

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) DI SMA
MUHAMMADIYAH 7 SUTOREJO SURABAYA**



Oleh :

**GALUH PURWANINGSIH
NIM. 101511233007**

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

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) DI SMA
MUHAMMADIYAH 7 SUTOREJO SURABAYA**



Oleh :

**GALUH PURWANINGSIH
NIM. 101511233007**

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

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Gizi Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
pada tanggal 21 Januari 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,



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

Tim Penguji:

- a) Dr.Muhammad Atoillah Isfandiari dr.,M.Kes
- b) Prof. Dr. Sri Sumarmi S.K.M..M.Si.
- c) Farapti dr.,M.Gizi

SKRIPSI

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

Oleh :
Galuh Purwaningsih
NIM.101511233007

Surabaya, 16 Februari 2022
Menyetujui
Pembimbing,



Prof. Dr. Sri Sumarmi S.K.M..M.Si.
NIP 196806251992032002

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Ketua Departemen,



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



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

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Galuh Purwaningsih
NIM : 101511233007
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

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

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) DI SMA MUHAMMADIYAH 7 SUTOREJO SURABAYA

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, 16 Februari 2022



Galuh Purwaningsih
NIM. 101511233007

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, tuhan semesta alam, karena atas berkah dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo Surabaya” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana gizi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Sholawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang teladannya selalu menginspirasi saya setiap harinya. Saya sebagai penulis berharap pula untuk dapat menginspirasi melalui tulisan-tulisan saya, khususnya yang tertuang dalam skripsi ini.

Skripsi kali ini yaitu tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo Surabaya. Masalah status gizi pada remaja dapat terjadi karena dipengaruhi pola makan dan aktivitas fisik. Pola makan yang kaya akan energi dan tinggi lemak dipengaruhi oleh jumlah uang saku yang dapat menyebabkan asupan energi berlebih. Kelebihan asupan mengakibatkan ketidak seimbangan energi yang merupakan penyebab utama terjadinya masalah gizi. Dalam penulisan skripsi ini, tentu tidak selalu berjalan mulus, berbagai halangan dan rintangan terjadi dalam prosesnya, namun atas bimbingan dosen pembimbing, nasihat dan bantuan berbagai pihak termasuk orangtua dan kerabat dekat, akhirnya segala hambatan dapat diatasi dengan baik.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada Prof.Dr.Sri Sumarmi S.K.M.,M.Si. selaku dosen pembimbing yang selalu senantiasa bersabar dan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberi petunjuk, koreksi dan saran dalam proses penyusunan skripsi saya.

Pada kesempatan ini pula, saya ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sangat tulus kepada:

1. Dr.Santi Martini,dr.,M.S., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya.
2. Dr.Siti Rahayu Nadhiroh, SKM., M.Kes, selaku Ketua Departemen Gizi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya.
3. Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes,selaku Koordinator Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya.
4. Kepala SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo Surabaya,Wakasek Humas beserta jajaran staff Tata Usaha, para wali kelas dan adik-adik responden siswi SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo Surabaya yang telah bersedia meluangkan waktunya dan menunjang kesuksesan skripsi saya.

5. Keluarga besar Kai' Anang Ismail, Khususnya Ayah Drs.Iskandar Zulkarnain,Mama Dyah Wijayanti,S.Pd, Adik Aluh Pangestu, Adik Tsalatasa Zuldia dan Calon Suami saya Muhammad Yudha,S.Pd yang selalu menjadi semangat saya terutama dalam proses menulis skripsi saya.
6. Teman seperjuangan Cindy, Nandia, Luluk, Resti, Rikha, Musya, dan rekan S1 Gizi Airlangga Terimakasih atas kebersamaan, dukungan dan bantuan kalian selama ini.

