

SKRIPSI

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA
SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SMAN 22 SURABAYA**



Oleh:

REZA FARHANA ZUHAR

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

SKRIPSI

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA
SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SMAN 22 SURABAYA**



Oleh:

REZA FARHANA ZUHAR
NIM. 101411131043

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

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
Diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM.)
Pada tanggal 17 Februari 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,



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

Tim Penguji:

- a) Ratna Dwi Wulandari, S. KM, M.Kes
- b) Trias Mahmudiono S.KM, MPH (Nutr.), GCAS, Ph.D
- c) Emalia Rhitmayanti. S.GZ., M.P

PERSETUJUAN

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

Oleh:
REZA FARHANA ZUHAR
NIM. 101411131043

Surabaya, 17 Februari 2022
Menyetujui,
Pembimbing



Trias Mahmudiono S.KM, MPH (Nutr.), GCAS, Ph.D
NIP: 198103242003121001
Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Ketua Departemen,



Dr. Muji Sulistyowati, S.K.M., M.Kes
NIP 197311151999032002



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM, M. Kes
NIP: 197505312006042001

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini. Saya:

Nama : Reza Farhana Zuhar
Nim : 101411131043
Program studi : Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana S1

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisasi dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19

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, 10 januari 2022



Reza Farhana Zuhar
NIM. 101411131043

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat dan rahmat-Nya saya bisa menyelesaikan skripsi saya dengan judul: FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19 Di SMAN 22 SURABAYA, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Penelitian dalam skripsi ini meneliti tentang hubungan dari faktor faktor yang dapat merubah status gizi remaja seperti gaya hidup yang meliputi frekuensi makan, aktivitas harian, rutin olahraga, dan durasi tidur. Serta bagaimana pengetahuan remaja tentang gizi seimbang yang memicu pola hidup remaja selama pandemi.

Terdapat banyak kesulitan dan hambatan yang dialami peneliti ntuk menyelesaikan skripsi ini, namun berkat bimbingan, bantuan, serta nasihat dan saran dari berbagai pihak, segala hambatan tersebut dapat teratasi.

Pada kesempatan kali ini, saya selaku peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih terhadap berbagai pihak yang telah membantu penelitian. Adapun pihak-pihak tersebut antara lain:

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
2. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM, M. Kes, selaku Kepala Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
3. Trias Mahmudiono S.KM, MPH (Nutr.), GCAS, Ph.D, selaku Dosen Pembimbing yang terus membantu dan membimbing dengan sabar agar peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Alm. Nenek dan Mama saya tercinta, Djamaiyah dan Djoelaicha yang selalu menyemangati dan mendoakan agar penelitian ini terus maju dan selesai penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah dan pihak BK guru SMA Negeri 22 Surabaya serta para siswa selaku responden yang bersedia menyempatkan waktunya untuk membantu keberhasilan penelitian skripsi ini.
6. Sahabat seperjuangan saya, Aida Verdi KY yang bersama-sama mengerjakan skripsi ini dan saling menyemangati sepanjang pengerjaannya.
7. Sahabat seperjuang dari fakultas lain, Dzurrotul Magfiroh, Alberta Angela, Amalia Fatayati yang juga masih berjuang. Kiki Adi dan Jihan yang juga mensupport dan menyemangati selama penyusunan skripsi ini.
8. Inspirasi dan semangat saya menyelesaikan ini, Mew Suppasit dan Earth Pirapat.

Akhir kata, masih banyak kekurangan dalam segala aspek baik kualitas maupun kuantitas didalam skripsi yang saya tulis, sehingga peneliti menerima segala kritik dan saran yang membangun.

