



**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, LEMAK, DAN AKTIVITAS  
FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA  
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI UNIVERSITAS  
PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**SKRIPSI**

**FANESSA DEA PITHALOKA**

**1610714039**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2020**



**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, LEMAK, DAN AKTIVITAS  
FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA  
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI UNIVERSITAS  
PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**SKRIPSI**

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

**FANESSA DEA PITHALOKA**

**1610714039**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2020**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Fanessa Dea Pithaloka

NRP : 1610714039

Tanggal : 2 Juli 2020

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

Jakarta, 2 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Fanessa Dea Pithaloka)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Fanessa Dea Pithaloka  
NIM : 1610714039  
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 skripsi saya yang berjudul :

“Hubungan Asupan Energi, Lemak, dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional 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 berbagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 2 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Fanessa Dea Pithaloka)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Fanessa Dea Pithaloka  
NRP : 1610714039  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Energi, Lemak dan Aktivitas Fisik  
dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi S-1  
Ilmu 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.



A'immatul Fauziah, S.Gz, M.Si

Ketua Penguji



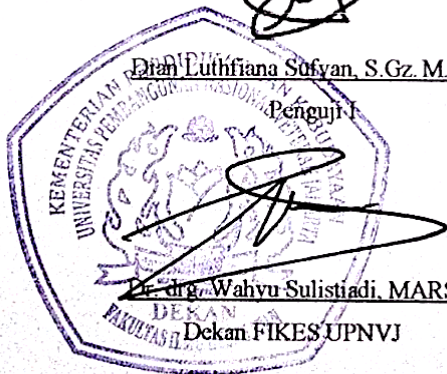
Dian Luthifiana Sofyan, S.Gz, M.Gizi

Penguji I



Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., MKM

Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan FIKES UPNVJ



Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi

Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 02 Juli 2020

# **HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, LEMAK, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI UPN VETERAN JAKARTA**

**Fanessa Dea Pithaloka**

## **Abstrak**

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan adanya keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antarindividu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya. Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* sebanyak 45 responden dengan teknik *stratified random sampling*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan energi, lemak, dan aktivitas fisik dengan status gizi. Data diambil dengan wawancara melalui online dan google formulir serta pengukuran maksimal satu bulan lalu. Hasil uji chi-square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi ( $p = 1,000$ ), lemak (0,482), dan aktivitas fisik ( $p = 0,503$ ) dengan status gizi. Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi, lemak, aktivitas fisik dengan status gizi.

**Kata Kunci** : Status Gizi, Mahasiswa, Energi, Lemak, Aktivitas Fisik

# **THE RELATIONSHIP OF ENERGY INTAKE, FAT INTAKE, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS OF NUTRITION SCIENCE COLLEGE STUDENTS OF UPN VETERAN JAKARTA**

**Fanessa Dea Pithaloka**

## **Abstract**

Nutritional status is a condition caused by a balance between the intake of nutrients from food with the nutritional needs needed for the body's metabolism. Every individual needs different nutrient intake between individuals, this depends on the person's age, sex, body activity in a day, body weight, and others. This research is a cross sectional study of 45 respondents with stratified random sampling technique. The purpose of this study was to determine the relationship of energy intake, fat, and physical activity with nutritional status. Data was collected through online and google interview forms and maximum measurements one month ago. Chi-square test results showed no significant relationship between energy intake ( $p = 1,000$ ), fat (0.482), and physical activity ( $p = 0.503$ ) with nutritional status. The conclusion obtained in this study is that there is no significant relationship between energy intake, fat, physical activity and nutritional status.

