



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS DIET, AKTIVITAS FISIK,
DAN STATUS GIZI DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH
SEBELUM DAN SAAT PUASA RAMADHAN PADA MAHASISWA
GIZI UPN "VETERAN" JAKARTA**

SKRIPSI

TARYSA RAMADENADIA

2010714044

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS DIET, AKTIVITAS FISIK,
DAN STATUS GIZI DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH
SEBELUM DAN SAAT PUASA RAMADHAN PADA
MAHASISWA GIZI UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

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

TARYSA RAMADENADIA

2010714044

**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 benar.

Nama : Tarysa Ramadenadia

NRP : 2010714044

Tanggal : 05 Juli 2024

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

Jakarta, 05 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Tarysa Ramadenadia)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Tarysa Ramadenadia
NRP : 2010714044
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 Royalti Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan antara Kualitas Diet, Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Persen Lemak Tubuh Sebelum dan Saat Puasa Ramadhan pada Mahasiswa Gizi UPN “Veteran” Jakarta”

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 : 05 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Tarysa Ramadenadia)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Tarysa Ramadenadia

NRP : 2010714044

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan antara Kualitas Diet, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Persen Lemak Tubuh Sebelum dan Saat Puasa Ramadhan pada Mahasiswa Gizi UPN “Veteran” Jakarta

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.



Iin Fatmawati Imrar, S.Gz., M.PH

Ketua Penguji



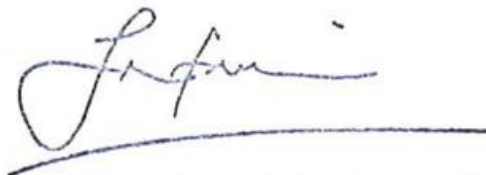
Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si

Penguji I (Pembimbing)



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

Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta



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

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 05 Juli 2024

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS DIET, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH SEBELUM DAN SAAT PUASA RAMADHAN PADA MAHASISWA GIZI UPN “VETERAN” JAKARTA

Tarysa Ramadenadia

Abstrak

Kejadian gizi lebih menjadi masalah rentan pada usia dewasa awal. Persen lemak tubuh merupakan parameter seseorang mengalami gizi lebih. Kelebihan persen lemak tubuh dapat menyebabkan obesitas yang memiliki potensi untuk menimbulkan masalah fisik dan komplikasi medis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi dengan persen lemak tubuh sebelum dan saat puasa Ramadhan pada mahasiswa gizi UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan pengambilan sampel *stratified random sampling*. Jumlah sampel sebanyak 103 responden. Analisis data yang digunakan adalah uji chi-square, *t-test* dan regresi logistik berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi sebelum dan saat puasa Ramadhan. Terdapat penurunan asupan kalori dan perubahan dalam pola makan yang lebih sehat selama bulan puasa. Aktivitas fisik cenderung menurun selama bulan Ramadhan. Status gizi dan persen lemak tubuh juga mengalami penurunan saat puasa. Hasil uji bivariat didapatkan terdapat hubungan kualitas diet, aktivitas fisik dan status gizi dengan persen lemak tubuh sebelum dan saat puasa ($p < 0,05$). Hasil uji multivariat didapatkan bahwa status gizi memiliki hubungan yang paling signifikan dengan persen lemak tubuh. Mahasiswa disarankan untuk memperhatikan status gizi dan melakukan pengukuran berkala pada persen lemak tubuh diikuti dengan penerapan gaya hidup sehat seperti konsumsi asupan bergizi seimbang dan melakukan aktivitas fisik.