Surabaya, 10 januari 2022

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic that has spread globally has caused changes in behavioral patterns due to social restrictions. It has resulted in outdoor and public open spaces activities being reduced and even eliminated and replaced with online activities. Students who usually take part in teaching and learning activities as well as do sports and preferred extracurricular activities at school turn into online activities at home. Since adolescents cannot directly socialize with their friends and their activities are limited during the Covid-19 pandemic, they tend to use social media, suffer from sleep disorders, and experience depression. In addition to changing activities, adolescents' eating patterns and sleep duration also change due to changes in daily routines. Those conditions affect the nutritional status of adolescents.

This study's purpose was to determine the factors related to the nutritional status of adolescents during the covid-19 pandemic with an analytical observational study design using a cross-sectional design. The study population was SMA Negeri 22 Surabaya students, with 1113 students aged 15-17 years old. With a simple random sampling method, samples were taken as many as 99 students (respondents). The research data was obtained from filling out online questionnaires in the form of personal data, anthropometric measurements and nutritional status, eating frequency, daily activity, exercise frequency, and sleep duration to the respondents' nutritional knowledge.

The results showed that most respondents had non-obese nutritional status (71.1%), had pocket money of less than Rp 400,000/month (77.6%), had low eating frequency (66.6 4%). Then, most of the respondents did not exercise regularly (73.5%), had low physical activities (44.7%), had sufficient sleep duration (50.5%), and had good nutritional knowledge (57.6%). Statistical tests conducted using the chi-square test showed a significant relationship between nutritional status and sleep duration, exercise habits, nutritional knowledge, and eating frequency.

This study's results conclude that changes in nutritional status occur due to lack of sleep duration and lack of regular exercise activities. Therefore, it is necessary to monitor the nutritional status and balanced lifestyles to maintain adolescents' nutritional status appropriately.

Keywords: Factors, Nutritional Status of Adolescents, Covid-19 Pandemic.

ABSTRAK

Pandemi covid-19 yang mewabah ke seluruh negeri menyebabkan perubahan pola perilaku karena adanya pembatasan sosial. Hal tersebut mengakibatkan kegiatan di luar rumah dan di ruang terbuka dibatasi bahkan ditiadakan diganti dengan kegiatan daring (dalam jaringan). Para pelajar yang biasanya mengikuti kegiatan belajar mengajar dan melakukan aktivitas olahraga serta ekstrakurikuler yang disukainya di sekolah berubah menjadi kegiatan daring di rumah. Remaja tidak dapat bersosialisasi dengan teman-temannya dan ruang gerak mereka menjadi terbatas selama pandemi Covid-19 sehingga mereka cenderung bermain sosial media dan mendapatkan banyak gangguan tidur serta mengalami depresi. Selain aktivitas yang berubah, pola makan dan durasi tidur remaja juga berubah karena perubahan rutinitas harian. Kondisi itu berpengaruh terhadap status gizi remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja selama pandemic covid-19 dengan rancangan penelitian observasional analitik menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah siswa SMA Negeri 22 Surabaya sejumlah 1113 siswa yang berusia 15-17 tahun. Sampel yang diambil sebanyak 99 siswa (responden) dengan metode simple random sampling. Data Penelitian diperoleh berdasarkan pengisian kuesioner secara online berupa data pribadi, pengukuran antropometri dan status gizi, frekuensi makan, aktivitas harian, frekuensi olahraga dan durasi tidur hingga pengetahuan gizi responden.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki status gizi non obesitas (71,1%) , memiliki uang saku kurang dari Rp 400,000/bulan (77,6%) ,frekuensi makan yang rendah (66,4%), tidak rutin dalam berolahraga (73,5%), memiliki aktivitas fisik rendah (44,7%), dan memiliki durasi tidur yang cukup (50,5%), dan memiliki pengetahuan gizi yang baik (57.6%). Uji statistik dilakukan dengan menggunakan uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan durasi tidur, kebiasaan berolahraga, pengetahuan gizi, dan frekuensi makan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa perubahan status gizi terjadi karena kurangnya durasi tidur dan aktivitas olahraga rutin. Oleh karena itu, perlu pemantauan status gizi beserta pola hidup yang seimbang untuk menjaga status gizi remaja tetap sesuai.

