



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN JAJAN,
KEBIASAAN SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
STATUS GIZI PADA SISWA SMPIT AR-RAHMAH
KABUPATEN BOGOR TAHUN 2017**

SKRIPSI

SUSILOWATI

1310714066

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



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN JAJAN,
KEBIASAAN SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
STATUS GIZI PADA SISWA SMPIT AR-RAHMAH
KABUPATEN BOGOR TAHUN 2017**

SKRIPSI

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

SUSILOWATI

1310714066

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Susilowati
NRP : 1310714066
Tanggal : 16 Juni 2017

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

Jakarta, 16 Juni 2017

Yang Menyatakan,



(Susilowati)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Susilowati
NRP : 1310714066
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

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

“Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Jajan, Kebiasaan Sarapan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Siswa SMPIT Ar-Rahmah Kabupaten Bogor Tahun 2017”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional 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 Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 16 Juni 2017

Yang menyatakan,



(Susilowati)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Susilowati

NRP : 1310714066

Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Jajan, Kebiasaan Sarapan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa SMPIT Ar-Rahmah Kabupaten Bogor Tahun 2017.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Widayani Wahyuningtyas, SE, MM

Ketua Penguji



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



Desak Nyoman Sitti, SKp. MARS

Dekan



Sintha Fransiske S., S.Gz, MKM

Penguji II (Pembimbing)



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

Ka. Prodi S1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 16 Juni 2017

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN JAJAN,
KEBIASAAN SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI PADA SISWA SMPIT AR-RAHMAH KABUPATEN BOGOR
TAHUN 2017**

Susilowati

Abstrak

Status gizi merupakan cerminan ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang didapatkan dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang maupun masalah gizi lebih. Orang yang mempunyai status gizi lebih mempunyai risiko kematian dua kali lebih besar dibandingkan orang dengan status gizi normal. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dengan alat bantu kuesioner, dan pengukuran langsung terhadap responden. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII, dan VII yang masuk ke dalam kriteria inklusi. Sampel berjumlah 70 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa responden yang memiliki status gizi lebih sebesar 21,4%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,029$), terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,03$), terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,033$), dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,042$). Mahasiswa fakultas kesehatan khususnya gizi bekerja sama dengan pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi maupun penyuluhan terkait pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, kebiasaan sarapan, dan aktivitas fisik kepada siswa-siswi yang ada di sekolah-sekolah.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kebiasaan Jajan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi, Dan Status Gizi.

Relationship of Nutritional Knowledge, Snack Habit, Habit Of Breakfast and Physical Activity with Nutritional Status on Students SMPIT Ar-Rahmah Bogor 2017

Susilowati

Abstract

Nutritional status was a reflection of size satisfy the nutritional needs of your intake and used of nutrients by the body. The imbalance between food consumed in teens needs will cause less nutritional problems or more nutritional problems. Nutritional status of people who have more at risk of death to two times greater than people with normal nutritional status. This research was conducted with a quantitative approach with cross sectional design. Data collection was done by the method of interview with questionnaire, and direct measurements against the respondent. This research population was grade VII and VII based on criteria of inclusion. The sample amounted to 70 people. Data analysis was conducted using univariate analysis and bivariat. Based on research results, note that the respondents have more nutritional status of 21.4%. The results showed that there was a correlation between the nutritional knowledge with nutritional status (p-value = 0.029), there was a correlation between spending habits with nutritional status (p-value = 0.03), there was a correlation between habitual breakfast with nutritional status (p-value = 0.033), and there was a significant correlation between physical activity with a status of nutrition (p-value = 0.042). Students of the Faculty of health of particular nutrients work together with the school were expected to provide education or guidance related to nutrient knowledge, habits of snack, breakfast habits, and physical activity to the students in schools.

