



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, MAKANAN TINGGI  
KALORI, DAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR DENGAN  
STATUS GIZI BERLEBIH PADA SISWA SMAN 5 KOTA  
BEKASI DI MASA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

**SASKIA VIDA SADMEGO**

**1710714086**

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



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, MAKANAN TINGGI  
KALORI, DAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR DENGAN  
STATUS GIZI BERLEBIH PADA SISWA SMAN 5 KOTA  
BEKASI DI MASA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

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

**SASKIA VIDA SADMEGO**

**1710714086**

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Saskia Vida Sadmego

NRP : 1710714086

Tanggal : 16 Februari 2021

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

Jakarta, 16 Februari 2021

Yang Menyatakan,



(Saskia Vida Sadmego)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Saskia Vida Sadmego  
NRP : 1710714086  
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, Makanan Tinggi Kalori, Dan Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Status Gizi Berlebih Pada Siswa Sman 5 Kota Bekasi Di Masa Pandemi Covid-19”**

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 : Bekasi  
Pada tanggal : 16 Februari 2021  
Yang menyatakan,



Saskia Vida Sadmego

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Saskia Vida Sadmego  
NRP : 1710714086  
Program Studi : Program Studi Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : "Hubungan Aktivitas Fisik, Makanan Tinggi Kalori, Dan Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Status Gizi Berlebih Pada Siswa Sman 5 Kota Bekasi Di Masa Pandemi Covid-19"

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi SI Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



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

Ketua Penguji



Iin Fatmawati, S.Gz., MPH

Penguji I



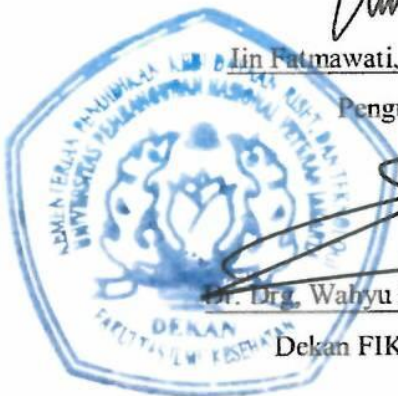
Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., MKM

Penguji II (Pembimbing)



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

Ka. Prodi Gizi Program Sarjana



Dr. Drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan FIKES UPNVJ

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 16 Februari 2021

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, MAKANAN TINGGI KALORI, DAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR DENGAN STATUS GIZI BERLEBIH PADA SISWA SMAN 5 KOTA BEKASI DI MASA PANDEMI COVID-19

Saskia Vida Sadmeogo

## Abstrak

Terjadinya akumulasi lemak dalam tubuh yang berlebihan dapat menimbulkan terjadinya gizi lebih. Faktor penyebabnya adalah rendahnya aktivitas fisik, seringnya mengonsumsi makanan tinggi kalori, serta kurangnya mengonsumsi buah dan sayur. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi kalori, serta konsumsi buah dan sayur dengan kejadian gizi lebih di SMA Negeri 5 Kota Bekasi di pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan studi cross-sectional dengan metode *stratified random sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 58 orang yang terdiri dari siswa kelas X dan XI. Hasil penelitian menunjukkan 86,2% memiliki aktivitas fisik rendah, 69% memiliki asupan kalori tinggi, 87,9% memiliki konsumsi buah dan sayur rendah, dan 63,8% berstatus gizi lebih. Hasil uji statistik spearman menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik ( $p = 0,047$ ), konsumsi kalori ( $p = 0,024$ ), serta konsumsi buah dan sayur ( $p = 0,036$ ) dengan kejadian gizi lebih.

**Kata kunci:** Gizi lebih, Aktivitas fisik, Konsumsi kalori, Konsumsi buah dan sayur, Remaja

# **RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, CONSUMPTION OF HIGH-CALORIE FOOD, CONSUMPTION OF FRUIT AND VEGETABLE WITH OVERWEIGHT IN 5 SENIOR HIGH SCHOOL BEKASI STUDENTS DURING COVID-19 PANDEMIC**

