



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, DURASI TIDUR, KEBIASAAN
SARAPAN DAN KEBIASAAN MAKAN CEPAT SAJI DENGAN
KEJADIAN GIZI LEBIH DI SDS KARTIKA VIII-5 JAKARTA KELAS 4
DAN 5 TAHUN 2017**

SKRIPSI

ANGGRAENI RIZKY MAYANGSARI

1310714042

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



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, DURASI TIDUR, KEBIASAAN
SARAPAN DAN KEBIASAAN MAKAN CEPAT SAJI DENGAN
KEJADIAN GIZI LEBIH DI SDS KARTIKA VIII-5 JAKARTA KELAS 4
DAN 5 TAHUN 2017**

SKRIPSI

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

ANGGRAENI RIZKY MAYANGSARI

1310714042

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Anggraeni Rizky Mayangsari

NRP : 1310714042

Tanggal : 25 Juli 2017

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

Jakarta, 25 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Anggraeni Rizky Mayangsari)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Anggraeni Rizky Mayangsari
NRP : 1310714042
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S-1 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 AKTIVITAS FISIK, DURASI TIDUR, KEBIASAAN
SARAPAN DAN KEBIASAAN MAKAN CEPAT SAJI DENGAN
KEJADIAN GIZI LEBIH DI SDS KARTIKA VIII-5 JAKARTA KELAS 4
DAN 5 TAHUN 2017**

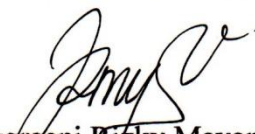
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 25 Juli 2017

Yang menyatakan,



(Anggraeni Rizky Mayangsari)


PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh :

Nama : Anggraeni Rizky Mayangsari
NRP : 1310714 042
Program Studi : S-1 Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik, Durasi Tidur, Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Makan Cepat Saji dengan Kejadian Gizi Lebih di SDS Kartika VIII-5 Jakarta Kelas 4 dan 5 Tahun 2017

Telah berhasil dipertahankan dihadapan 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.



Firlia Ayu Arini, MKM
Ketua Penguji


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


Widayani Wahyuningtyas, SE.,MM

Penguji II (pembimbing)


Desak Nyoman Sithi, SKp.MARS
Dekan


Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz.,RD.,MKM
Ka. Prodi S-1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 11 Juli 2017

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, DURASI TIDUR, KEBIASAAN SARAPAN DAN KEBIASAAN MAKAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH DI SDS KARTIKA VIII-5 JAKARTA KELAS 4 DAN 5 TAHUN 2017

Anggraeni Rizky Mayangsari

Abstrak

Gizi lebih telah digambarkan sebagai epidemik global. Anak yang mengalami gizi lebih memiliki risiko untuk tetap mengalami gizi lebih pada saat dewasa dan kecenderungan mengalami berbagai masalah kesehatan. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, durasi tidur, kebiasaan sarapan dan kebiasaan makan cepat saji pada usia sekolah. Penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan desain *cross sectional* yang dilakukan di SDS Kartika VIII-5 Jakarta dengan jumlah sampel sebanyak 102 siswa/i kelas 4 dan 5. Teknik pemilihan sampel yang digunakan untuk penelitian ini adalah teknik *stratified sampling*. Pengumpulan data didapatkan dari hasil wawancara berdasarkan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan 63.7% anak mengalami gizi lebih dan 36.3% tidak gizi lebih. Dari hasil bivariat menggunakan uji *chi square* terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik ($p=0.003$), durasi tidur ($p=0.046$), kebiasaan makan cepat saji ($p=0.035$).

Kata Kunci : Gizi lebih, anak SD, aktivitas fisik, durasi tidur, sarapan, makan cepat saji

RELATION OF ACTIVITY, SLEEP DURATION, HABITS BREAKFAST AND HABITS FAST FOOD WITH OVERWEIGHT IN SDS KARTIKA VIII-5 JAKARTA GRADE 4 AND 5 IN 2017

Anggraeni Rizky Mayangsari

Abstract

Overweight has been described as a global epidemic. Children with overweight are has more risk to keep overweight in adulthood and a tendency to have health problems. Therefore, this research was conducted to determine the relationship between physical activity, sleep duration, breakfast habits and fast food habits at school age. This research is quantitative using cross sectional design conducted in SDS Kartika VIII-5 Jakarta with total sample of 102 students grade 4 and 5. Sample selection technique used for this research is stratified sampling technique. The collection of data obtained from a questionnaire based on the interview results. The results showed that 63.7% of children have overweight and 36.3% were not overweight. From bivariate result using chi square test, there was a significant relationship between physical activity ($p = 0.003$), sleep duration ($p = 0.046$), fast food habits ($p = 0.035$).

