



**HUBUNGAN ASUPAN GIZI, KEBIASAAN KONSUMSI DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA
REMAJA DI SMA NEGERI 34 JAKARTA TAHUN 2017**

SKRIPSI

HAPSARI MURTI

1310714084

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2017**



**HUBUNGAN ASUPAN GIZI, KEBIASAAN KONSUMSI DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA
REMAJA DI SMA NEGERI 34 JAKARTA TAHUN 2017**

SKRIPSI

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

HAPSARI MURTI

1310714084

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2017**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Hapsari Murti

NRP : 1310714084

Tanggal : 18 Juli 2017

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

Jakarta, 18 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Hapsari Murti)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Hapsari Murti
NRP : 1310714084
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

HUBUNGAN ASUPAN GIZI, KEBIASAAN KONSUMSI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 34 JAKARTA TAHUN 2017

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 : 18 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Hapsari Murti)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Hapsari Murti

NRP : 1310714084

Program Studi : S-1 Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA Negeri 34 Jakarta Tahun 2017

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si

Ketua Penguji



Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM

Penguji I



Desak Nyoman Sithi, SKp. MARS

Dekan



Firlia Ayu Arini, SKM, MKM

Penguji II



Ikha Devivanti Puspita, S.Gz, RD, MKM

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Depok

Tanggal Ujian : 10 Juli 2017

HUBUNGAN ASUPAN GIZI, KEBIASAAN KONSUMSI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 34 JAKARTA TAHUN 2017

Hapsari Murti

Abstrak

Gizi lebih merupakan satu dari sekian masalah kesehatan yang kini menjadi perhatian di lingkungan masyarakat, terutama yang terjadi pada kelompok usia remaja. Gizi lebih pada remaja dapat disebabkan beberapa faktor risiko yaitu aktivitas fisik, konsumsi energi yang berlebihan, pengetahuan tentang gizi, faktor lingkungan, jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi dan tingkat pendidikan orangtua. Prevalensi remaja yang mengalami gizi lebih di DKI Jakarta menurut Riskesdas tahun 2013 sebesar 26,6%. Hal ini menunjukkan angka yang lebih besar jika dibandingkan dengan prevalensi gizi lebih pada remaja di Indonesia yaitu sebesar 18,2%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gizi lebih dengan asupan gizi, kebiasaan konsumsi, dan aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 34 Jakarta. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain studi *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 34 Jakarta pada bulan Mei 2017. Pengambilan sampel dengan teknik *stratified random sampling* dan diperoleh 118 subjek penelitian yang diukur tinggi badan dan berat badannya serta dilakukan pendataan dengan metode *food frequency questionnaire*, *recall* 24 jam dan kuesioner PAQ-A. Data ini kemudian dianalisis menggunakan uji analisis *chi-square* dengan nilai $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa terdapat hubungan antara gizi lebih dengan asupan energi ($p = 0,001$), asupan protein ($p = 0,007$), asupan lemak ($p = 0,007$), asupan karbohidrat ($p = 0,003$), konsumsi *fast food* ($p = 0,008$), dan aktivitas fisik ($p = 0,009$). Sedangkan pada asupan serat ($p = 0,099$) dan konsumsi *soft drink* ($p = 0,098$) tidak terdapat hubungan. Dari hasil penelitian, diharapkan remaja dapat rutin mengecek status gizinya dan menerapkan pola makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, asupan gizi, gizi lebih, kebiasaan konsumsi, remaja.

RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL INTAKE, DIETARY HABBIT, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT ON ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 34 JAKARTA IN 2017

Hapsari Murti

Abstract

Overweight was one of health issues that concerned in society, especially which occurred at the adolescence. It was caused of some factors such as physical activities, over energy consumption, nutrition knowledge, environment, gender, social economic class, and parents educational background. According to Riskesdas (2013), the prevalence overweight in adolescent was about 26.6% in Jakarta. It showed a greater number than the prevalence of teenager in Indonesia, it was about 18.2 %. The aim of this research was to know deeply about the relationship of over nutrition between nutritional intake, dietary, and physical activities in the teenager at SMA 34 Jakarta. This research was held on May 2017 at SMA Negeri 34 Jakarta, by using observational analytics' characteristic with cross sectional study design. By taking the samples used *stratified random sampling technic, food frequency questionnaire method, 24 hours recall, PAQ-A questionnaire*. It obtained 118 research's subjects by doing measurement of height and weight. Then, the data was analyzed by using *chi-square* analysis test with $\alpha = 0.05$. Based on the result of analysis, it was founded that there were a relationship between over nutrition with energy intake ($p=0.001$), protein intake ($p = 0,007$), fat consumption ($p = 0,007$), carbohydrate intake ($p = 0,003$), *fast food intake* ($p = 0,008$), and physical intake ($p = 0,009$). While, there were no relation between fiber intake ($p=0,099$) and soft drink intake ($p=0,098$). From the result of this research, expected to the teenager could check nutrition status routinely dan applied dietary habit that appropriately with balanced nutritional guidelines.

