

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI BERLEBIH (*OVERWEIGHT* DAN
OBESITAS) PADA REMAJA AKHIR DI KOTA SURABAYA**

PENELITIAN *CROSS-SECTIONAL*



Oleh:

Purwestri Dyah Kinanti

131811133079

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI BERLEBIH (*OVERWEIGHT* DAN
OBESITAS) PADA REMAJA AKHIR DI KOTA SURABAYA**

PENELITIAN CROSS-SECTIONAL

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi S-1 Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Airlangga



Oleh:

Purwestri Dyah Kinanti

131811133079

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022

ii

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi.

Surabaya, 28 Oktober 2022

Yang menyatakan



Purwestri Dyah Kinanti
NIM. 131811133079

LEMBAR PERSETUJUAN

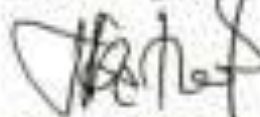
SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI BERLEBIH (*OVERWEIGHT* DAN
OBESITAS) PADA REMAJA AKHIR DI KOTA SURABAYA**

Oleh:
Purwestri Dyah Kinanti
NIM. 131811133079

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI
TANGGAL, 28 OKTOBER 2022

Oleh
Pembimbing Utama



Dr. Retno Indarwati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP.197803162008122002

Pembimbing



Lailatan Ni'mah, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP.198606022015042001

Mengetahui

a. Dekan Fakultas Keperawatan

Universitas Airlangga

Dekan I



Dr. Ika Yana Widyadana, S.Kep., M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB
NIP. 197806052008122001

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI BERLEBIH (*OVERWEIGHT* DAN
OBESITAS) PADA REMAJA AKHIR DI KOTA SURABAYA**

Oleh:

Purwestri Dyah Kinanti

NIM. 131811133079

Telah diuji

Pada tanggal, 28 Oktober 2022

PANITIA PENGUJI

Ketua : Ferry Efendi, S.Kep.,Ns.,M.Sc.,PhD
NIP.198202182008121005

Anggota : 1. Dr. Retno Indarwati, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIP.197803162008122002

2. Lailatun Ni'mah, S.Kep.,NS., M.Kep
NIP.198606022015042001



Mengetahui
a.n Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Airlangga
Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuli Widiyanti, S.Kep., M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB
NIP. 197806052008122001

**LEMBAR PERNYATAAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIK**

Sebagai yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Purwestri Dyah Kinanti

NIM : 131811133079

Program Studi : S1-Keperawatan

Fakultas : Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Airlangga Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**“HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI BERLEBIH (*OVERWEIGHT* DAN *OBESITAS*) PADA
REMAJA AKHIR DI KOTA SURABAYA”**

Hak bebas royalti non eksklusif ini Universitas Airlangga berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 28 Oktober 2022
Yang menyatakan

Purwestri Dyah Kinanti
NIM. 131811133079

MOTTO

“Orang hebat tidak dihasilkan dari kemudahan, kesenangan, dan kenyamanan. Mereka dibentuk melalui kesulitan, tantangan, dan air mata.” – Dahlan Iskan

“Rahasia kebahagiaan itu ada dalam 3 hal: Bersabar, bersyukur, dan ikhlas.”

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI BERLEBIH (*OVERWEIGHT* DAN *OBESITAS*) PADA REMAJA AKHIR DI KOTA SURABAYA”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini, penulis dengan senang hati menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ah. Yusuf, S.Kp., M.kes, selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada saya untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Keperawatan.
2. Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep.MB, selaku Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada saya untuk menyelesaikan Program Studi Keperawatan.
3. Dr. Mira Triharini, S.Kp., M.Kep, selaku dosen wali saya yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan perhatian kepada saya sejak awal menjadi mahasiswi hingga saat ini.
4. Dr. Retno Indarwati, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing I dan Lailatun Ni'mah, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, serta semangat selama proses penyelesaian skripsi. Terimakasih atas kesabaran, masukan, serta ketelitian yang diberikan di mana sungguh sangat membantu penulis hingga skripsi ini terselesaikan.
5. Ferry Efendi, S.Kep., Ns., M.Sc., Ph.D, selaku penguji I dan Iqlima Dwi Kurnia, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji II yang telah meluangkan waktu,

memberikan arahan, dan bimbingan serta semangat dalam menyusun skripsi ini.

