



**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI SISWI YANG MENGIKUTI KEGIATAN
EKTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 54 JAKARTA**

SKRIPSI

ANGGUN ROMA VIONA

1310714033

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

2017



**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN
EKTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 54 JAKARTA 2017**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

ANGGUN ROMA VIONA

1310714033

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

PERNYATAAN ORISINILITAS

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

Nama : Anggun Roma Viona

NRP : 1310714033

Tanggal : 12 Juli 2017

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

Jakarta, 12 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Anggun Roma Viona)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Anggun Roma Viona
NRP : 1310714033
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 POLA KONSUMSI MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI SISWI YANG MENGIKUTI KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER DI SMAN 54 JAKARTA 2017**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengola 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 : 12 Juli 2017

Yang menyatakan,



(Anggun Roma Viona)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Anggun Roma Viona
NRP : 1310714033
Program Studi : S1 Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pola Konsumsi Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswi yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler di SMAN 54 Jakarta 2017

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian Persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



Nanang Nasrulloh, S.TP, M.Si
Ketua Penguji



Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si
Penguji I



Widayani Wahyuningtyas, SE, MM
Penguji II (Pembimbing)



Desak Nyoman Sithi, SKp., MARS
Dekan



Ikha Deviyanti, S.Gz., RD., MKM
Ka. Prodi

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian: 12 Juli 2017

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI SISWI YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMAN 54 JAKARTA 2017

Anggun Roma Viona

Abstrak

Masalah gizi pada remaja dapat memberi dampak pada kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi remaja salah satunya adalah pola makan dan aktivitas fisik. Pola makan yang diteliti meliputi asupan energi, asupan karbohidrat, asupan lemak, dan frekuensi konsumsi *fast food*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 54 Jakarta. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan rancangan *cross-sectional study*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* dengan jumlah sampel 97 siswi. Hasil pada penelitian ini menunjukkan rata-rata responden memiliki status gizi normal (69,9%). Kesimpulan dalam penelitian menunjukkan adanya hubungan antara asupan energi ($p=0,000$), asupan karbohidrat ($p=0,000$), asupan protein ($p=0,000$), asupan lemak ($p=0,000$), kebiasaan makan *fast food* ($p=0,011$), dan aktivitas fisik ($p=0,000$) terhadap status gizi.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi Makan, Remaja Putri, Status Gizi,

CORRELATION BETWEEN FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS IN SMAN 54 JAKARTA 2017

Anggun Roma Viona

Abstract

Nutritional problems in adolescents could make an impact on the quality of human resources in the future. Many factors affected adolescent nutritional status, two of them are the food consumption and physical activity. The food consumption included the energy intake, carbohydrates intake, protein intake, fat intake, and frequency of consumption of fast food. This research aims to know the relationship of dietary habit and physical activity with nutritional status of students in extracurricular activities in SMAN 54 Jakarta. The method used in this research was cross sectional study method. The sample was 97 students in senior high school with age between 15 and 17 years old. The sample was chosen by purposive sample method. The data was analyzed using cross-sectional study. The result of this research showed a significant relationship between energy intake ($p = 0.000$), carbohydrate intake ($p=0,000$), protein intake ($p=0,000$), , fat intake ($p=0,000$), fast food eating habits ($p = 0,011$), and physical activity ($p = 0.000$) of nutritional status.

Keyword: Adolescent, Food Consumption, Nutritional Status, Physical Activity

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhanku Yesus Kristus karena Dia lah skripsi yang saya buat dapat selesai dengan baik. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak April 2017 ini adalah Hubungan Pola Konsumsi Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler di SMAN 54 Jakarta. Terima kasih penulis ucapkan kepada Widayani Wahyuningtyas, SE, MM, Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si Nanang Nasrullah, S.TP, M.Si, dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat. Disamping itu, ucapan terima kasih saya sampaikan kepada kedua orangtua Papa Elpin Manik dan Mama Delima Sianipar, saya sangat bersyukur berkat doa mereka yang saya kasihi semua bisa saya lalui dengan baik. Juga kepada kedua adik Lulu Sonya Manik dan Steven Sonny Hasurungan, terimakasih ya dek, atas dukungannya semoga skripsi ini dapat menjadi motivasi bagi kalian supaya belajar lebih giat lagi.

