



**HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA DI PERKOTAAN**

SKRIPSI

NABILA INESTA DYAUDI

1910714036

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**



**HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA DI PERKOTAAN**

SKRIPSI

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

NABILA INESTA DYAUDI

1910714036

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nabila Inesta Dyaudi

NRP : 1910714036

Tanggal : 3 Juli 2023

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

Jakarta, 3 Juli 2023

Yang Menyatakan,



(Nabila Inesta Dyaudi)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nabila Inesta Dyaudi
NRP : 1910714036
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 Rights*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di Perkotaan”**

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 : 3 Juli 2023

Yang Menyatakan,



(Nabila Inesta Dyaudi)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Nabila Inesta Dyaudi
NIM : 1910714036
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di Perkotaan

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.



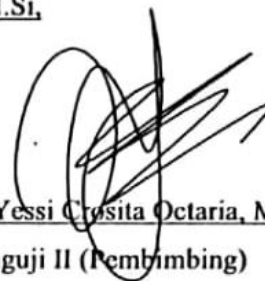
Nanang Nasrullah, S.TP, M.Si,

Ketua Penguji



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

Penguji I



Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MHI

Penguji II (Pembimbing)



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana



Desmawati, SKn, M.Kep, Sp.Mat, PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 3 - Juli - 2023

HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI PERKOTAAN

Nabila Inesta Dyaudi

Abstrak

Masalah gizi pada remaja berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan serta mempengaruhi kualitas hidup di masa depan. Gizi lebih umumnya disebabkan oleh pola makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang. Pada remaja terjadi perubahan gaya hidup, seperti sering konsumsi *fast food*, makanan dan minuman manis, jarang konsumsi sayur dan buah serta rendahnya aktivitas fisik yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di perkotaan. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan uji *chi square*. Responden penelitian adalah siswa SMA di Kota Jakarta Timur sebanyak 93 responden dengan *quota sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *food frequency questionnaire* (FFQ), *physical activity level* (PAL), dan kuesioner pengetahuan gizi seimbang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan konsumsi *fast food* dan gorengan ($p = 0,016$), pola makan konsumsi makanan dan minuman manis ($p = 0,016$), dan aktivitas fisik *weekdays* ($p = 0,002$) dan *weekends* ($p = 0,043$) terhadap status gizi pada remaja di perkotaan. Namun, pola makan konsumsi sayur ($p = 0,075$), pola makan konsumsi buah ($p = 0,619$), dan pengetahuan gizi seimbang ($p = 1,000$) tidak ada hubungan dengan status gizi pada remaja di perkotaan. Maka dapat disimpulkan bahwa pola makan berupa konsumsi *fast food* dan gorengan, konsumsi makanan dan minuman manis, dan aktivitas fisik berhubungan erat dengan status gizi remaja.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Seimbang, Pola Makan, Remaja, Status Gizi.

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY HABITS, PHYSICAL ACTIVITY, AND KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITION WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS IN URBAN

Nabila Inesta Dyaudi

Abstract

Nutritional problems in adolescents have an impact on growth and development and affect the quality of life in the future. Overweight is generally caused by dietary habits, physical activity, and knowledge of balanced nutrition. In adolescents there are lifestyle changes, such as eating patterns that often consume fast food, sweet foods and drinks, and rarely consume vegetables and fruit and low physical activity caused by a lack of knowledge about a healthy lifestyle. This study aims to analyze the relationship between dietary habits, physical activity, and knowledge of balanced nutrition with the nutritional status of adolescents in urban areas. This study uses a cross sectional design with chi square. Respondents of this study were high school students in East Jakarta City as many as 93 respondents using quota sampling method. The research data were obtained from food frequency questionnaire (FFQ), physical activity level (PAL), and a balanced nutrition knowledge questionnaire. The results showed that there was a significant relationship between eating patterns of consumption of fast food and fried foods ($p = 0,016$), dietary patterns of consuming sweet foods and drinks ($p = 0,016$), and physical activity weekdays ($p = 0.002$) and weekends ($p = 0,043$) on nutritional status in adolescents in urban areas. However, vegetable consumption patterns ($p = 0.075$), fruit consumption patterns ($p = 0.619$), and knowledge of balanced nutrition ($p = 1,000$) had no relationship with the nutritional status of adolescents in urban areas. Therefore, our study conclude that consumption of fast food and fried foods, consumption of sweet foods and beverages, as well as physical activity are strongly associated with nutritional status in adolescents.

