



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, DURASI LAYAR DAN
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWA SMPN 39 KOTA BEKASI TAHUN 2020**

SKRIPSI

CINDY RAHMASARI

1710714095

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2021**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, DURASI LAYAR DAN
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWA SMPN 39 KOTA BEKASI TAHUN 2020**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Meperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

CINDY RAHMASARI

1710714095

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2021**

SURAT PENYATAAN ORISINILITAS

Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Cindy Rahmasari

NIM : 1710714095

Tanggal : 17 Februari 2021

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses secara hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 17 Februari 2021

Yang menyatakan,



(Cindy Rahmasari)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Cindy Rahmasari

NIM : 1710714095

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Aktivitas Fisik, Durasi Layar dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Prestasi Belajar Siswa di SMPN 39 Kota Bekasi Tahun 2020” Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 17 Februari 2021

Yang menyatakan,



(Cindy Rahmasari)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Cindy Rahmasari

NRP : 1710714095

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik, Durasi Layar dan
Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Prestasi Belajar Siswa
di SMPN 39 Kota Bekasi Tahun 2020

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



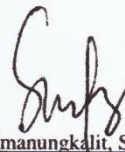
Luh Desi Puspawati, ST, Gizi, M. Gizi

Ketua Penguji



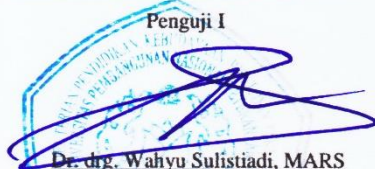
Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd, M.Gizi

Penguji I



Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM

Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan FIKES UPNVJ



A'immatul Fauziah S.Gz., M.Si

Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 17 Februari 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, DURASI LAYAR DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMPN 39 KOTA BEKASI TAHUN 2020

Cindy Rahmasari

Abstrak

Prestasi belajar merupakan nilai kemampuan yang dicapai oleh peserta didik setelah mengikuti proses belajar dalam waktu tertentu. Prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, durasi layar dan pengetahuan gizi seimbang. Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan fungsi otak dan menyehatkan tubuh. Tingginya durasi layar merupakan indikator aktivitas sedenter, durasi layar yang tinggi yang dapat mengganggu proses belajar dan menurunkan fungsi kognitif. Tingkat pengetahuan gizi mempengaruhi praktek gizi seimbang sehingga mempengaruhi kesehatan, kondisi tubuh yang sehat dapat mendukung proses belajar yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik, durasi layar dan pengetahuan gizi seimbang dengan prestasi belajar siswa di SMPN 39 Kota Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain studi *cross sectional* terhadap 72 responden yang diambil melalui teknik *stratified random sampling*. Berdasarkan penelitian terdapat 55,6% responden memiliki prestasi belajar rendah. Hasil uji bivariat dengan *Chi Square* menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik ($p= 0,000$) dan pengetahuan gizi seimbang ($p= 0,030$) dengan prestasi belajar. Sedangkan durasi layar ($p= 1,000$) tidak menunjukkan adanya hubungan. Dapat disimpulkan terdapat hubungan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan prestasi belajar, namun tidak terdapat hubungan antara durasi layar dengan prestasi belajar siswa di SMPN 39 Kota Bekasi.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Durasi Layar, Pengetahuan Gizi, Prestasi Belajar.

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY, SCREEN TIME AND NUTRITION KNOWLEDGE WITH ACADEMIC PERFORMANCE OF STUDENT IN SMP NEGERI 39 KOTA BEKASI

Cindy Rahmasari

Abstract

Academic performance is value of student ability after learning in a time span. Academic performance can be influenced by physical activity, screen time and nutrition knowledge. Physical activity increase brain function and body health High screen time was one of sedentary life indicator, high screen time can affect learning process and decrease cognitive. Level of nutrition knowledge lead to balanced nutrition practice and will affect to body health, healthy body will support learning process. This study was an observational analytic study with a cross sectional study design of 72 respondent with stratified random sampling technique. Based on the research there is 55,6% respondent with low academic performance. The bivariate test with Chi Square test showed that there was a relationship between physical activity ($p= 0,000$) and nutrition knowledge ($p=0,030$) with academic performance. Meanwhile, there is no relationship between screen time and academic performance ($p= 1000$). So it can be conclude that there is a relationship between physical activity and nutrition knowledge with academic performance, but there is no relationship between screen time and academic performance in SMPN 39 Kota Bekasi.