Teruntuk teman-teman yang selama ini membantu. Kepada Nabilla Nathania selaku sarjana psikolog yang selalu membantu saya secara psikologis dalam menyelesaikan skripsi ini, Karina Devany sarjana psikologi lainnya yang membantu saya dengan sangat jujur mengkritik dan menasehati saya dalam hal apapun dan Anastasia Rotua Turnip yang selalu menemani saya dikala kemelut yang saya alami, dan rasa terimakasih yang amat mendalam kepada Obi, Diash, Puput geng dadakan yang terbentuk ketika saya hendak menyelesaikan skripsi ini, tanpa kalian saya repot. Dan kepada seluruh geng yang terlibat langsung ataupun tidak yaitu geng Emotikon () teman berbagi rasa dan cerita di masa perkuliahan, dan geng yang tidak banyak membantu tapi saya tau mereka terus mendoakan Geng Bukan Teman Biasa () Geng Kayumanis(), Ikatan Mahasiswa Kencana Lestari

Jakarta, 12 Juli 2017

Penulis

Anggun Roma Viona

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.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penelitian	3
I.3 Rumusan Masalah.....	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
I.5 Hipotesa	5
I.6 Ruang Lingkup Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Remaja.....	7
II.2 Kebutuhan Gizi Remaja	7
II.3 Status Gizi	8
II.4 Masalah Gizi Remaja	12
II.5 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	13
II.6 Kerangka Teori.....	25
II.7 Kerangka Konsep	26
BAB III METODE PENELITIAN	
III.1 Waktu dan Tempat	27
III.2 Desain Penelitian.....	27
III.3 Populasi dan Sampel	27
III.4 Etika Penelitian	29
III.5 Instrumen Penelitian.....	29
III.6 Teknik Pengumpulan Data.....	29
III.7 Teknik Pengolahan Data	32
III.8 Analisis Data	33
III.10 Definisi Operasional.....	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
IV.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....36
IV.2	Analisis Univariat37
IV.3	Analisis Bivariat.....45
BAB V PENUTUP	
V.1	Kesimpulan.....54
V.2	Saran.....55
DAFTAR PUSTAKA56	
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi Bagi Individu Usia 16 – 29 Tahun	8
Tabel 2	Klasifikasi IMT Menurut Kementerian Kesehatan.....	11
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Siswi di SMAN 54 Jakarta	37
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Status Gizi Berdasarkan Ekstrakurikuler.....	38
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Energi Siswi di SMAN 54 Jakarta	40
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Karbohidrat Siswi di SMAN 54 Jakarta.....	41
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Protein Siswi di SMAN 54 Jakarta	42
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Lemak Siswi di SMAN 54 Jakarta	43
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Frekuensi Makan Sehari Siswi di SMAN 54 Jakarta.....	43
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	44
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik Siswi di SMAN 54 Jakarta	45
Tabel 12	Hubungan Asupan Energi Terhadap Status Gizi pada Siswi di SMAN 54 Jakarta.....	46
Tabel 13	Hubungan Asupan Karbohidrat Terhadap Status Gizi pada Siswi di SMAN 54 Jakarta.....	47
Tabel 14	Hubungan Asupan Protein Terhadap Status Gizi pada Siswi di SMAN 54 Jakarta.....	48
Tabel 15	Hubungan Asupan Lemak Terhadap Status Gizi pada Siswi di SMAN 54 Jakarta.....	49
Tabel 16	Hubungan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> Terhadap Status Gizi pada Siswi di SMAN 54 Jakarta	51
Tabel 17	Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi pada Siswi di SMAN 54 Jakarta.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2 Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan
- Lampiran 3 : Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 4 : Surat Keterangan Pengambilan Data Penelitian
- Lampiran 5 : Berita Acara Komprehensif (Skripsi)
- Lampiran 6 : Kuesioner
- Lampiran 7 : Output Hasil Penelitian