Kata kunci: Faktor-faktor, Status Gizi Remaja, Pandemi Covid-19.

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	I
PENGESAHAN	II
PERSETUJUAN	III
SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	IV
KATA PENGANTAR	V
ABSTRACT.....	VI
ABSTRAK	VII
DAFTAR ISI.....	VIII
DAFTAR TABEL.....	XI
DAFTAR GAMBAR	XII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 IDENTIFIKASI MASALAH.....	6
1.3 RUMUSAN MASALAH	10
1.4 TUJUAN PENELITIAN	10
1.4.1 Tujuan Umum	10
1.4.2 Tujuan Khusus	10
1.5 MANFAAT PENELITIAN	11
1.5.1 Bagi Responden	11
1.5.2 Bagi Peneliti.....	11
1.5.3 Bagi Institusi Pendidikan	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 PANDEMI COVID-19	12
2.2 DAMPAK COVID-19	13
2.3 REMAJA.....	15
2.3.1 Definisi Remaja	15
2.3.2 Pembatasan Usia Remaja.....	16
2.3.3 Aspek-Aspek Perkembangan Remaja.....	17
2.3.4 Kebutuhan Gizi Remaja.....	18
2.3.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja	21
2.4 JENIS-JENIS AKTIVITAS FISIK	26
2.4.1 Kebiasaan Berolahraga	27
2.5 PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG	28
2.6 STATUS GIZI.....	31
2.6.1 Gizi Kurang.....	31
2.6.2 Gizi Lebih	31
2.7 PENILAIAN STATUS GIZI MENGGUNAKAN ANTROPOMETRI.....	32
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN..	34
3.1 KERANGKA KONSEPTUAL PENELITIAN (DIPUTER)	34
3.2 PENJELASAN KERANGKA KONSEPTUAL.....	34
3.3 HIPOTESIS PENELITIAN	36
BAB IV METODE PENELITIAN	37
4.1 JENIS DAN RANCANG BANGUN PENELITIAN	37
4.2 POPULASI PENELITIAN.....	37

4.3	SAMPEL, BESAR SAMPEL, DAN CARA PENGAMBILAN SAMPEL	37
4.3.1	Sampel Penelitian	37
4.3.2	Besar Sampel	38
4.3.3	Cara Penentuan Sampel dengan Cara Pengambilan Sampel	39
4.4	LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	39
4.5	VARIABEL, CARA PENGUKURAN, DAN DEFINISI OPRASIONAL.....	39
4.5.1	Variabel Penelitian.....	39
4.5.2	Definisi Opasional	40
4.6	ALUR PENELITIAN	43
4.7	TEKNIK PENGUMPULAN DATA	44
4.7.1	Jenis Data.....	44
4.7.2	Instrumen Pengumpulan Data.....	44
4.8	PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	45
4.8.1	Pengolahan Data	45
4.8.2	Analisis Data.....	45
BAB V	HASIL PENELITIAN	47
5.1	GAMBARAN UMUM TEMPAT PENELITIAN.....	47
5.2	GAMBARAN UMUM RESPONDEN	47
5.2.1	Distribusi Umur Responden SMAN 22 Surabaya Tahun 2021	47
5.2.2	Distribusi Jenis Kelamin Responden SMAN 22 Surabaya tahun 2021.....	48
5.2.3	Distribusi Uang Saku Per Bulan Responden SMAN 22 Surabaya tahun 2021.....	49
5.3	ANALISIS UNI VARIAT.....	49
5.3.1	Indeks Massa Tubuh (IMT).....	49
5.3.2	Durasi Tidur.....	51
5.3.3	Aktivitas Fisik.....	52
5.3.4	Kebiasaan Olahraga	53
5.3.5	Frekuensi Makan.....	54
5.3.6	Pengetahuan Gizi Seimbang	55
5.4	ANALISIS BIVARIAT.....	56
5.4.1	HUBUNGAN ANTARA DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI SISWA SISWI SMAN 22 SURABAYA TAHUN 2021	56
5.4.2	HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA SISWI SMAN 22 SURABAYA TAHUN 2021	57
5.4.3	HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN STATUS GIZI SISWA SISWI SMAN 22 SURABAYA TAHUN 2021	58
5.4.4	HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI MAKAN DENGAN STATUS GIZI SISWA SISWI SMAN 22 SURABAYA TAHUN 2021	59
5.4.5	HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI SISWA SISWI SMAN 22 SURABAYA TAHUN 2021	59
BAB VI	PEMBAHASAN.....	61
6.1	KARAKTERISTIK RESPONDEN	61
6.2	STATUS GIZI RESPONDEN	62
6.3	HUBUNGAN ANTARA DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI RESPONDEN.....	62
6.4	HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI RESPONDEN	64