Keyword : Physical Activity, Screen Time, Nutrition Knowledge, Academic Performance.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik, Durasi Layar dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Prestasi Belajar Siswa di SMPN 39 Kota Bekasi tahun 2020” dengan tepat waktu. Terima kasih penulis ucapkan kepada :

1. Ibu A’immatul Fauziyah S.Gz., M.Si selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM selaku dosen pembimbing I yang dengan sepenuh hati dan kesabaran membimbing, memberikan waktu, kritik, saran dan motivasi yang sangat berguna bagi penulis dalam penelitian ini.
3. Bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd, M.Gizi selaku dosen pembimbing II yang telah membantu membimbing memberikan waktu, kritik, saran dan motivasi yang sangat berguna bagi penulis.
4. Ibu Luh Desi Puspareni, ST, Gizi. M.Gizi selaku ketua penguji yang telah banyak memberikan kritik dan saran yang sangat bermanfaat.
5. Kepada seluruh dosen S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta atas seluruh ilmu yang telah diberikan.
6. Orang tua dan keluarga yang sangat penulis sayangi, Ibu Murni dan Bapak Rahmat serta Abang Heriyanto, Kak Retno dan seluruh keluarga besar Carman yang selalu mendukung dan memberikan doa kepada penulis.
7. Fathya Afifah Ramadhani Amd.Gz, kelas C cemecin dan Gizi Angkatan 2017 yang selalu menemani, membantu, mendengar segala keluh kesah dan memberikan segala dukungan kepada peneliti.
8. Kepada diriku sendiri yang sudah melakukan yang terbaik selama ini.

Jakarta, 17 Februari 2021

Penulis

Cindy Rahmasari

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PENYATAAN ORISINILITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI S	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 7
II.1 Remaja	7
II.2 Prestasi Belajar	8
II.3 Aktivitas Fisik	15
II.4 Durasi Layar	19
II.5 Pengetahuan Gizi Seimbang	21
II.6 Dampak Prestasi Belajar yang Rendah	27
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu	29
II.8 Kerangka Teori	31
II.9 Kerangka Konsep	32
II.10 Hipotesis Penelitian	32
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 33
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	33
III.2 Desain Penelitian	33
III.3 Populasi dan Sampel	33
III.4 Pengumpulan Data	37
III.5 Etik Penelitian	38
III.6 Definisi Operasional	40
III.7 Analisis Data	42
 BAB IV HASIL	 46
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
IV.2 Analisis Univariat	46
IV.3 Analisis Bivariat	56

IV.4 Keterbatasan Penelitian	63
BAB V PENUTUP.....	64
V.1 Kesimpulan	64
V.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	66
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Contoh Klasifikasi Aktivitas Fisik berdasarkan Intensitas	17
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu.....	29
Tabel 3	Jumlah Sampel Siswa Per Kelas	35
Tabel 4	Definisi Operasional	40
Tabel 5	Hasil Uji Validitas Kuesioner Aktivitas Fisik	42
Tabel 6	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang (PGS).....	43
Tabel 7	Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Aktivitas Fisik (AF)	44
Tabel 8	Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang (PGS) ...	44
Tabel 9	Karakteristik Responden	47
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar	50
Tabel 11	Distribusi Prestasi Belajar	50
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	51
Tabel 13	Distribusi Aktivitas Fisik	51
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Durasi Layar	52
Tabel 15	Distribusi Durasi Layar	52
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang.....	54
Tabel 17	Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang.....	54
Tabel 18	Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Pengetahuan gizi Seimbang	54
Tabel 19	Tabulasi Silang antara Aktivitas Fisik dengan Prestasi Belajar Siswa di SMPN 39 Kota Bekasi tahun 2020.....	57
Tabel 20	Tabulasi Silang antara Durasi Layar dengan Prestasi Belajar Siswa di SMPN 39 Kota Bekasi tahun 2020.....	60
Tabel 21	Tabulasi Silang antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Prestasi Belajar Siswa di SMPN 39 Kota Bekasi tahun 2020	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kategori Aktivitas Fisik (P2PTM Kemenkes RI)	16
Gambar 2	Tumpeng Gizi Seimbang.....	22
Gambar 3	Kerangka Teori.....	31
Gambar 4	Kerangka Konsep	32
Gambar 5	Sample Size Determination in Health Studies	35
Gambar 6	Tampak depan SMPN 39 Kota Bekasi.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Ethical Approval</i>
Lampiran 2	Kartu Monitor Skripsi
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Surat Keterangan Melakukan Penelitian
Lampiran 5	Penjelasan Sebelum Peneltian
Lampiran 6	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Hasil Analisis Uji Statistik
Lampiran 9	Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Turnitin