6. Seluruh dosen, staf, dan karyawan di lingkungan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
7. Kepala Sekolah: SMAN 3 Surabaya, SMAN 4 Surabaya, SMAN 5 Surabaya, SMAN 13 Surabaya, dan SMAN 15 Surabaya, yang telah memberikan ijin melakukan penelitian dan bantuan selama penelitian.
8. Kedua orangtua: Bapak Subroto dan Ibu Sayuti, yang telah mendidik, merawat, serta selalu memberikan do'a terbaik dan dukungan yang tiada henti-hentinya kepada penulis dalam penyusunan skripsi hingga selesai.
9. Adik Luhung Dwi Nugroho yang telah memberikan do'a dan dukungan terbaiknya.
10. Kakak-kakakku tercinta yaitu Yauprut, Kuntil, Cabe, Yarobi, Cece, dan Denok. Terimakasih telah membantu dalam segala kesusahan dan terimakasih telah memberikan semangat.
11. Teman-teman Gazebo BEM Squad yang telah berjuang bersama dalam membantu kelancaran penelitian hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
12. Rekan seperjuangan Arthur FKP Universitas Airlangga angkatan 2018 yang telah memberikan bantuan dan kerja samanya.
13. Semua pihak yang telah mendukung dan memberikan do'a dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala keterbatasan yang ada, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini. Semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Surabaya, 28 Oktober 2022

ABSTRAK
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI BERLEBIH (*OVERWEIGHT* DAN
OBESITAS) PADA REMAJA AKHIR DI KOTA SURABAYA

Penelitian *Cross-sectional*

Oleh : Purwestri Dyah Kinanti

Pendahuluan: Status gizi berlebih (*overweight* dan obesitas) pada remaja akhir menjadi permasalahan penting yang harus dibenahi, karena dapat berpengaruh bagi kesehatan remaja di masa yang akan datang. Pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas dapat menjadi faktor terjadinya *overweight* dan obesitas. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan status gizi berlebih pada remaja akhir di Kota Surabaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian adalah siswa kelas XII SMA Negeri yang memiliki kondisi status gizi berlebih dari 5 sekolah yang mewakili 5 wilayah di Kota Surabaya. Sampel penelitian dengan *nonprobability sampling* tipe *consecutive sampling* Sampel berjumlah 120 orang. Variabel independen penelitian adalah pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik. Variabel dependen penelitian adalah Status gizi berlebih (*overweight* dan obesitas). Instrumen penelitian adalah timbangan, microtoise, dan *platform google form* berupa kuesioner 25 item pertanyaan. 18 pertanyaan dengan bentuk soal MCQ (*Multiple Choice Question*) dan 7 pertanyaan bentuk soal essay dengan jawaban yang singkat. Analisis data penelitian menggunakan SPSS uji *Chi Square* dengan $pvalue < 0,05$. **Hasil:** Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang ($pvalue=0,000$), dan aktivitas fisik ($pvalue=0,001$) dengan status gizi berlebih (*overweight* dan obesitas) pada remaja akhir di Kota Surabaya. **Diskusi:** Permasalahan status gizi berlebih (*overweight* dan obesitas) dapat ditanggulangi dengan cara meningkatkan pengetahuan remaja terhadap pedoman gizi seimbang serta meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari sesuai dengan kebutuhan tubuh. Hal tersebut juga dapat membuat remaja terhindar dari risiko masalah kesehatan di masa yang akan datang.

Kata Kunci : Pengetahuan, Gizi Seimbang, *Overweight*, Obesitas, Aktivitas Fisik, Remaja

ABSTRACT
THE RELATION BETWEEN KNOWLEDGE OF BALANCED
NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH EXCESS
NUTRITIONAL STATUS (OVERWEIGHT AND OBESITY) IN LATE
ADOLESCENTS IN THE CITY OF SURABAYA