**Saskia Vida Sadmego**

## **Abstract**

Over fats accumulation in the body can cause overweight. The contributing factors are low physical activity, frequent consumption of high-calorie foods, also less fruit and vegetable consumption. This study aims to identify the correlation between physical activity, consumption of high-calorie foods, and consumption of fruits and vegetables with the incidence of overnutrition in SMA Negeri 5 Bekasi City during the COVID-19 pandemic. This study used a cross-sectional study with a side stratified random sampling method. The sample taken was 58 people consisting of class X and XI students. The results showed that 86.2% had low physical activity, 69% had high-calorie intake, 87.9% had low fruit and vegetable consumption, and 63.8% had more nutritional status. The results of the Spearman statistical test showed a relationship between physical activity ( $p = 0.047$ ), calorie consumption ( $p = 0.024$ ), and fruit and vegetable consumption ( $p = 0.036$ ) with the incidence of overnutrition.

**Keyword:** Overweight, Physical activity, Calories consumption, Fruit and vegetable consumption, Adolescent

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak September 2020 ini adalah “Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Kalori, Konsumsi Buah dan Sayur, serta Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Siswa SMA Negeri 5 Kota Bekasi pada masa Pandemi COVID-19”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Ikha Devianthi, S.Gz, RD, MKM dan Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, MPH selaku dosen pembimbing skripsi atas segala bimbingan serta dukungan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orang tua, Bapak Sadmego Samudro dan Ibu Eva K. Syanti serta kakak Vanesa Bella Sadmego yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman dekat khususnya CF Harvardclass, TGIAS, Cemecin, dan teman-teman S1 Ilmu Gizi UPNVJ angkatan 2017 yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari masih ada kekurangan dalam skripsi ini, untuk itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk perbaikan dalam skripsi ini. Sehingga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Jakarta, 16 Februari 2021

Penulis

Saskia Vida Sadmego



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	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 Perumusan Masalah .....	4
I.3 Tujuan Penelitian .....	4
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
II.1 Remaja .....	6
II.2 Aktivitas Fisik .....	8
II.3 Konsumsi Makanan Tinggi Kalori .....	15
II.4 Konsumsi Buah dan Sayur .....	19
II.5 Status Gizi Berlebih .....	25
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu .....	32
II.7 Kerangka Teori.....	37
II.8 Kerangka Konsep .....	38
II.9 Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN .....	39
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	39
III.2 Desain Penelitian .....	39
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
III.4 Pengumpulan Data.....	41
III.5 Etik Penelitian .....	45
III.6 Definisi Operasional .....	46
III.7 Analisis Data .....	47
III.8 Jadwal Penelitian .....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	49
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	49
IV.2 Analisis Univariat .....	49
IV.3 Analisis Bivariat .....	55
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	59

BAB V PENUTUP .....	60
V.1 Kesimpulan.....	60
V.2 Saran .....	60
DAFTAR PUSTAKA .....	61
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Angka Kecukupan Gizi (AKG) Remaja Usia 13-18 Tahun .....	8
Tabel 2.	Klasifikasi Intensitas Aktivitas Fisik atau PAL .....	15
Tabel 3.	Angka Kecukupan Energi Remaja .....	16
Tabel 4.	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi .....	30
Tabel 5.	Standar IMT menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-Laki .....	31
Tabel 6.	Standar IMT menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan .....	31
Tabel 7.	Matriks Penelitian Terdahulu .....	32
Tabel 8.	Definisi Operasional .....	46
Tabel 9.	Jadwal Penelitian .....	48
Tabel 10.	Gambaran Karakteristik Responden .....	49
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik .....	50
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Konsumsi Kalori .....	51
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur .....	53
Tabel 14.	Distribusi Status Gizi (IMT/U) .....	54
Tabel 15.	Hasil Analisis Bivariat .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Teori.....	37
Gambar 2.	Kerangka Konsep .....	38
Gambar 3.	Alur Penelitian.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Ethical Approval</i>
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 3	Surat Perizinan Melakukan Penelitian
Lampiran 4	Informed Consent
Lampiran 5	Kuesioner SQ FFQ
Lampiran 6	Kuesioner Aktivitas Fisik
Lampiran 7	Lembar <i>Recall</i> 24 Jam
Lampiran 8	Master Tabel
Lampiran 9	<i>Output</i> Analisis Univariat
Lampiran 10	<i>Output</i> Analisis Bivariat
Lampiran 11	Dokumentasi
Lampiran 12	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 13	Hasil Turnitin