



**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN BERAGAM, POLA
HIDUP BERSIH, AKTIFITAS FISIK DAN PEMANTAUAN
BERAT BADAN, DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMK
NUSANTARA 02 KESEHATAN CIPUTAT TAHUN 2018**

SKRIPSI

RIA NOVIANTI

1310714021

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2018**



**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN BERAGAM, POLA
HIDUP BERSIH, AKTIFITAS FISIK DAN PEMANTAUAN
BERAT BADAN, DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMK
NUSANTARA 02 KESEHATAN CIPUTAT TAHUN 2018**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

RIA NOVIANTI

1310714021

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2018**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Ria Novianti

NRP : 1310714021

Tanggal : 12 Juli 2018

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Tangerang , 12 Juli 2018

Yang Menyatakan,



(Ria Novianti)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ria Novianti
NRP : 1310714021
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

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

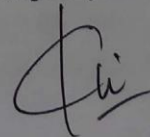
***Hubungan Konsumsi Makanan Beragam, Pola Hidup Bersih, Aktifitas Fisik Dan
Pemantauan Berat Badan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMK Nusantara 02
Kesehatan Ciputat Tahun 2018***

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 : Tangerang
Pada Tanggal : 12 Juli 2018

Yang menyatakan,



(Ria Novianti)

PENGESAHAN


Skripsi ini diajukan oleh :


Nama : Ria Novianti
NRP : 1310714021
Program Studi : S1 Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Makanan Beragam, Pola Hidup Bersih, Aktifitas Fisik dan Pemantauan Berat Badan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat Tahun 2018.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Gizi (S.Gz) pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Firlia Ayu Arini, S.KM.,MKM.

Ketua Penguji


Widayani Wahyuningtyas, SE.,MM
Penguji I


Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz.RD.,MKM
Penguji II / Pembimbing


Dr. Erg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPNVJ


Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz.RD.,MKM
Ka. Prodi S1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 12 Juli 2018

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN BERAGAM, POLA HIDUP BERSIH, AKTIVITAS FISIK DAN PEMANTAUAN BERAT BADAN DENGAN STATUS GIZI DI SMK NUSANTARA 02 KESEHATAN CIPUTAT TAHUN 2018

Ria Novianti

Abstrak

Masalah gizi timbul oleh karena tidak seimbangnya pemenuhan kebutuhan akan zat gizi yang diperoleh dari makanan. Kebutuhan konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Makanan yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Jika konsumsi gizi kurang dari kecukupan gizinya, seseorang akan menderita gizi kurang, sebaliknya jika konsumsi melebihi kecukupan gizinya maka seseorang akan menderita gizi lebih. Di Indonesia prevalensi underweight tergolong tinggi, yaitu sebesar 12,1% dan prevalensi overweight sebesar 7,3%. Usia remaja merupakan salah satu kelompok umur yang rentan terhadap gizi. Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana dalam masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Menurut WHO batasan umur remaja adalah umur 17-19 tahun (WHO, 2014). Remaja memerlukan asupan zat gizi yang tepat yaitu lemak, protein, serat, vitamin dan mineral. Zat-zat gizi ini merupakan hal terpenting yang dapat berpengaruh terhadap tumbuh kembang sehingga dapat mencapai pertumbuhan yang maksimal (Dwijayanthi, 2013). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan beragam, pola hidup bersih, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan dengan status gizi. Desain penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi yang diteliti adalah siswa kelas X, XI dan XII berjumlah 91 siswa. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 83 siswa dengan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner dan recall. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,933 > 0,05$ yang artinya konsumsi makanan beragam tidak berhubungan dengan status gizi, pola hidup bersih menunjukkan nilai $p\text{-value} 0,410 > 0,05$ yang artinya tidak berhubungan dengan status gizi, aktivitas fisik menunjukkan nilai $p\text{-value} 0,042 < 0,05$ yang artinya berhubungan dengan status gizi, pemantauan berat badan normal menunjukkan nilai $p\text{-value} 0,822 > 0,05$ yang artinya tidak berhubungan dengan status gizi, Untuk itu diharapkan siswa dapat mengetahui pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang sehingga dapat mempengaruhi status gizi yang baik.

Kata Kunci : Konsumsi makanan beragam, pola hidup bersih, aktivitas fisik, pemantauan berat badan dan status gizi.

