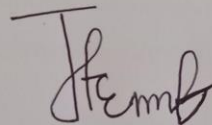
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tutut Emelia
NIM : PO.62.31.3.21.238

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Laporan Tugas Akhir yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Serta Asupan Energi dan Protein Pada Remaja Putri *Underweight* di SMA Katingan Tengah”** berdasarkan hasil penelitian, pemikiran dan pemaparan asli dari penulis sendiri, baik untuk naskah laporan maupun kegiatan yang tercantum sebagai bagian dari Laporan Tugas Akhir ini. Jika terdapat karya orang lain, penulis akan mencantumkan sumber yang jelas.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan norma yang berlaku.

Palangka Raya, 20 Mei 2024
Yang Membuat Pernyataan



Tutut Emelia
NIM. PO.62.31.3.21.238

RIWAYAT HIDUP



A. Data Diri

Nama : Tutut Emelia
Tempat, Tanggal Lahir : Dadahup, 16 Januari 2004
Agama : Hindu
No Hp/WhatsApp : 085751900825
Email : tututtututemelia@gmail.com
Alamat : Desa Dadahup, Kecamatan Dadahup, Kabupaten
Kapuas, Provinsi Kalimantan Tengah.

B. Riwayat Pendidikan

TK : TK 17 AGUSTUS,
TAHUN LULUS 2009
SD : SD NEGERI 2 DADAHUP,
TAHUN LULUS 2015
SMP : SMP NEGERI 1 DADAHUP,
TAHUN LULUS 2018
SMA : SMA NEGERI 1 DADAHUP,
TAHUN LULUS 2021

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini. Penulisan Laporan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi Diploma III Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Palangka Raya. Laporan Tugas Akhir ini terwujud atas bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Direktur Mars Khendra Kusfriyadi, STP, MPH selaku Direktur Poltekkes Palangka Raya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Nila Susanti, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi sekaligus Dosen Pembimbing Laporan Tugas Akhir yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
3. Bapak Teguh Supriyono, M.Si selaku Ketua Prodi DIII Gizi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Ibu Retno Ayu Hapsari, S.Gz, MnutrDiet selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis selama perkuliahan pada Prodi DIII Gizi.
5. Ibu Gumiley, SKM, M.Si selaku Ketua Sidang yang telah banyak memberikan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
6. Ibu Harlyanti Muthma'innah Mashar, M.Sc selaku Penguji 2 yang telah banyak memberikan masukan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
7. Bapak Drs. H. Iskardi selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Katingan Tengah yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah.
8. Ibu Dra. Maryani M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Swasta Muhammadiyah Katingan Tengah yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah.
9. Semua remaja putri *underweight* yang ada di SMA Katingan Tengah yang telah bersedia untuk menjadi sampel penelitian.
10. Papah, Mamah, Kakak, dan Keluarga penulis yang telah banyak memberikan semangat, motivasi, dukungan berupa material maupun moral; dan
11. Sahabat penulis Lila, Yogi, Ciwo, Jovi yang telah mendukung dan memotivasi.

Akhir kata penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis.

Palangka Raya, 20 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori	7
1. Remaja Putri	7
a. Pengertian	7
2. Statusi Gizi	8
a. Pengertian	8
b. Penilaian Status Gizi	9
3. Angka Kecukupan Gizi	14
a. Pengertian	14
b. Kegunaan Angka Kecukupan Gizi	15
4. <i>Underweight</i>	15
a. Pengertian	15
b. Faktor Penyebab <i>Underweight</i>	16
c. Dampak <i>Underweight</i>	22
5. Pengetahuan	22
a. Pengertian	22
b. Tingkatan Pengetahuan	23
c. Pengukuran Pengetahuan	24
d. Faktor Mempengaruhi Pengetahuan	24
6. Gizi Seimbang Remaja Putri	26
a. Pesan Gizi Seimbang Untuk Remaja	26

b. Pesan Khusus Gizi Seimbang Untuk Remaja Putri	29
B. Kerangka Konsep	30
C. Definisi Operasional	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Ruang Lingkup Penelitian	34
B. Jenis dan Desain Penelitian	34
C. Waktu dan Lokasi Penelitian	34
1. Waktu Penelitian	34
2. Lokasi Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi	34
2. Sampel	35
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	35
1. Jenis Data	35
a. Data Primer	35
b. Data Sekunder	37
2. Teknik Pengumpulan	37
F. Pengolahan dan Analisis Data	38
1. Pengolahan Data	38
2. Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Interpretasi Ambang Batas IMT/U Pada 5-19 Tahun	11
Tabel 2.2 Kecukupan Gizi Rata-Rata yang dianjurkan untuk Perempuan	15
Tabel 4.1 Ketenagakerjaan SMA Negeri 1 Katingan Tengah	41
Tabel 4.2 Ketenagakerjaan SMA Swasta Muhammadiyah Katingan Tengah.	42
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Umur Remaja Putri <i>Underweight</i>	43
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berat Badan Remaja Putri <i>Underweight</i>	44
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Remaja Putri <i>Underweight</i>	45
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Skor Pengetahuan Remaja Putri <i>Underweight</i> Tentang Gizi Seimbang	46
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Jawaban Remaja Putri <i>Underweight</i>	47
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Kategori Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang	50
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Asupan Energi Remaja Putri <i>Underweight</i>	52
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Kategori Asupan Energi Remaja Putri <i>Underweight</i>	53
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Asupan Protein Remaja Putri <i>Underweight</i> .	54
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Kategori Asupan Protein Remaja Putri <i>Underweight</i>	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep	30
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Ethical Clearance*
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 4. Lembar Persetujuan Remaja Putri *Underweight*
- Lampiran 5. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian