

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT LITERASI TENTANG KESEHATAN DAN GIZI,
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PELAJAR DI SMKN 4
TANAH GROGOT KALIMANTAN TIMUR**



Oleh :

ALMIRA SAVA HANUN

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022**

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT LITERASI TENTANG KESEHATAN DAN GIZI,
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PELAJAR DI SMKN 4
TANAH GROGOT KALIMANTAN TIMUR**



Oleh :

**ALMIRA SAVA HANUN
NIM. 101811233038**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022**

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
Pada tanggal 13 Juli 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,



Dr. Santi Martini, dr., M.Kes
NIP. 196609271997022001

Tim Penguji :

- a) Farapti, dr., M.Gizi
- b) Prof. R. Bambang W., dr., M.S., M.CN., Ph.D., Sp.GK
- c) Dr. Bambang Purwanto, dr., M.Kes.

SKRIPSI

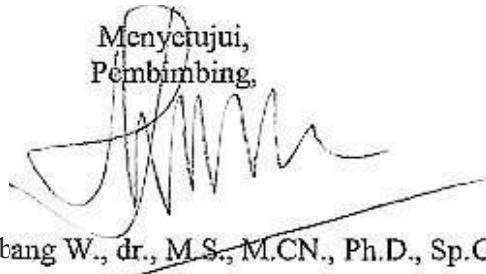
Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
Program Studi Gizi
Departemen Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh :

ALMIRA SAVA HANUN
NIM. 101811233038

Surabaya, 20 Juli 2022

Menyetujui,
Pembimbing,



Prof. R. Bambang W., dr., M.S., M.CN., Ph.D., Sp.GK
NIP. 194903202019046101

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes
NIP. 198005252005012004

Ketua Departemen,



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, SKM., M.Kes
NIP. 197505312006042001

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Almira Sava Hanun
NIM : 101811233038
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penelitian skripsi saya yang berjudul :

**HUBUNGAN TINGKAT LITERASI TENTANG KESEHATAN DAN GIZI,
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PELAJAR DI SMKN 4
TANAH GROGOT, KALIMANTAN TIMUR**

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 20 Juli 2022



Almira Sava Hanun
NIM. 101811233038

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Literasi Tentang Kesehatan dan Gizi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pelajar Di SMKN 4 Tanah Grogot, Kalimantan Timur” sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Dalam laporan ini dijabarkan tentang hubungan tingkat literasi tentang gizi, dan intensitas olahraga pada pelajar di SMKN 4 Tanah Grogot dengan status gizi pelajar.

Pada kesempatan ini disampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Prof. R. Bambang W., dr., M.S., M.CN., Ph.D., Sp.GK selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, koreksi serta saran hingga terwujudnya laporan skripsi ini.

Terima kasih dan penghargaan juga disampaikan pula kepada yang terhormat:

1. Dr. Santi Martini, dr., M. Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
2. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, SKM., M. Kes, selaku Ketua Departemen Gizi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat.
3. Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes, selaku koordinator Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat.
4. Seluruh dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama penulis menjalankan kuliah.
5. Dewan guru SMKN 4 Tanah Grogot yang memberikan kesempatan melakukan penelitian pada pelajar.
6. Responden penelitian yaitu pelajar kelas XI dan XII SMKN 4 Tanah Grogot yang telah bersedia mengikuti penelitian ini.
7. Kedua orang tua dan keluarga besar yang telah memberikan doa dan dukungan.
8. Terima kasih untuk idol saya Vidhia dan Dat Villa yang sudah membantu agar semangat dan menemani di saat saya mengerjakan skripsi sampai skripsi ini selesai.
9. Serta teman-teman seperjuangan Gizi 2018 yang telah membantu dan memberikan dukungan hingga terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna baik bagi diri kami sendiri maupun fihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 20 Juli 2022

ABSTRACT

Nationally, the problem of nutritional status among adolescents still relatively high, one of is in the province of East Kalimantan. The problem of nutritional status can be caused by various factors such as the level of literacy nutrition and physical activity. Level of nutritional literacy is expected to change patterns of healthy living behavior and physical activity as a medium for energy balance in the body. The purpose of this study was to determine relationship between the level of nutritional literacy and physical activity with nutritional status of students at SMKN 4 Tanah Grogot.

This study uses primary data with a case control design which was carried out in June 2022. Population of the study was students of SMKN 4 with a total of 169 students. Determination of the sample based on inclusion criteria and calculation results, that obtained 52 samples. Statistical analysis using chi-square test, and logistic regression test to see the relationship and Relative Risk (RR) on risk factors and independent variables on the dependent variable.