Keywords: Adolescents, dietary habits, nutritional intake, overweight, physical activity.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Februari 2017 ini adalah “Hubungan Asupan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA Negeri 34 Jakarta Tahun 2017”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Firlia Ayu Arini, SKM, MKM selaku dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan arahan dan masukan serta motivasi yang bermanfaat dalam proses bimbingan.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan penulis kepada Ibu Desak Nyoman Sithi S.Kp, MARS, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Ikha Deviyanti Puspita S.Gz, RD, MKM selaku Kepala Program Studi Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si selaku penguji II, Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM selaku penguji I, dan seluruh dosen, staff dan karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta serta ucapan terima kasih kepada kedua orang tua saya Bapak Sarwanto dan Ibu Rochayati dan kedua adik saya Zaskia Audrey Putri dan Thalita Azka Aulia. Tidak lupa penulis juga sampaikan terima kasih kepada sahabat-sahabat Dicky Bay Hakki Meliala, Astri, Dayu, Ufai, Novi, Lina, Yona, Awit, Firlis, Dira, Farahdilla dan teman-teman yang telah membantu penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Jakarta, 18 Juli 2017

Penulis

Hapsari Murti

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 Tujuan Penelitian.....	5
I.3 Rumusan Masalah.....	6
I.4 Manfaat Penelitian	6
I.5 Hipotesis.....	7
I.6 Ruang Lingkup	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
II.1 Gizi Lebih	9
II.2 Remaja	12
II.3 Asupan Gizi	18
II.4 Metode Penilaian Konsumsi	22
II.5 Kebiasaan Konsumsi	24
II.6 Aktivitas Fisik	26
II.7 Kerangka Teori.....	28
II.8 Kerangka Konsep	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
III.1 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	30
III.2 Desain Penelitian.....	30
III.3 Populasi Dan Sampel	30
III.4 Instrumen Penelitian.....	33
III.5 Teknik Pengumpulan Data	33
III.6 Analisis Data.....	35
III.7 Etika Penelitian	36
III.8 Definisi Operasional.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40
IV.2 Hasil dan Pembahasan Univariat	41
IV.3 Hasil dan Pembahasan Bivariat	47

IV.4 Keterbatasan Penelitian	59
BAB V PENUTUP	60
V.1 Kesimpulan	60
V.2 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Gizi Remaja Indonesia.....	14
Tabel 2	Kategori Pengetahuan Gizi	15
Tabel 3	Klasifikasi Status Gizi ANak/Remaja Menurut WHO Tahun 2007	18
Tabel 4	Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Kegiatan	27
Tabel 5	Jumlah Sampel Yang Dibutuhkan Berdasarkan P1 dan P2	32
Tabel 6	Perhitungan Jumlah Sampel Kelas X dan XI.....	32
Tabel 7	Distribusi Subjek Berdasarkan Status Gizi Remaja	41
Tabel 8	Distribusi Subjek Berdasarkan Asupan Energi Remaja	42
Tabel 9	Distribusi Subjek Berdasarkan Asupan Protein Remaja	42
Tabel 10	Distribusi Subjek Berdasarkan Asupan Lemak Remaja	43
Tabel 11	Distribusi Subjek Berdasarkan Asupan Karbohidrat Remaja.....	44
Tabel 12	Distribusi Subjek Berdasarkan Asupan Serat Remaja	44
Tabel 13	Distribusi Subjek Berdasarkan Konsumsi Fastfood Remaja	45
Tabel 14	Distribusi Subjek Berdasarkan Konsumsi Softdrink Remaja	45
Tabel 15	Distribusi Subjek Berdasarkan Aktivitas Fisik Remaja	46
Tabel 16	Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Lebih Remaja	47
Tabel 17	Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi Lebih Remaja	48
Tabel 18	Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi Lebih Remaja	49
Tabel 19	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Lebih Remaja	50
Tabel 20	Hubungan Asupan Serat dengan Status Gizi Lebih Remaja	52
Tabel 21	Hubungan Konsumsi Fastfood dengan Status Gizi Lebih Remaja	54
Tabel 22	Hubungan Konsumsi Softdrink dengan Status Gizi Lebih Remaja	56
Tabel 23	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Remaja	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2 Kerangka Konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 *Ethical Clearance*
- Lampiran 3 Formulir Acara Komprehensif
- Lampiran 4 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 5 *Informed Concern*
- Lampiran 6 Kuesioner PAQ-A
- Lampiran 7 *Food Frequency Questionnaire*
- Lampiran 8 *Recall 24 Jam*
- Lampiran 9 Output Univariat
- Lampiran 10 Output Bivariat