



**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN  
AKTIVITAS FISIK PADA STATUS GIZI REMAJA DI SMA  
SUMPAH PEMUDA JAKARTA BARAT**

**SKRIPSI**

**SASKIA AJENG ANDIANI**

**1710714015**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA**

**2024**



**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN  
AKTIVITAS FISIK PADA STATUS GIZI REMAJA DI SMA  
SUMPAH PEMUDA JAKARTA BARAT**

**SKRIPSI**

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

**SASKIA AJENG ANDIANI**

**1710714015**

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

**2024**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Saskia Ajeng Andiani

NRP : 1710714015

Tanggal : 23 Januari 2024

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

Jakarta, 23 Januari 2024

Yang Menyatakan,



(Saskia Ajeng Andiani)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Saskia Ajeng Andiani  
NRP : 1710714015  
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: **“Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Pada Status Gizi Pada Di SMA Sumpah Pemuda Jakarta Barat.”**

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 : 23 Januari 2024

Yang menyatakan,



(Saskia Ajeng Andiani)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Saskia Ajeng Andiani  
NRP : 1710714015  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Pada Status Gizi Remaja Di SMA Sumpah Pemuda Jakarta Barat.

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



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M. Si  
Ketua Penguji



Iin Fatmawati, S.Gz., MPH  
Penguji I (Pembimbing)



Desmawati, SKP., M.Kep., Sp.Mat., PhD  
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



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

Ditetapkan : Jakarta

Tanggal Ujian : 23 Januari 2024

# GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS FISIK PADA STATUS GIZI REMAJA DI SMA SUMPAAH PEMUDA JAKARTA BARAT

Saskia Ajeng Andiani

## Abstrak

**Latar Belakang:** Permasalahan gizi remaja seperti gizi kurang dan gizi lebih. Data Riskesdas 2018 di Indonesia prevalensi gizi kurang pada remaja sebesar 8,7% dan gizi lebih sebesar 16%. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik pada status gizi remaja di SMA Sumpah Pemuda Jakarta Barat. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian cross-sectional. Jumlah sampel sebanyak 50 responden dengan menggunakan *stratified random sampling*. Instrumen Penelitian menggunakan rumus perhitungan IMT/U, kuesioner pengetahuan gizi dan kuesioner *IPAQ-SF*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. **Hasil:** Mayoritas responden perempuan sebanyak 31 responden (62%). Responden berusia 15 tahun sebanyak 22 responden (44%). Responden berstatus gizi normal sebanyak 9 responden (18%), gizi kurus sebanyak 12 responden (24%) dan gizi gemuk sebanyak 29 responden (58%). Responden mempunyai pengetahuan gizi kurang baik sebanyak 37 responden (74%) dan tingkat aktivitas fisik kategori sedang sebanyak 46 responden (92%). **Kesimpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa perlunya melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja. Sehingga dapat membantu mencegah ketidakseimbangan nutrisi dan masalah kesehatan.

**Kata Kunci:** Status Gizi, Remaja, Pengetahuan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik

# OVERVIEW OF BALANCED KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY ON THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS IN THE SUMPAAH PEMUDA SENIOR HIGH SCHOOL, JAKARTA BARAT

Saskia Ajeng Andiani

## Abstract

**Background:** Adolescent nutrition problems such as undernutrition and overnutrition. Data from Riskesdas 2018 in Indonesia, the prevalence of undernutrition in adolescents was 8.7% and overnutrition was 16%. **The purpose** of this study was to describe the knowledge of balanced nutrition and physical activity on the nutritional status of adolescents at Sumpah Pemuda High School, West Jakarta. **Methods:** This study is a cross-sectional study. The sample size was 50 respondents using stratified random sampling. Research instruments used the IMT / U calculation formula, nutritional knowledge questionnaire and IPAQ-SF questionnaire. Data analysis using descriptive analysis and presented in the form of frequency distribution tables. **Results:** The majority of female respondents were 31 respondents (62%). Respondents aged 15 years were 22 respondents (44%). Respondents had normal nutrition status as many as 9 respondents (18%), underweight nutrition as many as 12 respondents (24%) and obese nutrition as many as 29 respondents (58%). Respondents had poor nutrition knowledge as many as 37 respondents (74%) and moderate physical activity levels as many as 46 respondents (92%). **Conclusion:** This study concludes that it is necessary to conduct education to improve nutritional knowledge in adolescents. So that it can help prevent nutritional imbalances and health problems.

**Keywords:** Nutritional status, adolescents, knowledge of balanced nutrition, physical activity.

## KATA PENGANTAR


Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang DanAktivitas Fisik Pada Status Gizi Remaja Di SMA Sumpah Pemuda Jakarta Barat”** dalam rangka menyelesaikan pendidikan sarjana di Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN “Veteran” Jakarta ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta
2. Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, MPH selaku dosen pembimbing
3. Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M. Si selaku dosen penguji
4. Ayah, Ibu, Mas Oya dan Mas Dedy yang telah memberikan doa, kasih sayang, dukungan serta bimbingan yang diberikan kepada penulis untuk kelancaran proposal skripsi ini
5. Seluruh teman-teman Gizi UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2020

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih banyak kekurangan dalam penyusunan penelitian ini. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penelitian ini.

Jakarta, 23 Januari 2024

Penulis



Saskia Ajeng Andiani



## 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 .....	3
I.4 Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
II.1 Status Gizi.....	5
II.2 Remaja.....	8
II.3 Masalah Gizi Pada Remaja .....	12
II.4 Pengetahuan Gizi Seimbang .....	13
II.5 Pedoman Gizi .....	15
II.6 Aktivitas Fisik.....	19
II.7 Matriks Penelitian .....	22
II.8 Kerangka Teori.....	26
II.9 Kerangka Konsep.....	27
BAB III METODE PENELITIAN .....	28
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
III.2 Desain Penelitian .....	28
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
III.4 Pengumpulan Data.....	31
III.5 Etik Penelitian .....	34
III.6 Definisi Operasional.....	36
III.7 Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	41
IV.1 Gambaran Umum SMA Sumpah Pemuda .....	41
IV.2 Analisis Univariat.....	41
IV.3 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 Dan Ambang Batas Status Gizi .....	8
Tabel 2.	Klasifikasi Remaja .....	9
Tabel 3.	Kebutuhan Gizi Remaja .....	11
Tabel 4.	Protocol Scoring IPAQ.....	21
Tabel 5.	Matriks Penelitian .....	22
Tabel 6.	Hasil Perhitungan Sampel Dengan Rumus Estimasi Proporsi.....	29
Tabel 7.	Pembagian Jumlah Sampel Per Kelas .....	30
Tabel 8.	Definisi Operasional Variabel .....	36
Tabel 9.	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang .....	38
Tabel 10.	Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang .....	39
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	42
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden Berdasarkan IMT/U ..	43
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang Responden.....	44
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Tingkat Aktvitas Fisik Responden.....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Tumpeng Pedoman Gizi Seimbang .....	16
Gambar 2.	Kerangka Teori .....	26
Gambar 3.	Kerangka Konsep.....	27
Gambar 4.	Prosedur Pengambilan Data Data .....	33
Gambar 5.	SMA Sumpah Pemuda Kota Jakarta Barat.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Etik Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Monitor Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 4 Lembar Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 6 Lembar Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 10 Lembar Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Pengecekan Turnitin