



**GAMBARAN ASUPAN KARBOHIDRAT, ASUPAN PROTEIN,
ASUPAN LEMAK, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI
PADA REMAJA SMK AN-NUR DEPOK**

SKRIPSI

JILIAN KRISTI LUCIA

2010714082

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2025



**GAMBARAN ASUPAN KARBOHIDRAT, ASUPAN PROTEIN,
ASUPAN LEMAK, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI
PADA REMAJA SMK AN-NUR DEPOK**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Gizi**

JILIAN KRISTI LUCIA

2010714082

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Jilian Kristi Lucia

NRP : 2020714082

Tanggal : 4 Juli 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 04 Juli 2025

Yang Menyatakan,



(Jilian Kristi Lucia)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jilian Kristi Lucia
NRP : 2010714082
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Gambaran Asupan Karbohidrat, Asupan Protein, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Remaja SMK An-Nur Depok”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 04 Juli 2025

Yang menyatakan,



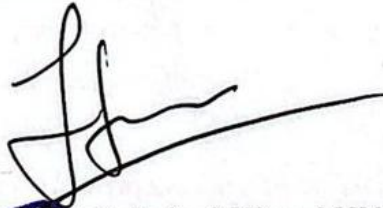
(Jilian Kristi Lucia)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Jilian Kristi Lucia
NIM : 2010714082
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul : Gambaran Asupan Karbohidrat, Asupan Protein, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Pada Remaja SMK A-Nur Depok Tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Dr. Nur Lina Sofia Sofianita, S.I.Kom., M.K.M.

Penguji I



Dr. Nur Lina Sofia Sofianita, S.I.Kom., M.K.M.

DEKAN FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 04 Juli 2025



Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., M.K.M.

Penguji II (Pembimbing)



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

GAMBARAN ASUPAN KARBOHIDRAT, ASUPAN PROTEIN ASUPAN LEMAK, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMK AN-NUR DEPOK

Jilian Kristi Lucia

Abstrak

Masa remaja merupakan periode penting dalam siklus kehidupan yang ditandai dengan pertumbuhan fisik dan psikologis yang pesat, sehingga memerlukan asupan gizi yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan karbohidrat, protein, lemak, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja di SMK An-Nur Depok tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dan data sekunder yang diperoleh dari 91 siswa yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel yang dianalisis meliputi asupan karbohidrat, protein, lemak (dari formulir Food Recall 2x24 jam), aktivitas fisik (dari kuesioner PAQ-A), serta status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat kategori defisit (96,7%), asupan protein defisit (97,8%), dan asupan lemak defisit (92,3%). Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang (73,6%) dan status gizi normal (54,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja memiliki status gizi normal, terdapat ketidakseimbangan dalam asupan makronutrien. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi dan pemantauan berkelanjutan untuk mendorong kebiasaan makan sehat dan aktivitas fisik yang memadai.

Kata Kunci: Asupan Karbohidrat, Asupan Protein, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik, Status Gizi, Remaja

DESCRIPTION OF CARBOHYDRATE INTAKE, PROTEIN INTAKE FAT INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY, AND NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS OF SMK AN-NUR DEPOK

Jilian Kristi Lucia

Abstract

Adolescence is an important period in the life cycle that is marked by rapid physical and psychological growth, thus requiring optimal nutritional intake. This study aims to determine the description of carbohydrate, protein, fat intake, physical activity, and nutritional status in adolescents at SMK An-Nur Depok in 2025. This study used a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach and secondary data obtained from 91 students who met the inclusion criteria. The variables analyzed included carbohydrate, protein, fat intake (from the 2x24-hour Food Recall form), physical activity (from the PAQ-A questionnaire), and nutritional status based on Body Mass Index according to age (BMI/A). The results of the univariate analysis showed that most respondents had a carbohydrate intake in the deficit category (96.7%), protein intake in deficit (97.8%), and fat intake in deficit (92.3%). Most respondents had moderate physical activity (73.6%) and normal nutritional status (54.9%). These findings indicate that although most adolescents have normal nutritional status, there is an imbalance in macronutrient intake. Therefore, nutrition education and ongoing monitoring are needed to encourage healthy eating habits and adequate physical activity.

Keywords: Carbohydrate Intake, Protein Intake, Fat Intake, Physical Activity, Nutritional Status, Adolescents

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, oleh karena anugerah-Nya yang melimpah, kemurahan dan kasih setia yang besar akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Gambaran Asupan Karbohidrat, Asupan Protein, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Pada Remaja SMK An-Nur Depok”. Skripsi ini disusun dengan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan memperlancar pembuatan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, motivasi, dan semangat kepada penulis; Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran dan arahan yang membangun dalam penyusunan skripsi ini; serta seluruh dosen yang telah membantu dan memberikan ilmu-Nya kepada penulis selama proses akademik.

Penulis juga tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada keluarga, Bapak Nyata Sembiring, Ibu Enta Ginting, dan adik Irbi Laura Kartini serta Maika Aginta Sembiring yang tidak henti untuk memberikan doa, motivasi, semangat, dan dukungan materil kepada penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman-teman yang telah memberikan motivasi, saran, dan dukungan selama penyusunan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Jakarta, 20 Juni 2025

Penulis



(Jilian Kristi Lucia)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
II.1 Remaja	8
II.2 Status Gizi	8
II.3 Asupan Karbohidrat	10
II.4 Asupan Protein	17
II.5 Asupan Lemak	20
II.6 Aktivitas Fisik	23
II.7 Kerangka Teori.....	24
II.8 Kerangka Konsep	25
II.9 Penelitian Terdahulu	26
 BAB III METODE PENELITIAN	 28
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	28
III.2 Desain Penelitian.....	28
III.3 Populasi dan Sampel	28
III.4 Pengumpulan Data	30
III.5 Etik Penelitian	34
III.6 Definisi Operasional	35
III.7 Analisis Data	37
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 38
IV.1 Gambaran Umum Sekolah	38
IV.2 Hasil Uji Univariat	39
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	48
 BAB V PENUTUP.....	 49
V.1 Kesimpulan	49

V.2	Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA		51
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi dan Sumber Lemak pada Remaja	20
Tabel 2. Klasifikasi aktifitas fisik	23
Tabel 3. Matriks Penelitian Terdahulu	26
Tabel 4. Besar Minimal Sampel Berdasarkan Penelitian Terdahulu	29
Tabel 5. Definisi Operasional.....	35
Tabel 6. Gambaran Karakteristik Responden	39
Tabel 7. Hasil Analisis Statistik Asupan Karbohidrat	40
Tabel 8. Gambaran Asupan Karbohidrat	40
Tabel 9. Hasil Analisis Statistik Asupan Protein	42
Tabel 10. Gambaran Asupan Protein	42
Tabel 11. Analisis Statistik Asupan Lemak	43
Tabel 12. Gambaran Asupan Lemak.....	43
Tabel 13. Hasil Analisis Statistik Aktivitas Fisik	45
Tabel 14. Gambaran Aktivitas Fisik	45
Tabel 15. Hasil Analisis Statistik Status Gizi	46
Tabel 16. Gambaran Status Gizi	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sumber Karbohidrat	12
Gambar 2. Sumber Protein	18
Gambar 3. Sumber Lemak	21
Gambar 4. Contoh Aktivitas Fisik	24
Gambar 5. Kerangka Teori.....	24
Gambar 6. Kerangka Konsep	25
Gambar 7. Prosedur Pengumpulan Data	32
Gambar 8. SMK An-Nur.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Etik Penelitian
Lampiran 2	<i>Output</i> Hasil SPSS
Lampiran 3	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 4	Hasil Turnitin