The results showed that health and nutrition literacy level in case group was 57,7% and 30,8% in control group. The average level of physical activity in the low category was 100% in case group, and 69,2% in control group. From the statistical test, there was no relationship between nutritional literacy level ($p=0.116$), and there was a relationship between physical activity ($p=0.004$) and nutritional status. Meanwhile, from the results of statistical tests on high-fat consumption patterns with nutritional status of students with a Relative Risk (RR) value of 1.784.

Conclusion in this study between physical activity and high-fat consumption is that there is a relationship with nutritional status. Meanwhile, there is negative correlation between level of nutritional literacy and nutritional status of students at SMKN 4 Tanah Grogot.

Keywords : nutritional literacy, physical activity, adolescence

ABSTRAK

Secara nasional permasalahan status gizi pada kalangan remaja masih tergolong tinggi, salah satunya di provinsi Kalimantan Timur. Masalah status gizi dapat disebabkan berbagai faktor seperti tingkat literasi tentang gizi yang dimiliki dan aktivitas fisik. Tingkat literasi gizi diharapkan dapat mengubah pola perilaku hidup sehat dan aktivitas fisik sebagai media keseimbangan energi pada tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat literasi gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada pelajar di SMKN 4 Tanah Grogot.

Penelitian ini menggunakan data primer dengan desain case control yang dilaksanakan bulan Juni 2022. Populasi penelitian ialah siswi SMKN 4 dengan jumlah 169 pelajar. Penentuan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan hasil perhitungan, sehingga didapatkan 52 sampel. Analisis statistika menggunakan uji *chi-square*, dan uji regresi logistik untuk melihat hubungan dan *Relative Risk* (RR) pada faktor resiko dan variabel bebas terhadap variabel terikat.

Diproleh hasil penelitian, pada tingkat literasi kesehatan dan gizi kurang pada kelompok kasus sebesar 57,7% dan 30,8% kelompok kontrol. Pada tingkat aktivitas fisik rata rata pada katagori rendah sebesar 100% pada kelompok kasus, dan 69,2% pada kelompok kontrol. Dari uji statistika tidak terdapat hubungan pada tingkat literasi gizi ($p=0,116$), dan terdapat hubungan pada aktivitas fisik ($p=0,004$) dengan status gizi. Sedangkan dari hasil uji statistika pada pola konsumsi tinggi lemak dengan status gizi pelajar dengan nilai *Relative Risk* (RR) sebesar 1.784.

Kesimpulan pada penelitian ini antara aktivitas fisik dan konsumsi tinggi lemak terdapat hubungan dengan status gizi. Sedangkan tidak ada hubungan positif antara tingkat literasi gizi dengan status gizi pada pelajar di SMKN 4 Tanah Grogot.

Kata kunci : literasi gizi, aktivitas fisik, usia remaja

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Tujuan Umum.....	6
1.4.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4.3 Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 8
2.1 Remaja.....	8
2.1.1 Definisi Remaja	8
2.1.2 Karakteristik Remaja	8
2.2 Status Gizi	9
2.2.1 Definisi Status Gizi	9
2.2.2 Cara Pengukuran Status Gizi.....	11
2.2.3 Status Gizi Remaja	13
2.3 Literasi Tentang Kesehatan dan Gizi	14
2.3.1 Definisi Literasi	14
2.3.2 Definisi Literasi tentang Kesehatan dan Gizi	14
2.3.2 Cara Pengukuran	15
2.4 Aktivitas Fisik	19
2.4.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	19
2.4.2 Frekuensi Aktivitas Fisik.....	20
2.4.3 Intensitas Aktivitas fisik.....	21
2.5 Hubungan Antara Literasi Tentang Kesehatan dan Gizi dengan Status Gizi	23
2.6 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	24
 BAB III KERANGKA KONSEPTUAL	 25
3.1 Kerangka Konsep	25
3.2 Penjelasan Kerangka Konsep	26