**Key Words :** Nutritional Status, Collage Students, Energy, Fat, Physical Activity

## KATA PENGANTAR

Puji dan rasa syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal dengan judul “Hubungan Asupan Energi, Lemak dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta”. Tujuan penulisan laporan ini adalah untuk memenuhi tugas akhir untuk mendapatkan gelar S.Gz, Fakultas Ilmu Kesehatan. Saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas semua dorongan dan bantuan yang telah diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung selama penyusunan proposal tugas akhir ini hingga selesai. Secara khusus rasa terima kasih tersebut saya sampaikan kepada Ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., MKM, selaku dosen pembimbing, Ibu A’immatul Fauziah, S.Gz, M.Si selaku dosen penguji I, Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M. Gizi selaku dosen penguji II yang telah banyak memberikan waktu, bimbingan, saran, dan motivasi bagi penulis. Terimakasih kepada seluruh Dosen S-1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta atas ilmu yang telah diberikan. Terimakasih kepada Orangtua, keluarga tercinta yang telah memberikan doa, dukungan serta motivasi. Terimakasih juga kepada Eti, Erina, Maulida, Mia, Lusi, Aretha, Nirma, Novi, Dini serta teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu, rekan-rekan di Prodi Ilmu Gizi, UPN Veteran Jakarta yang juga telah banyak membantu dan memotivasi dalam menyelesaikan laporan ini. Penulis menyadari bahwa masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan dalam penyempurnaan laporan ini. Penulis berharap semoga laporan ini dapat memberikan hal yang bermanfaat dan menambah wawasan bagi kita semua.

Jakarta, 20 Juni 2020

Penulis

Fanessa Dea Pithaloka



## 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.....	4
I.3 Tujuan Penelitian .....	4
I.4 Manfaat Responden .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Mahasiswa.....	6
II.2 Status Gizi .....	7
II.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi .....	12
II.4 Asupan Zat Gizi .....	14
II.5 Aktivitas Fisik .....	16
II.6 Matriks Penelitian .....	18
II.7 Kerangka Teori .....	22
II.8 Kerangka Konsep.....	23
II.9 Hipotesisi .....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
III.2 Desain Penelitian .....	24
III.3 Populasi dan Sampel .....	24
III.4 Pengumpulan Data .....	27
III.5 Etika Penelitian .....	30
III.6 Definisi Operasional .....	31
III.7 Analisis Data.....	31
III.8 Jadwal Penelitian .....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	34
IV.1 Gambaran Umum Penelitian.....	34
IV.2 Analisis Univariat .....	35
IV.3 Analisis Bivariat.....	42

IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB V PENUTUP.....		49
V.1	Kesimpulan .....	49
V.2	Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA .....		51
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Ambang Batas Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	12
Tabel 2	Kebutuhan Zat Gizi Energi .....	15
Tabel 3	Kebutuhan Zat Gizi Lemak .....	16
Tabel 4	Penelitian Terdahulu .....	18
Tabel 5	Hasil Perhitungan Sampel Dengan Rumus Beda Dua Proporsi .....	26
Tabel 6	Definisi Operasional.....	31
Tabel 7	Jadwal Penelitian.....	33
Tabel 8	Data Mahasiswa Ilmu Gizi .....	35
Tabel 9	Gambaran Karakteristik Responden .....	35
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Asupan Energi .....	37
Tabel 11	Distribusi Asupan Energi .....	37
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Asupan Lemak .....	39
Tabel 13	Distribusi Asupan Lemak.....	39
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	40
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	41
Tabel 16	Rekapitulasi Hasil Analisis Bivariat .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	22
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian .....	23
Gambar 3	Alur Penelitian.....	29
Gambar 4	Peta Lokasi Penelitian .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keterangan *Ethical Approval*
- Lampiran 2 Kartu Monitoring
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 4 Naskah Penjelasan dan *Informed Consent*
- Lampiran 5 Formulir Data Responden
- Lampiran 6 Kuesioner PAL (*PhysicalActivity Level*)
- Lampiran 7 Formulir *Food Recall 2x24 jam*
- Lampiran 8 Hasil Uji Univariat
- Lampiran 9 Hasil Uji Bivariat
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas *Plagiarism*
- Lampiran 11 Hasil Turnitin