Keywords: Adolescents, Dietary habits, Knowledge of Balanced Nutrition, Nutritional Status, Physical Activity.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur selalu terpanjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Judul yang dipilih penulis dalam penelitian ini adalah “Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di Perkotaan”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intan Sofianita, MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta atas dukungan yang diberikan. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si dan Bapak Nanang Nasrullah, S.TP, M.Si., selaku penguji yang telah menguji serta memberikan saran dan masukan kepada penulis. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak arahan, saran, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih kepada seluruh dosen Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.

Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada orang tua, adik dan seluruh keluarga yang telah memberikan semangat, doa, dan dukungan tiada henti kepada penulis. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada 1910631160052, Nobar Bangtan, Kang Galon dan teman-teman yang selalu memberikan bantuan dan dukungan selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih penulis juga ucapkan kepada pihak sekolah khususnya kepada Kepala Sekolah dan siswa yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian di SMAN 9 Jakarta dan SMAN 53 Jakarta.

Jakarta, 17 Februari 2023

Penulis

Nabila Inesta Dyaudi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN 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 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Remaja	6
II.2 Status Gizi.....	11
II.3 Pola Makan	13
II.4 Aktivitas Fisik.....	17
II.5 Pedoman Gizi Seimbang.....	19
II.6 Pengetahuan Gizi Seimbang	22
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu	25
II.8 Kerangka Teori	27
II.9 Kerangka Konsep.....	28
II.10 Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	29
III.2 Desain Penelitian	29
III.3 Populasi dan Sampel	29
III.4 Metode Pengumpulan Data.....	31
III.5 Etika Penelitian.....	33
III.6 Definisi Operasional	34
III.7 Instrumen Penelitian	36
III.8 Analisis Data.....	37
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
IV.2 Analisis Univariat	42

IV.3 Analisis Bivariat	49
IV.4 Keterbatasan Penelitian	61
BAB V PENUTUP.....	62
V.1 Kesimpulan.....	62
V.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Status Gizi IMT/U Usia 16-18 Tahun.....	12
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu.....	25
Tabel 3	Perhitungan Besar Sampel	30
Tabel 4	Defisini Operasional	34
Tabel 5	Hasil Uji Validitas.....	38
Tabel 6	Hasil Uji <i>Crombach's Alpha</i>	39
Tabel 7	Karakteristik Responden.....	42
Tabel 8	Gambaran Pola Makan Responden	43
Tabel 9	Gambaran Aktivitas Fisik Responden.....	45
Tabel 10	Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Responden.....	47
Tabel 11	Gambaran Status Gizi Responden	48
Tabel 12	Hubungan Konsumsi Sayuran dengan Status Gizi Remaja	49
Tabel 13	Hubungan Konsumsi Buah dengan Status Gizi Remaja.....	51
Tabel 14	Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Gorengan dengan Status Gizi Remaja	53
Tabel 15	Hubungan Konsumsi Makanan dan Minuman Manis dengan Status Gizi Remaja	55
Tabel 16	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja.....	57
Tabel 17	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja ...	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	27
Gambar 2	Kerangka Konsep	28
Gambar 3	Prosedur Pengumpulan Data	32
Gambar 4	Tampak Gedung Utama dan Peta Lokasi SMAN 9 Jakarta.....	40
Gambar 5	Tampak Gedung Utama dan Peta Lokasi SMAN 53 Jakarta	41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Etik Penelitian
- Lampiran 2 Kartu Monitoring Pembimbing
- Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji Statustik
- Lampiran 9 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Pengecekan Turnitin