Keywords: Breakfast Habits, Nutrition Knowledge, Nutritional Status, Physical Activity and Snack Habits.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Ahli Gizi dengan Judul “**Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Jajan, Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa SMPIT Ar-Rahmah Kabupaten Bogor Tahun 2017**” dapat disusun sesuai dengan harapan. Selesaiannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S,Gz. MKM, dan Ibu Ikha Deviyanti P., S.Gz, RD, MKM selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini, Ibu Widayani Wahyuningtyas SE, MM selaku Penguji skripsi yang telah memberikan bimbingan, masukan dan motivasi, kedua Orangtua (Bapak Suropto, dan Ibu Nurjanah) yang telah banyak memberikan bantuan baik dalam hal semangat, do’a, dukungan, motivasi, moril, dan materil, teman-teman tersayang Jessica, Dessy, Ridha, Igres, Wulan, dan Rizki yang selalu bersama dan menemani penulis baik dalam susah maupun senang, teman-teman yang sudah bersedia membantu pada saat pengambilan data (Robiyatul, Puput, Yehuda, dan Wahyu) tanpa kalian penelitian ini tidak akan pernah ada, serta teman-teman angkatan 2013 yang berjasa dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari penelitian ini masih jauh dari sempurna, sehingga penulis mengharapkan masukan, kritikan, maupun saran demi kesempurnaan penelitian ini.

Jakarta, 16 juni 2017

Penulis



Susilowati

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	4
I.3 Rumusan Masalah	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
I.5 Hipotesis	6
I.6 Ruang Lingkup	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Remaja	8
II.2 Status Gizi	8
II.3 Penilaian Status Gizi	11
II.4 Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi	16
II.5 Kerangka Teori	25
II.6 Kerangka Konsep	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
III.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	27
III.2 Desain Penelitian	27
III.3 Populasi dan Sampel	27
III.4 Etika Penelitian	31
III.5 Instrumen Penelitian	32
III.6 Persiapan Pengumpulan Data	33
III.7 Prosedur Pengumpulan Data	34
III.8 Manajemen Data	34
III.9 Pengumpulan dan Pengolahan Data	35
III.10 Analisis Data	37
III.11 Uji Validitas dan Reliabilitas	38
III.12 Definisi Operasional	40

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
IV.1 Gambaran Umum SMPIT Ar-Rahmah	41
IV.2 Hasil dan Pembahasan Univariat	41
IV.3 Hasil dan Pembahasan Bivariat	49
IV.4 Rekapitulasi Hasil Analisis Bivariat	55
IV.5 Keterbatasan Penelitian	55
BAB V PENUTUP	57
V.1 Kesimpulan	57
V.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Indikator IMT/U	10
Tabel 2	Interpretasi Indikator Status Gizi Berdasarkan BB/TB Persentil 50.11	
Tabel 3	Jumlah Siswa/i SMPIT Ar-Rahmah	28
Tabel 4	Perhitungan Besar Sampel Minimal Penelitian Sebelumnya	29
Tabel 5	Cara Hitung Aktivitas Fisik	37
Tabel 6	Definisi Operasional	40
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi.....	43
Tabel 9	Nilai Minimum, dan Maximum Pengetahuan Gizi.....	44
Tabel 10	Distribusi Responden Berdasarkan Jawaban Pengetahuan Gizi.....	44
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Jajan	45
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Sarapan	46
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik	47
Tabel 14	Nilai Minimum, dan Maximum Aktivitas Fisik	48
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi	48
Tabel 16	Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi	49
Tabel 17	Analisis Hubungan Kebiasaan Jajan.....	51
Tabel 18	Analisis Hubungan Sarapan.....	52
Tabel 19	Analisis Hubungan Aktivitas Fisik.....	54
Tabel 20	Rekapitulasi Analisis Bivariat	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	25
Gambar 2	Kerangka Konsep.....	26
Gambar 3	Tahap-tahap Pengambilan Sampel.....	30
Gambar 4	Teknik Pengambilan Sampel	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 3 Ethical Clearance
- Lampiran 4 Berita Acara
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 8 Dokumentasi