



**HUBUNGAN LITERASI GIZI, KUALITAS DIET DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI
SMAN 6 TAMBUN SELATAN TAHUN 2024**

SKRIPSI

HANDA MEYSI ARYANI

2010714076

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



**HUBUNGAN LITERASI GIZI, KUALITAS DIET DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI
SMAN 6 TAMBUN SELATAN TAHUN 2024**

SKRIPSI

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

HANDA MEYSI ARYANI

2010714076

**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 : Handa Meysi Aryani

NRP : 2010714076

Tanggal : 04 Juli 2024

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

Jakarta, 04 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Handa Meysi Aryani)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Handa Meysi Aryani
NRP : 2010714076
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Righty*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **"Hubungan Literasi Gizi, Kualitas Diet, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMAN 6 Tambun Selatan Tahun 2024."**

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 Tugas Skripsi *) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 04 Juli 2024

Yang menyatakan,



(Handa Meysi Aryani)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Handa Meysi Aryani
NRP : 2010714076
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Literasi Gizi, Kualitas Diet, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMAN 6 Tambun Selatan Tahun 2024

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.



Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz. MKM
Ketua Penguji



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si
Penguji I (Pembimbing)



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



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

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 4 Juli 2024

HUBUNGAN LITERASI GIZI, KUALITAS DIET DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMAN 6 TAMBUN SELATAN TAHUN 2024

Handa Meysi Aryani

Abstrak

Pemenuhan gizi seimbang sangat penting pada masa remaja untuk membantu mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Berdasarkan data Riskesdas 2018 prevalensi status gizi pada remaja usia 16-18 tahun di Jawa Barat sebanyak 8,1% mengalami gizi kurang dan 13,5% status gizi lebih. Remaja rentan mengalami permasalahan gizi akibat gaya hidup serta kebiasaan makan yang tidak sehat. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan literasi gizi, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 6 Tambun Selatan. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 93 siswa yang diambil dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri, *Nutritional Literacy Scale (NLS)*, *Food Recall*, *Diet Quality Indeks for Adolescent (DQI-A)*, *International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF)*. Hasil analisis data bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara literasi gizi ($p = 0,406$), kualitas diet ($0,440$), dan aktivitas fisik ($p = 0,685$) dengan status gizi remaja di SMAN 6 Tambun Selatan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara literasi gizi, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja. Remaja disarankan untuk lebih menjaga status gizinya dengan menerapkan literasi gizi yang mereka miliki melalui pola makan yang seimbang dan peningkatan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Diet, Literasi Gizi, Remaja, Status Gizi

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL LITERACY, DIET QUALITY, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT SMAN 6 TAMBUN SELATAN IN 2024

Handa Meysi Aryani

Abstract

Balanced nutrition is crucial during adolescence to support optimal growth and development. According to the 2018 Riskestdas data, the prevalence of nutritional status among adolescents aged 16-18 years in West Java is 8.1% for undernutrition and 13.5% for overnutrition. Adolescents are vulnerable to nutritional problems due to unhealthy lifestyles and eating habits. This study aims to examine the relationship between nutritional literacy, diet quality, and physical activity with the nutritional status of adolescents at SMAN 6 Tambun Selatan. The study employed a cross-sectional design with a sample of 93 students selected using stratified random sampling techniques. Data were collected through anthropometric measurements, the Nutritional Literacy Scale (NLS), Food Recall, the Diet Quality Index for Adolescents (DQI-A), and the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF). Bivariate data analysis results indicate no significant relationship between nutritional literacy ($p = 0.406$), diet quality ($p = 0.440$), and physical activity ($p = 0.685$) with the nutritional status of adolescents at SMAN 6 Tambun Selatan. The conclusion of this study is that there is no relationship between nutritional literacy, diet quality, and physical activity with adolescents' nutritional status. Adolescents are advised to better maintain their nutritional status by applying their nutritional literacy through a balanced diet and increased physical activity.

Keywords: Adolescents, Diet Quality, Nutritional Literacy, Nutritional Status, Physical Activity

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala Rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi dengan judul “Hubungan Literasi Gizi dan Kualitas Diet Terhadap Status Gizi Remaja SMAN 6 Tambun Selatan Tahun 2024” dengan tepat waktu. Proposal skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana gizi. Penulis ucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I. Kom., MKM. Selaku Koodinator Program Studi Gizi Program Sarjana atas dukungan yang diberikan.
2. Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikirannya dengan memberikan kritik, saran, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit S.Gz., MKM selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan dan saran kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Keluarga saya, khusus nya ayah, ibu, dan adik yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat kepada penulis.
5. Teman-teman saya risna, fairy, carol, desti, meisya, salma, alma, aisyah, lydia, mahadeka, rehan, bani, dan arba yang telah membantu, menemani, menghibur, dan memberikan dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis sangat menghargai jika terdapat kritik dan saran dari para pembaca agar menjadi masukan untuk penelitian ini.

Jakarta, 04 Juli 2024

Penulis

Handa Meysi Aryani

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	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Remaja	6
II.2 Literasi Gizi.....	7
II.3 Kualitas Diet.....	10
II.4 Aktivitas Fisik	14
II.4 Matrix Penelitian	17
II.5 Kerangka Teori.....	26
II.6 Kerangka Konsep	26
II.7 Hipotesis Penelitian	26
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 Etika Penelitian.....	33
III.6 Definisi Operasional	34
III.7 Analisis Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	41
IV.2 Hasil dan Pembahasan Analisis Univariat.....	42
IV.3 Hasil dan Pembahasan Analisis Bivariat.....	55
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V PENUTUP	59

V.1 Kesimpulan.....	59
V.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kategori Status Gizi IMT/U	7
Tabel 2.	Matrix Penelitian	17
Tabel 3.	Perhitungan Besar Sampel	29
Tabel 4.	Pengambilan sampel	30
Tabel 5.	Definisi Operasional	34
Tabel 6.	Uji Validitas Kuesioner Literasi Gizi (NLS).....	37
Tabel 7.	Distribusi Karakteristik Responden	42
Tabel 8.	Distribusi Status Gizi	45
Tabel 9.	Distribusi pertanyaan yang benar dijawab oleh responden	47
Tabel 10.	Distribusi Literasi Gizi.....	49
Tabel 11.	Rata-rata konsumsi responden untuk kelompok pangan.....	50
Tabel 12.	Rata-rata Skor Berdasarkan Komponen Penilaian DQI-A.....	52
Tabel 13.	Distribusi Kualitas Diet.....	53
Tabel 14.	Distribusi Aktivitas Fisik	54
Tabel 15.	Hubungan Literasi Gizi dengan Status Gizi	55
Tabel 16.	Hubungan Kualitas Diet dengan Status Gizi	56
Tabel 17.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	26
Gambar 2. Kerangka Konsep	26
Gambar 3. Prosedur Pengumpulan Data	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 2	Monitor Bimbingan
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Surat Terima Izin Penelitian
Lampiran 5	Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 9	Hasil Analisis Data
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Turnitin