



**KEBIASAAN KONSUMSI MIE INSTAN DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
SMA TAMAN HARAPAN 1 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

FIKA RACHMAWATI

1910714094

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



**KEBIASAAN KONSUMSI MIE INSTAN DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
SMA TAMAN HARAPAN 1 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

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

FIKA RACHMAWATI

1910714094

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang diikuti maupun yang dirujuk selalu saya nyatakan dengan benar :

Nama : Fika Rachmawati

NRP : 1910714094

Tanggal : 06 Juli 2023

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

Jakarta, 06 Juli 2023

Yang Menyatakan



Fika Rachmawati

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Fika Rachmawati
NRP : 1910714094
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 Kebiasaan Konsumsi Mie Instan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi..

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*), merawar 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: 06 Juli 2023

Yang menyatakan,



(Fika Rachmawati)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Fika Rachmawati


NRP : 1910714094

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Kebiasaan Konsumsi Mie Instan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi..


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


Iin Fatmawati, S.Gz, M.Si
Ketua Penguji


Dr. Ibnu Mulkhan Bakhrol Ilmi, S.Gz, M.Si
Penguji I


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




Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM
Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul Kebiasaan konsumsi Mie Instan dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi pada Remaja SMA Taman Harapan 1 kota Bekasi. Pada penulisan skripsi ini penulis mengalami banyak hambatan serta kesulitan namun berkat bantuan, dorongan, kritik, arahan serta bimbingan dari beberapa pihak, maka kesulitan ini dapat teratasi sehingga proposal penelitian ini dapat selesai tepat waktu. Saya mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom. MKM, selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dan juga selaku dosen pembimbing saya yang selalu memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini, kemudian kepada Bapak Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz, M.Si dan Ibu Iin Fatmawati S. Gz, M.Si selaku dosen penguji saya yang senantiasa memberikan masukan masukan untuk skripsi ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Alm H.Rohmat, S.Ag sebagai ayah saya dan Hj. Triwidiyawati, S.Pd.I sebagai ibu saya serta semua pihak yang telah membagi sebagian pengetahuannya sehingga saya dapat menyelesaikan proposal ini. Oleh karena itu Saya menyadari, jika proposal yang saya tulis ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan saya nantikan agar kedepannya menjadi lebih baik lagi.

Jakarta, 10 Februari 2023

Penulis

Fika Rachmawati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	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	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Remaja	5
II.2 Mie Instan	6
II.3 Aktivitas Fisik.....	8
II.4 Status Gizi.....	10
II.5 Hubungan Konsumsi Mie Instan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi....	13
II.6 Matrix Pendahulu	15
II.7 Kerangka Teori.....	19
II.8 Kerangka Konsep	19
II.9 Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
III.1 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	21
III.2 Desain Penelitian	21
III.3 Populasi dan Sampel.....	21
III.4 Pengumpulan Data.....	23
III.5 Etik Penelitian.....	26
III.6 Definisi Operasional.....	27
III.7 Analisis Data	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
IV.1 Gambaran umum SMA Taman Harapan 1	30
IV.2 Analisis Univariat	31
IV.3 Analisis Bivariat	37
IV.4 Keterbatasan Penelitian	40

BAB V_PENUTUP.....	41
V.1 Kesimpulan.....	41
V.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kandungan Gizi Mie Instan dalam 1 Porsi (85 g)	19
Tabel 2 Jenis Aktivitas Fisik	21
Tabel 3 Klasifikasi Aktivitas Fisik	22
Tabel 4 Klasifikasi IMT/U	25
Tabel 5 Matrix Pendahulu	28
Tabel 6 Pembagian Sampel Per Kelas	35
Tabel 7 Definisi Operasional	40
Tabel 8 Karakteristik Responden	44
Tabel 9 Gambaran kebiasaan konsumsi mie instan	45
Tabel 10 Gambaran aktivitas fisik	46
Tabel 11 Gambaran status gizi	48
Tabel 12 Hubungan Status gizi dengan konsumsi mie instan	49
Tabel 13 Hubungan Aktivitas fisik dengan status gizi lebih	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	32
Gambar 2 Kerangka Konsep	32
Gambar 3 Prosedur Pengumpulan Data	37
Gambar 4 SMA Taman Harapan 1	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2** Surat Perizinan Sekolah
- Lampiran 3** Ethical Clearance
- Lampiran 4** Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 5** Informed Consent
- Lampiran 6** Lembar Penjelasan setelah persetujuan
- Lampiran 7** Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8** Hasil Uji Statistik SPSS
- Lampiran 9** Dokumentasi
- Lampiran 10** Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11** Hasil Pengecekan Turnitin