Study Cross-sectional

By: Purwestri Dyah Kinanti

Introduction: Excessive nutritional status (overweight and obesity) in late adolescence is an important problem that must be addressed because it can affect the health of adolescents in the future. Knowledge of balanced nutrition and activity can be a factor in the occurrence of overweight and obesity. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge of balanced nutrition and physical activity with excess nutritional status in late adolescents in the city of Surabaya. **Methods:** This study used an analytic observational method with a Cross-Sectional approach. The population of this research is the XII grade students of SMA Negeri who have excess nutritional status from 5 schools representing 5 areas in the city of Surabaya. The research sample with non-probability sampling consecutive sampling type The sample is 120 people. The independent variables of the study were knowledge of balanced nutrition and physical activity. The dependent variable of the study was excess nutritional status (overweight and obesity). The research instruments were scales, microtoise, and the google form platform in the form of a 25-item questionnaire. 18 questions in the form of MCQ questions (Multiple Choice Questions) and 7 questions in the form of essay questions with short answers. Analysis of research data using SPSS Chi-Square test with value <0.005 . **Results:** There is a significant relationship between knowledge of balanced nutrition ($pvalue=0.000$), and physical activity ($pvalue=0.001$) with excess nutritional status (overweight and obesity) in late adolescents in Surabaya City. **Discussion:** The problem of excess nutritional status (overweight and obesity) can be overcome by increasing adolescent knowledge regarding balanced nutrition and increasing daily physical activity according to the body's needs. It can also make teenagers avoid the risk of health problems in the future.

Keywords: Knowledge, Balanced Nutrition, Overweight, Obesity, Physical Activity, Adolescents

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep <i>Overweight</i> dan Obesitas.....	8
2.1.1 Definisi Status Gizi Berlebih (<i>Overweight</i> dan Obesitas)	8
2.1.2 Faktor Pemicu Status Gizi Berlebih (<i>Overweight</i> dan Obesitas).....	8
2.1.3 Dampak Status Gizi Berlebih (<i>Overweight</i> dan Obesitas).....	9

2.1.4 Pencegahan dan Penanggulangan Status Gizi Berlebih (<i>Overweight</i> dan Obesitas)	10
2.1.5 Pengukuran Status Gizi Langsung dengan Antropometri.....	11
2.2 Konsep Pengetahuan	12
2.2.1 Definisi Pengetahuan	12
2.2.2 Tingkatan Pengetahuan.....	12
2.3 Konsep Gizi Seimbang.....	14
2.3.1 Definisi Gizi Seimbang.....	14
2.3.2 Aspek Gizi Seimbang	14
2.3.3 Gizi Seimbang Remaja	25
2.4 Konsep Aktivitas Fisik	27
2.4.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	27
2.4.2 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik	27
2.4.3 Faktor yang Memengaruhi Aktivitas Fisik	28
2.4.4 Pengukuran Aktivitas Fisik.....	29
2.5 Konsep Remaja.....	30
2.5.1 Definisi Remaja	30
2.5.2 Batasan Usia Remaja	30
2.5.3 Remaja Akhir.....	32
2.5.4 Ciri-Ciri Remaja Akhir	32
2.6 Konsep Teori PRECEDE-PROCEED	35
2.7 Keaslian Penelitian	37
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	42
3.1 Kerangka Konseptual	42
3.2 Hipotesis Penelitian	44
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	45
4.1 Desain Penelitian.....	45
4.2 Populasi, Sampel, Besar Sampel	45
4.2.1 Populasi.....	45
4.2.2 Sampel	45
4.2.3 Penentuan Besar Sampel.....	46
4.2.4 Sampling	47

