

TUGAS AKHIR

GAMBARAN TENTANG TINGKAT ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK PADA OVERWEIGHT DAN OBESITAS PADA REMAJA DI KALURAHAN WIJIMULYO, NANGGULAN, KULON PROGO



**ALENA AURADINDA CHASNEZA
P07131123054**

**PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATA KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

TUGAS AKHIR

GAMBARAN TENTANG TINGKAT ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK PADA OVERWEIGHT DAN OBESITAS PADA REMAJA DI KALURAHAN WIJIMULYO, NANGGULAN, KULON PROGO



**ALENA AURADINDA CHASNEZA
P07131123054**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATA KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA**

PERSETUJUAN BIMBINGAN

TUGAS AKHIR

Gambaran Tentang Tingkat Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik pada Overweight dan Obesitas pada Remaja di Desa Wijimulyo, Kecamatan Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo
an Overview of Macronutrient Intake and Physical Activity Levels among Overweight and Obese Adolescents in Wijimulyo Village, Nanggulan District, Kulon Progo Regency

Disusun oleh:

ALENA AURADINDA CHASNEZA

P07131123054

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

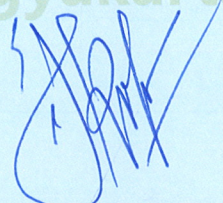
... 31 Juli 2026

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Prof. Dr. Tri Siswati, SKM. M.Kes
NIP. 197403151998032001


Susilo Wirawan, SKM.MPH
NIP. 197001151994031003

Yogyakarta, 2026

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 1968040219920310

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

GAMBARAN TENTANG TINGKAT ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN
AKTIVITAS FISIK PADA OVERWEIGHT DAN OBESITAS PADA REMAJA
DI DESA WIJIMULYO, KECAMATAN NANGGULAN, KABUPATEN
KULON PROGO

Disusun oleh

ALENA AURADINDA CHASNEZA

NIM. P07131123054

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal :31.....Juli 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

M. Primiaji Rialihanto, S.ST, M.Kes

NIP. 196606181989021001

Anggota,

Prof. Dr. Tri Siswati, SKM. M.Kes

NIP. 197403151998032001

Anggota,

Susilo Wirawan, SKM.MPH

NIP. 197001151994031003

Yogyakarta,2026

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes

NIP. 1968040219920310

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulisan sendiri, dan semua sumber yang dikutipmaupun dirujuk telah penulisan nyatakan dengan benar.

Nama : Alena Auradinda Chasneza
NIM : P07131123054
Tanda Tangan : 

Tanggal : 31 Juli 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alena Auradinda Chasneza
NIM : P07131123054
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta HAK Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

“Gambaran Tentang Tingkat Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Pada Overweight dan Obesitas Pada Remaja Di Desa Wijimulyo, Nanggulan, Kulon Progo”

Beserta perangkat ysng sds (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasi tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada tanggal : 31 Juli 2026



(Alena Auradinda Chasneza)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan tugas akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan penarahan dari Prof. Dr. Tri Siswati, SKM. M.Kes selaku pembimbing utama dan Susilo Wirawan, SKM.MPH selaku pembimbing pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Nur Hidayat, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi
3. Dr. Slamet Iskandar, SKM, M.Kes selaku Ketua Prodi D-III Gizi
4. M. Primiaji Rialihanto, SST, M.Kes selaku penguji sidang Tugas Akhir
5. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan matrial dan moral; dan
6. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga proposal Tugas Akhir ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN BIMBINGAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Ruang Lingkup	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka.....	9
B. Kerangka Teori.....	24
C. Kerangka Konsep	24
D. Pernyataan Penelitian	24
METODE PENELITIAN.....	25
A. Jenis dan Kalurahanin Penlitian	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Waktu dan Tempat	26
D. Variabel Penelitian	26
E. Batasan Ilmiah.....	27
F. Jenis dan teknik pengumpulan data.....	28
G. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	29
H. Prosedur Penelitian.....	30
I. Manajemen data	31
J. Etika Penelitian	32
K. Kekurangan Penelitian	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Gambaran Umum dan Lokasi	34
B. Hasil Penelitian	34
C. Pembahasan Penelitian.....	44

BAB V PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2. Kebutuhan protein.....	18
Tabel 3. Kebutuhan lemak	20
Tabel 4. Kebutuhan karbohidrat.....	20
Tabel 5. Batasan Ilmiah.....	27
Tabel 6. Distribusi Persentase status gizi	35
Tabel 7. Distribusi Asupan Protein Responden	36
Tabel 8. Distribusi Asupan Lemak Responden.....	37
Tabel 9. Distribusi Aktivitas Remaja	39
Tabel 10. Distribusi Status Berdasarkan Konsumsi Energi	39
Tabel 11. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Protein	40
Tabel 12. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Lemak	41
Tabel 13. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat.....	42
Tabel 14. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Aktivitas.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	24
Gambar 2. Kerangka Konsep	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)	73
Lampiran 2. Formulir recall konsumsi makanan 24 jam	77
Lampiran 3. Dokumentasi	78