



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KONSUMSI SERAT DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
XI IPA SMA NEGERI 5 DEPOK TAHUN 2017**

SKRIPSI

ELYASARI

1310714053

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



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KONSUMSI SERAT DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
XI IPA SMA NEGERI 5 DEPOK TAHUN 2017**

SKRIPSI

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

ELYASARI

1310714053

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Elyasari
NRP : 1310714053
Tanggal : 6 Juli 2017

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

Jakarta, 6 Juli 2017

Yang Menyatakan,



Elyasari

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Elyasari
NRP : 1310714053
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

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

Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Serat dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok 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 : 6 Juli 2017

Yang menyatakan,



(Elyasari)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Elyasari
NRP : 1310714053
Program Studi : S1 Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Serat dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok Tahun 2017

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



(Iin Fatmawati, S.Gz., MPH)

Penguji I



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

Penguji II



(M. Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes)

Penguji III (Pembimbing)



(Desak Nyoman Sithi, SKp., MARS)

Dekan



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

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Depok

Tanggal Ujian : 6 Juli 2017

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KONSUMSI SERAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA XI IPA SMA NEGERI 5 DEPOK TAHUN 2017

Elyasari

Abstrak

Masalah gizi ganda di Indonesia terus meningkat. Masalah gizi kurang beresiko meningkatkan penyakit infeksi dan masalah gizi lebih dengan akumulasi lemak tubuh yang berlebih dapat meningkatkan risiko menderita penyakit degeneratif. Prevalensi kejadian gizi lebih dan gizi kurang remaja di Indonesia yaitu 6,2% dan 8,1% di daerah Jawa Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, konsumsi serat dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok Tahun 2017. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi potong lintang. Subjek penelitian ini merupakan siswa/i kelas XI IPA yang memenuhi kriteria sebanyak 59 responden yang dipilih dengan metode *simple random sampling*. Data penelitian didapatkan dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan, kuesioner pengetahuan gizi dan aktivitas fisik serta wawancara *food recall* 3x24 jam untuk asupan makanan. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 57,6% dan 42,4% responden dengan status gizi normal dan gizi lebih. Hasil bivariat menggunakan uji potong lintang menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi ($p= 0,114$) dengan status gizi, namun terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi serat ($p= 0,027$) dan juga aktivitas fisik ($p=0,001$) terhadap status gizi remaja. Kesimpulan pada penelitian ini, tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok, namun ada hubungan antara konsumsi serat dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Konsumsi Serat, Pengetahuan Gizi, Remaja, Status Gizi

RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION KNOWLEDGE, FIBER CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS IN XI SCIENCE ADOLESCENTS OF 5 SENIOR HIGH SCHOOL DEPOK 2017

Elyasari

Abstract

The problem of multiple nutrients in Indonesia continues to increase. Nutritional problems are less at risk of increasing infectious disease and more nutritional problems with excessive body fat accumulation can increase the risk of suffering from degenerative diseases. Indonesia from Riskesdas 2013 had prevalence of more malnutrition and malnutrition is 6.2% and 8.1% in West Java. This research objectively investigated relationship between nutrition knowledge, fiber consumption and physical activity with nutritional status in XI Science adolescents of 5 Senior High School Depok 2017. This research was a quantitative study with cross sectional study. Subject for this research are 59 of XI Science student who meet the criteria. They selected by simple random sampling. Data of this research are obtained by antropometri measurement for height and weight, questionnaires of nutrition and physical activity, and also interview food recall 3x24 hour for food intake data. Based from the result, 57,6% and 42,4% respondents with normal and over nutritional status and from analyses data by chi square test, no relationship between nutrition knowledge ($p= 0,114$) with nutrition status. But there were significantly relationship between fiber consumption ($p=0,027$) and physical activity ($p=0,001$) with adolescents nutrition status. Conclusions on the research, there is no relationship between the nutritional knowledge of nutritional status adolescents of 5 Senior High School Depok 2017, however there is a relationship between fiber consumption and physical activity with nutritional status on XI Science adolescents of 5 Senior High School Depok 2017.

Keywords : Physical Activity, Consumption Fiber, Nutrition Knowledge, Adolescent, Nutrition Status

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga dapat menyelesaikan Skripsi dengan Judul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Serat dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok”. Skripsi ini disusun guna menyelesaikan tugas akhir untuk mencapai Strata 1 bidang Ilmu Gizi. Penelitian Skripsi telah dilaksanakan pada 10 April – 15 Juni 2017 di SMA Negeri 5 Depok. Dan telah diujikan sidang proposal dihadapan penguji untuk pengajuan skripsi pada 12 April 2017. Hasil penelitian skripsi telah diujikan pada sidang skripsi yang telah dilaksanakan pada 6 Juli 2017 dihadapan penguji.