4.3 Variabel Penelitian	47
4.3.1 Variabel Independen (Bebas).....	47
4.3.2 Variabel Dependen (Terikat)	47
4.4 Definisi Operasional.....	47
4.5 Instrumen Penelitian.....	49
4.5.1 Alat Ukur Penelitian	49
4.5.2 Uji Validitas.....	52
4.5.3 Uji Reliabilitas	53
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	54
4.7 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data.....	54
4.8 Analisis Data	57
4.8.1 Analisis Univariat	57
4.8.2 Analisis Bivariat	57
4.9 Kerangka Operasional	58
4.10 Etik Penelitian	58
4.10.1 Prinsip Etis.....	59
4.11 Keterbatasan Penelitian	61
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	62
5.1 Hasil Penelitian.....	62
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	62
5.1.2 Karakteristik Demografi Penelitian	63
5.1.3 Variabel yang Diukur.....	65
5.2 Pembahasan	67
5.2.1 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi Berlebih (<i>Overweight</i> dan <i>Obesitas</i>) pada Remaja Akhir	67
5.2.2 Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Berlebih (<i>Overweight</i> dan <i>Obesitas</i>) pada Remaja Akhir	69
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN.....	71
6.1 Simpulan.....	71
6.2 Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kriteria Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk IMT <i>overweight</i> dan obesitas	11
Tabel 2.2 Kategori Penilaian Aktivitas Fisik	29
Tabel 2.3 Keaslian Penelitian.....	38
Tabel 4.1 Definisi Operasional	47
Tabel 4.2 <i>Blue Print</i> Kuisisioner Pengetahuan Gizi Seimbang.....	51
Tabel 4.3 <i>Blue Print</i> Kuesioner IPAQ	52
Tabel 4.4 Kategori Status Gizi Berlebih (<i>Overweight</i> dan Obesitas) Berdasarkan IMT	52
Tabel 5.1 Asal Sekolah Remaja Akhir di Kota Surabaya	63
Tabel 5.2 Karakteristik Usia Remaja Akhir di Kota Surabaya	63
Tabel 5.3 Karakteristik Jenis Kelamin Remaja Akhir di Kota Surabaya.....	64
Tabel 5.4 Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja Akhir di Kota Surabaya	64
Tabel 5.5 Aktivitas Fisik Responden di Kota Surabaya	64
Tabel 5.6 Status Gizi Berlebih di Kota Surabaya	65
Tabel 5.7 Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi Berlebih (<i>Overweight</i> dan Obesitas) pada Remaja Akhir di Kota Surabaya.....	65
Tabel 5.8 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi Berlebih (<i>Overweight</i> dan Obesitas) pada Remaja Akhir di Kota Surabaya	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 2.1 Piring makanan dalam satu porsi sekali makan	15
Gambar 2.2 Macam-macam karbohidrat.....	16
Gambar 2.3 Macam-macam protein.....	17
Gambar 2.4 Macam-macam buah	19
Gambar 2.5 Gula, garam dan minyak	20
Gambar 2.6 Visual tumpeng gizi seimbang	26
Gambar 2.7 PRECEDE-PROCEED <i>model</i> (Green & Krueter, 1991 dalam Nursalam 2020).....	35
Gambar 2.8 Faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan (Calano et al., 2019 dalam Nursalam, 2020)	36
Gambar 3. 1 Kerangka konseptual	42
Gambar 4. 1 Model kerangka operasional	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Survei Data Awal	77
Lampiran 2 Permohonan Ijin Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Provinsi Jawa Timur	78
Lampiran 3 Permohonan ijin Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Sidoarjo Kabupaten Sidoarjo-Kota Surabaya	79
Lampiran 4 Permohonan Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Pengetahuan Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik	81
Lampiran 5 Permohonan Pengambilan Data Penelitian.....	86
Lampiran 6 Lembar Uji Etik	91
Lampiran 7 Lembar Persetujuan <i>Informed Consent</i>	92
Lampiran 8 Lembar Kesiediaan Menjadi Responden	93
Lampiran 9 Identitas Subjek	94
Lampiran 10 Lembar Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	95
Lampiran 11 Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik.....	98
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian	98
Lampiran 13 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Pengetahuan Gizi Seimbang	101
Lampiran 14 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Aktivitas Fisik	102
Lampiran 15 Distribusi Data Variabel Penelitian	103
Lampiran 16 Tabulasi Aspek Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	104
Lampiran 17 Tabulasi Aspek Kuesioner Aktivitas Fisik	105
Lampiran 18 <i>Crosstabulating</i>	106

DAFTAR SINGKATAN

BB	= Berat Badan
BMI	= <i>Body Massa Indeks</i>
CITC	= <i>Corrected Item-Total Correlation</i>
IMT	= Indeks Massa Tubuh
IPAQ	= <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
KBM	= Kegiatan Belajar Mengajar
MCQ	= (<i>Multiple Choice Question</i>)
MENKES RI	= Menteri Kesehatan Republik Indonesia
MET	= <i>Metabolic Energy Turnove</i>
MPK	= Majelis Perwakilan Kelas
PERMENKES	= Peraturan Menteri Kesehatan
PMK	= Peraturan Menteri Kesehatan
RISKESDAS	= Riset Kesehatan Dasar
SMA	= Sekolah Menengah Atas
SMAN	= Sekolah Menengah Atas Negeri
TB	= Tinggi Badan
TGS	= Tumpeng Gizi Seimbang
WHO	= <i>World Health Organization</i>