Kata Kunci: kualitas diet, aktivitas fisik, status gizi, persen lemak tubuh, puasa Ramadhan

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET QUALITY, PHYSICAL ACTIVITY, AND NUTRITIONAL STATUS WITH BODY FAT PERCENTAGE BEFORE AND DURING RAMADAN FASTING AMONG NUTRITION STUDENTS AT UPN “VETERAN” JAKARTA

Tarysa Ramadenadia

Abstract

Overnutrition is a prevalent issue among young adults. Body fat percentage serves as an indicator of overnutrition. Excess body fat percentage can lead to obesity, which poses physical problems and medical complications. This study aims to investigate the relationship between diet quality, physical activity, and nutritional status with body fat percentage before and during Ramadan fasting among nutrition students at UPN "Veteran" Jakarta. The study uses a cross-sectional design with stratified random sampling, involving 103 respondents. Data analysis includes chi-square tests, t-tests, and multiple logistic regression. The results indicate significant changes in diet quality, physical activity, and nutritional status before and during Ramadan fasting. There was a decrease in calorie intake and a shift towards healthier eating patterns during the fasting month. Physical activity tended to decrease during Ramadan. Nutritional status and body fat percentage also showed a decline during fasting. Bivariate analysis revealed significant relationships between diet quality, physical activity, and nutritional status with body fat percentage before and during fasting ($p < 0,05$). Multivariate analysis indicated that nutritional status had the most significant relationship with body fat percentage. Students are advised to monitor their nutritional status and regularly measure body fat percentage, along with adopting a healthy lifestyle such as consuming a balanced diet and engaging in physical activity.

Keywords: diet quality, physical activity, nutritional status, body fat percentage, Ramadan fasting

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara Kualitas Diet, Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Persen Lemak Tubuh Sebelum dan Saat Puasa Ramadhan pada Mahasiswa Gizi UPN “Veteran” Jakarta”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi di Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mengalami kesulitan dan penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Maka, dalam kesempatan ini pula penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sangat amat dalam kepada keluarga yaitu Ibu, Ayah, saudara dan sahabat tercinta serta teman-teman seperjuangan yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan yang tak henti-hentinya selama penyusunan skripsi ini. Penulis sangat berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih.

Jakarta, Juli 2024

Penulis,



Tarysa Ramadenadia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iii
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	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Dewasa Awal	6
II.2 Puasa Ramadhan	6
II.3 Persen Lemak Tubuh	7
II.4 Kualitas Diet	11
II.5 Aktifitas Fisik	14
II.6 Status Gizi	18
II.7 Matrix Penelitian Terdahulu	24
II.8 Kerangka Teori	28
II.9 Kerangka Konsep	29
II.10 Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
III.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	30
III.2 Desain Penelitian	30
III.3 Populasi dan Sampel	30
III.4 Pengumpulan Data	33
III.5 Etik Penelitian	37
III.6 Definisi Operasional	38
III.7 Analisis Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	43
IV.2 Analisis Univariat	43
IV.3 Analisis Bivariat	54
IV.3 Analisis Multivariat	60
IV.4 Keterbatasan Penelitian	62

BAB V PENUTUP	63
V.1 Kesimpulan	63
V.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Persen Lemak Tubuh.....	8
Tabel 2.	Klasifikasi Aktivitas Fisik	16
Tabel 3.	Kebutuhan Gizi Kelompok Umur 18 -25 Tahun	19
Tabel 4.	Kategori Status Gizi.....	21
Tabel 5.	Matrix Penelitian Terdahulu	24
Tabel 6.	Perhitungan Sampel	31
Tabel 7.	Distribusi Sampel Tiap Kelas	32
Tabel 8.	Definisi Operasional	38
Tabel 9.	Sebaran Responden Berdasarkan Persen Lemak Tubuh.....	44
Tabel 10.	Sebaran Responden Berdasarkan Variabel	46
Tabel 11.	Hubungan Kualitas Diet dengan Persen Lemak Tubuh.....	54
Tabel 12.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Persen Lemak Tubuh	57
Tabel 13.	Hubungan Status Gizi dengan Persen Lemak Tubuh	58
Tabel 14.	Hasil Analisis Multivariat	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	28
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	29
Gambar 3. Lokasi Penelitian.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 3	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 5	Formulir Persetujuan Subjek
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Analisis Statistik
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 9	Surat Bebas Pernyataan Plagiarisme