6.5	HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN STATUS GIZI RESPONDEN	65
6.6	HUBUNGAN FREKUENSI MAKAN DENGAN STATUS GIZI RESPONDEN	66
6.7	HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI RESPONDEN.....	67
6.8	KETERBATASAN PENELITIAN.....	68
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN		70
7.1.	KESIMPULAN	70
7.2.	SARAN.....	70
7.2.1	Bagian Responden	70
7.2.2	Bagi Sekolah.....	71
7.2.3	Bagi Dinas Kesehatan.....	72
DAFTAR PUSTAKA		73
LAMPIRAN		78

DAFTAR TABEL

No.	Judul Tabel	Halaman
2.1	Kecukupan Energi dan Protein Rata-rata yang Dianjurkan pada Remaja	19
2.2	Kategori Pengetahuan Gizi Kategori pengetahuan gizi.	30
4.1	Daftar Variable, Definisi Oprasional, Cara Mengukur dan Memperoleh Data	40
5.1	Tabulasi Silang Durasi Tidur dengan Status Gizi Siswa Siswi SMAN 22 Surabaya Tahun 2021	57
5.2	Tabulasi Silang Aktivitas fisik dengan Status Gizi Siswa Siswi SMAN 22 Surabaya Tahun 2021	57
5.3	Tabulasi Silang Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Siswa Siswi SMAN 22 Surabaya Tahun 2021	58
5.4	Tabulasi Silang Frekuensi Makan dengan Status Gizi Siswa Siswi SMAN 22 Surabaya Tahun 2021	59
5.5	Tabulasi Silang Aktivitas fisik dengan Status Gizi Siswa Siswi SMAN 22 Surabaya Tahun 2021	60

DAFTAR GAMBAR

No.	Judul Gambar	Halaman
3.1	Kerangka Konseptual faktor faktor yang mempengaruhi perubahan status gizi saat Pandemi terhadap Status Gizi Remaja Di Surabaya	34
5.1	Distribusi Umur Responden SMAN 22 Surabaya tahun 2021	48
5.2	Distribusi jenis kelamin SMAN 22 Surabaya tahun 2021	48
5.3	Distribusi Uang Saku Per Bulan Responden SMAN 22 Surabaya tahun 2021	49
5.4	Distribusi Responden Berdasarkan Perhitungan IMT Sebelum Pandemi pada Siswa Dan Siswi SMAN 22 Surabaya tahun 2021	50
5.5	Distribusi Responden Berdasarkan Perhitungan IMT pada Siswa Dan Siswi SMAN 22 Surabaya tahun 2021	51
5.6	Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Tidur pada Siswa Dan Siswi SMAN 22 Surabaya Tahun 2021.	52
5.7	Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik pada Siswa Dan Siswi SMAN 22 Surabaya Tahun 2021	53
5.8	Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Berolahraga pada Siswa Dan Siswi SMAN 22 Surabaya Tahun 2021	54
5.9	Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan pada Siswa Dan Siswi SMAN 22 Surabaya Tahun 2021	55
5.10	Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa Dan Siswi SMAN 22 Surabaya Tahun 2021	56