Sebagai penutup dan akhir kalimat dari kata pengantar saya ucapkan terima kasih kepada pembaca yang telah menemukan skripsi ini dari rak perpustakaan maupun dari internet. Meskipun skripsi ini jauh dari kata sempurna, saya berharap pembaca dapat terinspirasi atau bahkan dapat memanfaatkan isi dari skripsi ini. Penulis sepenuhnya menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan, untuk itu kritik dan saran sangat dibutuhkan dan sangat diterima demi membangun untuk kemajuan penulis secara pribadi maupun untuk kemajuan pendidikan secara umum di masa depan. Aamiin, sebanyak-banyaknya.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Surabaya, 21 Januari 2022

ABSTRACT

Current nutritional problems, namely over nutrition and undernutrition, can increase the risk of non-communicable diseases. Adolescence is an important phase because it is a period of development towards adulthood so that nutritional status during adolescence will determine health conditions. Many factors determine the nutritional status of adolescents, especially in school-age girls whose prevalence of underweight and obese nutritional status is still relatively high in East Java, Indonesia. The purpose of this study was to analyze the relationship between diet and physical activity with nutritional status in adolescents at SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo, Surabaya.

This study is an analytic observational study with a cross-sectional research design. The sample of this research is students of SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo Surabaya. The number of samples is 36 people taken by simple random sampling technique. Data were measured through interviews using a food frequency questionnaire (FFQ), food recall 2x24 hours, physical activity recall questionnaire 2x24 hours and using anthropometric measurements to determine weight and height. Data analysis used chi-square test through IBM SPSS Statistics v23 program.

The results showed that most of the students had normal nutritional status but the prevalence of obese nutritional status (25%) was high; the level of insufficient energy (61.1%), carbohydrates (83.3%), protein (66.6%) and fat (57.4%) was very high; and varied levels of physical activity (mild=36.2%, moderate=25% and severe=38.8%). In addition, there is a relationship between energy adequacy ($p = 0.03$), carbohydrates ($p = 0.000$), protein ($p = 0.04$) and fat ($p = 0.04$), as well as physical activity ($p = 0.041$) with nutritional status of students of SMA Muhammadiyah 7 Surabaya.

The conclusion of this study is that students of SMA Muhammadiyah 7 Surabaya have a low level of nutritional adequacy; and nutritional adequacy and physical activity related to the nutritional status of students at SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. Students are expected to maintain an ideal body weight through a healthy diet and lifestyle in accordance with balanced nutrition guidelines, so as to avoid the risk of non-communicable diseases in the future.

Keywords: nutritional status, dietary pattern, physical activity

ABSTRAK

Masalah gizi saat ini yaitu gizi lebih dan gizi kurang yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular. Remaja merupakan salah satu fase penting karena merupakan masa perkembangan menuju dewasa sehingga status gizi pada masa remaja akan menentukan kondisi kesehatan. Banyak faktor yang menentukan status gizi pada remaja, khususnya pada remaja putri usia sekolah yang prevalensi status gizi kurus dan gemuknya masih tergolong tinggi di Jawa Timur, Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 sutorejo, Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel penelitian ini merupakan siswa sma muhammdiyah 7 sutorejo Surabaya. Jumlah sampel sebesar 36 orang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Data diukur melalui wawancara dengan menggunakan *food frequency questionnaire* (FFQ), *food recall* 2x24 jam, kuesioner *recall* aktivitas fisik 2x24 jam dan dengan cara pengukuran antropometri untuk mengetahui Berat Badan dan Tinggi Badan. Analisis data menggunakan uji *chi-square* melalui program IBM SPSS Statistics v23.

Hasil penelitian menunjukkan Terdapat sebagian besar siswi berstatus gizi normal namun prevalensi status gizi gemuk (25%) tergolong tinggi; tingkat ketidak cukupan energi (61,1%), karbohidrat (83,3%), protein (66,6%) dan lemak (57,4%) sangat tinggi; dan tingkat aktivitas fisik yang bervariasi (ringan=36,2%, sedang=25% dan berat=38,8%). Selain itu, terdapat hubungan antara kecukupan energi ($p=0,03$), karbohidrat ($p=0,000$), protein ($p=0,04$) dan lemak ($p=0,04$), serta aktivitas fisik ($p=0,041$) dengan status gizi siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya memiliki tingkat kecukupan zat gizi yang kurang; serta kecukupan zat gizi dan aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. Siswi diharap dapat menjaga berat badan ideal melalui pola makan dan gaya hidup sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang, sehingga dapat terhindar dari risiko penyakit tidak menular di masa yang akan datang.