3.3	Hipotesis Penelitian.....	27
BAB IV METODE PENELITIAN		28
4.1	Jenis dan Rancang Penelitian	28
4.2	Populasi Penelitian	28
4.3	Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel	29
4.3.1	Sampel	29
4.3.2	Cara Penentuan Sampel.....	29
4.3.3	Cara Pengambilan Sampel.....	31
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	31
4.5	Variabel, Definisi Operational, Cara Pengukuran, dan Skala Data	31
4.5.1	Variabel	31
4.5.2	Cara Pengukuran dan Definisi Operational.....	32
4.6	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	35
4.6.1	Teknik Pengumpulan Data	35
4.6.2	Instrumen Pengumpulan Data	36
4.7	Kerangka Operational	39
4.8	Teknik Analisis Data.....	40
BAB V HASIL PENELITIAN		42
5.1	Gambaran Lokasi Penelitian	42
5.2	Sejarah Berdirinya Lokasi Penelitian.....	42
5.3	Karakteristik Responden	43
5.3.1	Tingkat Pendidikan.....	43
5.3.2	Program Studi.....	44
5.3.3	Penggunaan Internet dan Media Massa.....	45
5.4	Riwayat Penyakit Infeksi	46
5.5	Pola Makan Responden.....	47
5.6	Tingkat Konsumsi Gizi	48
5.7	Nilai Status Gizi Responden	51
5.8	Hubungan Tingkat Literasi Tentang Kesehatan dan Gizi dengan Status Gizi	52
5.9	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	53
5.10	Tingkat Kemaknaan Tingkat Konsumsi Lemak, dan Tingkat Literasi Tingkat Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	54
BAB VI PEMBAHASAN		57
6.1	Tingkat Literasi Tentang Kesehatan dan Gizi	57
6.2	Aktivitas Fisik	58
6.3	Hubungan Tingkat Literasi Tentang Kesehatan dan Gizi dengan Status Gizi	58
6.4	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	60
6.5	Hubungan Tingkat Kemaknaan Pada Setiap Variabel	61

6.6	Keterbatasan Penelitian	62
BAB VII PENUTUP		63
7.1	Kesimpulan	63
7.2	Saran.....	64
7.2.1	Bagi Responden.....	64
7.2.2	Bagi Peneliti Selanjutnya	65
DAFTAR PUSTAKA		66
LAMPIRAN.....		71

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2. 1	Kategori Indeks Masa Tubuh (IMT/U)	13
2. 2	Skala Intensitas untuk Speed dan Latihan Kekuatan	21
4. 1	Varibel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, Skala Data	32
4. 2	Penilaian Health Literacy Measure for Adolescents (HELMA)	37
4. 3	Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)	38
4. 4	Klasifikasi Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)	38
5. 1	Distribusi Tingkat pendidikan di SMKN 4 Tanah Grogot.....	43
5. 2	Distribusi Program Studi di SMKN 4 Tanah Grogot	44
5. 3	Distribusi Frekuensi Penggunaan Internet dan Media Massa	45
5. 4	Distribusi Jenis Media yang Digunakan	46
5. 5	Distribusi Riwayat Penyakit Infeksi dalam 1 Bulan Terakhir	47
5. 6	Distribusi Responden Menurut Pola Makan Keseharian	48
5. 7	Deskriptif Konsumsi Asupan Zat Gizi	49
5. 8	Distribusi Tingkat Konsumsi Zat Gizi	50
5. 9	Distribusi Nilai Status Gizi	51
5. 10	Distribusi Tingkat Literasi Tentang Gizi	52
5. 11	Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik	53
5. 12	Rangkuman Hasil Analisis	54

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
3. 1	Kerangka Konsep Penelitian	25
4. 1	Kerangka Operasional Penelitian	39

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Lembar Informed Concern untuk Responden	71
2	Kuesioner Umum.....	73
3	<i>Form Semi-Quantitative Food Frequency</i> Modifikasi	74
4	Kuesioner <i>Health Literacy Measure for Adolescents</i> (HELMA)	76
5	Kuesioner <i>Physical Activity Questionnaire for Adolescent</i> (PAQ-A)	81
6	Hasil Uji Statistik dengan Menggunakan SPSS	84
7	Sertifikat Kaji Etik.....	89
8	Surat Izin Penelitian.....	90
9	Dokumentasi.....	91

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

&	= dan
$\geq$	= lebih dari sama dengan
$\leq$	= kurang dari sama dengan
<	= kurang dari
>	= lebih dari
%	= persentase
/	= per
Kkal	= kiloklori
Kg	= kilogram
m	= dan
-	= sampai
=	= sama dengan

Daftar Singkatan dan Istilah

AKG	= angka kecukupan gizi
TB	= tinggi badan
BB	= berat badan
U	= usia
IMT	= indeks massa tubuh
WHO	= world health organization
Kemenkes	= kementerian kesehatan
Riskesdas	= riset kesehatan dasar
TGS	= tumpeng gizi seimbang
REALM	= <i>Rapid Estimate of Adult Literacy in Medicine</i>
TOFHLA	= <i>Test of Fuctional Health Literacy in Adults</i>
NVS	= <i>Newest Vital Sign</i>
HELMA	= <i>Health Literacy Measure for Adolescents</i>
PAQ-C	= <i>Physical Activity Questionnaire for Older Children</i>
PAQ-A	= <i>Physical Activity Questionnaire for Adolescent</i>
SQ-FFQ	= <i>Semi Quantitative Food Frequency Questioner</i>
RR	= <i>Relative Risk</i>
OR	= <i>Ods Ratio</i>