Keywords : Overweight, elementary school children, physical activity, sleep duration, breakfast habits, fast food habits

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik, Durasi Tidur, Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Makan Cepat Saji dengan Kejadian Gizi Lebih di SDS Kartika VIII-5 Jakarta Kelas 4 dan 5 Tahun 2017”.

Terimakasih kepada ibu Widayani Widayani Wahyuningtyas, SE.,MM selaku dosen pembimbing I dan ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz.,RD.,MKM selaku dosen pembimbing II sekaligus Kepala Program Studi S-1 Ilmu Gizi dan ibu Firlia Ayu Arini, MKM selaku penguji yang telah banyak memberikan saran yang bermanfaat. Serta terimakasih kepada bapak Sukirman M,Pd selaku kepala sekolah SDS Kartika VIII-5 Jakarta yang telah bersedia memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.

Selain itu, ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Bapak Djoko Mulyono (Alm) dan Ibu Rusmiati serta adik Arum Adilla yang tak henti-hentinya memberikan doa, kasih sayang, support dan bantuan kepada penulis selama ini. Penulis secara khusus menyampaikan rasa terimakasih kepada sahabat masa kuliah Dhiba, Ria dan Ryta, teman seperbimbingan Firda, serta teman seperjuangan mahasiswa program studi Ilmu Gizi angkatan 2013 yang selalu mendoakan, serta memberikan semangat dan bantuan selama penyusunan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, namun demikian penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan penulis secara khusus.

Jakarta, 25 Juli 2017

Penulis

Anggraeni Rizky Mayangsari

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	3
I.3 Rumusan Masalah	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
I.5 Hipotesis	5
I.6 Ruang Lingkup	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Anak Usia Sekolah	6
II.2 Gizi Lebih	6
II.3 Penilaian Status Gizi Anak	7
II.4 Faktor Penyebab Gizi Lebih	10
II.5 Kerangka Teori	16
II.6 Kerangka Konsep	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
III.1 Waktu dan Tempat	18
III.2 Desain Penelitian	18
III.3 Populasi dan Sampel	18
III.4 Etika Penelitian	20
III.5 Instrumen Penelitian	21
III.6 Uji Validitas dan Realibilitas	22
III.7 Teknik Pengumpulan Data	23
III.8 Teknik Pengolahan Data	25
III.9 Manajemen Data	26
III.10 Analisis Data	27
III.11 Definisi Operasional	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
IV.2 Analisis Univariat	31
IV.3 Analisis Bivariat	36

IV.4 Keterbatasan Penelitian	41
BAB V PENUTUP	43
V.1 Kesimpulan	43
V.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks	10
Tabel 2	Definisi Operasional	29
Tabel 3	Pembagian Ruangan dan Fasilitas SDS Kartika VIII-5	30
Tabel 4	Pembagian Peserta Didik	31
Tabel 5	Distribusi Berdasarkan Status Gizi	32
Tabel 6	Distribusi Berdasarkan Aktivitas Fisik	33
Tabel 7	Distribusi Berdasarkan Durasi Tidur	33
Tabel 8	Distribusi Berdasarkan Kebiasaan Sarapan	34
Tabel 9	Distribusi Berdasarkan Kebiasaan Makan Cepat Saji.....	35
Tabel 10	Rekapitulasi Analisis Univariat	36
Tabel 11	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih	36
Tabel 12	Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih	37
Tabel 13	Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Gizi Lebih	39
Tabel 14	Hubungan Kebiasaan Makan Cepat Saji dengan Kejadian Gizi Lebih	40
Tabel 15	Rekapitulasi Uji <i>Chi Square</i> Antara Variabel Independen dengan Kejadian Gizi Lebih.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori Penelitian.....	16
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian	17

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 *Ethical Clearance*
- Lampiran 3 Berita Acara
- Lampiran 4 Kuesioner Penelitian