Kata Kunci: status gizi, pola makan, aktivitas fisik

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah	9
1.4 Tujuan dan Manfaat	10
1.4.1 Penelitian Tujuan Umum	10
1.4.2 Tujuan Khusus.....	10
1.4.3 Manfaat Penelitian.....	11

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja.....	12
2.2 Pola Makan.....	14
2.3 Kecukupan Zat Gizi	15
2.4 Aktivitas Fisik.....	18
2.5 Status Gizi	20

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual.....	20
3.2 Hipotesis.....	24

BAB IV METODE PENELITIAN

4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian.....	25
4.2 Populasi Penelitian.....	25
4.3 Sampel, Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel	25
4.4 Tempat dan Waktu Penelitian	27
4.5 Variabel, Definisi Operasional Cara Pengukuran dan Skala Data	27
4.6 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	30
4.6.1 Teknik Pengumpulan Data.....	30
4.6.2 Instrumen Pengumpulan Data	31
4.7 Kerangka Operasional Penilitan	32
4.8 Teknik Pengelolaan dan Analisis.....	33

BAB V HASIL PENELITIAN

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	35
5.2 Karakteristik Responden Penelitian	37
5.2.1 Usia Responden.....	37
5.2.2 Uang Saku Responden.....	38
5.3 Pola Konsumsi	39
5.4 Kecukupan Zat Gizi	41
5.5 Aktivitas Fisik.....	42
5.6 Status Gizi	46
5.7 Hubungan Kecukupan Zat Gizi dengan Status Gizi	47
5.8 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	48

BAB VI PEMBAHASAN

6.1 Karakteristik Responden	50
6.2 Pola Makan.....	52
6.3 Kecukupan Zat Gizi	53
6.4 Aktivitas Fisik.....	55
6.5 Status Gizi	56
6.6 Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi.....	57
6.7 Hubungan Kecukupan Zat Gizi dengan Status Gizi	58
6.8 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	60
6.9 Keterbatasan Penelitian	60

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan.....	61
7.2 Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA	65
----------------------	----

LAMPIRAN	70
----------------	----

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Angka Kecukupan Gizi.....	16
4.5	Variabel,Definisi Operasional,Cara pengukuran dan Skala Data .	28
5.1	Distribusi Frekuensi Usia Responden.....	38
5.2	Distribusi Frekuensi Uang Saku Responden.....	38
5.3	Distribusi Pola Makan Responden	39
5.4	Distribusi Jenis dan Frekuensi Pola Makan	41
5.5	Rata-rata Nilai PAL Responden	42
5.6	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden	42
5.7	Distribusi Rata-rata Aktivitas Fisik, Waktu Aktivitas Fisik dan Nilai PAR Responden	43
5.8	Distribusi Status Gizi	47
5. 9	Tabulasi Silang Kecukupan Zat Gizi dengan Status Gizi	48
5.10	Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	49

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Kerangka Konsep	22
4.1	Kerangka Operasional	25

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1	Penjelasan Sebelum Persetujuan Kepada Calon Responden	79
2	<i>Informed Consent</i>	81
3	Kuisisioner Penelitian.....	82

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

&	= dan
$\geq$	= lebih dari sama dengan
$\leq$	= kurang dari sama dengan
%	= persen
/	= per
=	= sama dengan
-	= sampai

Daftar Singkatan

SMA	= Sekolah Menengah Atas
IMT/U	= Indeks Massa Tubuh Menurut Umur
BB	= Berat Badan
TB	= Tinggi Badan
Balitbangkes	= Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
Kemenkes	= Kementrian Kesehatan
Riskesdas	= Riset Kesehatan Dasar
SQ-FFQ	= Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire
URT	= Ukuran Rumah Tangga
AKG	= Angka Kecukupan Gizi
BMI	= Body Mass Index
WHO	= World Health Organization
DKBM	= Daftar Komposisi Bahan Makanan
SMR	= Sexual Maturation Ratings
PTM	= Penyakit tidak menular
PMS	= Prementstrual Syndrome
TEE	= Total Energy Expenditure
BMR	= Basal Metabolic Rate
PAR	= Physical Activity Ratio
PAL	= Physical Activity Level