Adapun penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak M. Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes dan Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., MPH selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran yang bermanfaat dalam penyusunan Skripsi ini. Dan juga penulis ucapkan rasa Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa sehingga dapat mengikuti skripsi di semester ini dan menyelesaikannya, tidak lupa juga terimakasih kepada keluarga dan kerabat sebaya dikampus maupun diluar kampus, senior (alumni) dan junior S1 Ilmu Gizi UPN “Veteran” Jakarta yang tiada henti memberikan semangat dan dukungannya dalam proses penyelesaian Skripsi ini. Akhir kata, penulis menyadari kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan Skripsi ini. Semoga Skripsi ini dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Depok, Juli 2017

Penulis

Elyasari

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	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
I.5 Ruang Lingkup	7
I.6 Hipotesis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Remaja	8
II.2 Status Gizi	13
II.3 Pengetahuan Gizi	20
II.4 Aktivitas Fisik	24
II.5 Kerangka Teori	29
II.6 Kerangka Konsep	29
BAB III METODELOGI PENELITIAN	31
III.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	31
III.2 Rancangan Penelitian	31
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	31
III.4 Instrumen Penelitian	33
III.5 Etika Penelitian	34
III.6 Teknik Pengumpulan Data	35
III.7 Uji Validitas dan Reliabilitas	36
III.8 Teknik Pengolahan Data	38
III.9 Analisis Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
IV.1 Gambaran Umum SMA Negeri 5 Depok	45
IV.2 Analisis Univariat	45
IV.3 Analisis Bivariat	49
IV.4 Keterbatasan Penelitian	54

BAB V PENUTUP	56
V.1 Kesimpulan	56
V.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Status Gizi Remaja Usia 5-18 Tahun menurut IMT/U.....	15
Tabel 2	Skor Berdasarkan Intensitas Olahraga	28
Tabel 3	Skor Berdasarkan Lamanya Berolahraga dalam Satu Minggu.....	28
Tabel 4	Skor Berdasarkan Lamanya Berolahraga dalam Satu Tahun	28
Tabel 5	Skor Berdasarkan Waktu Berjalan/Bersepeda saat Bepergian	28
Tabel 6	Besar Minimal Sampel Berdasarkan Penelitian Sebelumnya	33
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Kuesioner	37
Tabel 8	Tingkat Reliabilitas Berdasarkan Nilai Alpha	37
Tabel 9	Kategori Status Gizi Remaja Usia 5-18 Tahun menurut IMT/U	40
Tabel 10	Definisi Operasional	42
Tabel 11	Rekapitulasi Hasil Analisa Univariat	46
Tabel 12	Rekapitulasi Hasil Analisa Bivariat	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konsep Penelitian	30
Gambar 2	<i>Microtoise</i>	
Gambar 3	<i>Bathroom Scale</i>	
Gambar 4	Pengukuran Tinggi Badan Responden	
Gambar 5	Pengukuran Berat Badan Responden	
Gambar 6	Ruang UKS untuk Pengukuran Antropometri dan Pengisian Kuesioner	
Gambar 7	Wawancara Recall 3x24 Jam Responden di Ruang Kelas	
Gambar 8	Wawancara Recall 3x24 Jam Responden di Luar Kelas	
Gambar 9	Foto Bersama Setelah Penelitian Dengan Beberapa Responden Kelas XI IPA SMAN 5 Depok	
Gambar 10	Peneliti dan Enumerator Penelitian di SMAN 5 Depok Tahun 2017	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pernyataan Persetujuan Responden
Lampiran 2	Kuesioner Penelitian
Lampiran 3	Formulir <i>Food Recall</i> 24 jam
Lampiran 4	Instrumen Penelitian Yang Digunakan
Lampiran 5	Dokumentasi
Lampiran 6	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian Di SMAN 5 Depok
Lampiran 7	Surat Permohonan Ethical Clearance Kepada Komisi Etik UPN “Veteran” Jakarta
Lampiran 8	Surat Persetujuan Etik Oleh Komisi Etik UPN “Veteran” Jakarta
Lampiran 9	Formulir Bimbingan Proposal
Lampiran 10	Formulir Bimbingan Skripsi
Lampiran 11	Berita Acara Sidang Skripsi