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIVERSE FOOD CONSUMPTION, NET LIFESTYLE, PHYSICAL ACTIVITY AND WEIGHT MONITORING WITH NUTRITIONAL STATUS AT SMK NUSANTARA 02 KESEHATAN CIPUTAT TAHUN 2018

Ria Novianti

Abstract

Nutrition problems arise because of the unbalanced fulfillment of the need for nutrients obtained from food. The need for food consumption affects the nutritional status of a person. Well-chosen foods will provide all the nutrients needed for normal body function. If nutritional consumption is less than nutritional adequacy, a person will suffer less nutrition, otherwise if consumption exceeds the nutritional adequacy then someone will suffer more nutrients. In Indonesia, the prevalence of underweight is high, ie 12.1% and overweight prevalence of 7.3%. Adolescence is one age group that is susceptible to nutrition. Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood where in this period of rapid growth and development. According to WHO, the age limit of adolescents is 17-19 years old (WHO, 2014). Adolescents need the proper intake of nutrients ie fat, protein, fiber, vitamins and minerals. These nutrients are the most important things that can affect the growth and development so as to achieve maximum growth (Dwijayanthi, 2013). The purpose of this study was to determine the relationship between diverse food consumption, net lifestyle, physical activity and weight monitoring with nutritional status. The research design used descriptive analytic research method with cross sectional research design. The population studied were students of class X, XI and XII totaling 91 students. The number of samples taken as many as 83 students with stratified random sampling technique. Data collection was done by filling out questionnaires and recall. The result showed that p-value = 0,933 > 0,05 meaning that food consumption was not related to nutritional status, net life pattern showed p-value 0,410 > 0,05 meaning not related to nutritional status, physical activity showed p value -value 0,042 < 0,05 which means correlate with nutritional status, normal weight monitoring shows p-value 0,822 > 0,05 which mean not related to nutrient status, For that expected student can know knowledge about guidance of balanced nutrition so that can influence good nutritional status.

Keywords: Eating diverse foods, clean lifestyle, physical activity, weight monitoring and nutritional status

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas kehendak-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Makan Makanan Beragam, Pola Hidup Bersih, Aktifitas Fisik dan Pemantauan Berat Badan Normal dengan Status Gizi Pada Siswa SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat Tahun 2018”. Terima kasih penulis ucapkan kepada ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz.,RD.,MKM selaku pembimbing I dan ibu Widayani Wahyuningtyas, SE.,MM selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan masukan, arahan, dukungan dan semangat selama penyusunan skripsi ini. sekaligus ibu Firlia Ayu Arini, S.KM.,MKM selaku penguji yang telah banyak memberikan saran yang bermanfaat.

Disamping itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada orang tua, Mamah Siti Nur Fadilah dan Papih Kuswara dan adik saya Putri yang menjadi motivator dan selalu mendukung penulis baik secara moral maupun moril. Kepada suami saya Syauma, anak saya Bagus yang tersayang dan yang selalu mendoakan dan yang tidak henti-hentinya memberikan semangat dan doa demi kelancaran penyusunan skripsi ini. Penulis secara khusus menyampaikan rasa terimakasih kepada sahabat masa kuliah Mayang, Dhiba, dan Ryta, serta teman seperbimbingan terimakasih untuk semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis berharap semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini dan semoga bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pembaca.

Tangerang, 12 Juli 2018

Penulis

Ria Novianti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRAC.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
I.5 Hipotesis.....	5
I.6 Ruang Lingkup.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Anak Remaja.....	6
II.2 Status Gizi.....	9
II.3 Gizi Seimbang.....	13
II.4 Kerangka Teori.....	21
II.5 Kerangka Konsep.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
III.1 Waktu dan Tempat.....	23
III.2 Desain Penelitian.....	23
III.3 Populasi dan Sampel.....	23
III.4 Etika Penelitian.....	25
III.5 Uji Validitas dan Reabilitas.....	26
III.6 Teknik Pengumpulan Data.....	27
III.7 Teknik Pengolahan Data.....	29
III.8 Manajemen Data.....	30
III.9 Analisis Data.....	31
III.10Definisi Operasional.....	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	35
IV.2 Hasil dan Pembahasan Penelitian	37
IV.3 Analisis Bivariat	43
IV.4 Keterbatasan Penelitian	49
BAB V PENUTUP	50
V.1 Kesimpulan	50
V.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori IMT (Indeks Massa Tubuh).....	12
Tabel 2	Anjuran Makan 16 – 18 Tahun	17
Tabel 3	Definisi Operasional.....	33
Tabel 4	Struktur Organisasi Sekolah	36
Tabel 5	Distribusi Status Gizi Responden	37
Tabel 6	Distribusi Makan Makanan Beragam Responden	38
Tabel 7	Distribusi Pola Hidup Bersih	39
Tabel 8	Distribusi Aktifitas Fisik	40
Tabel 9	Distribusi Pemantauan Berat Badan Normal	42
Tabel 10	Hubungan Konsumsi Makanan Beragam dengan Status Gizi	43
Tabel 11	Hubungan Pola Hidup Bersih dengan Status Gizi	44
Tabel 12	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	46
Tabel 13	Hubungan Pemantauan Berat Badan Normal dengan Status Gizi ..	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Tumpeng Gizi Seimbang	14
----------	-----------------------------	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori	21
Bagan 2	Kerangka Konsep	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 2	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 3	Surat Ethical Clearance
Lampiran 4	Surat Persetujuan Ethical Clearance
Lampiran 5	Surat Ijin Uji Validitas
Lampiran 6	Lembar Kuesioner
Lampiran 7	Output Penelitian
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian