

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA :  
*CRITICAL REVIEW***

**SKRIPSI**



Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh ijazah S1 Ilmu Gizi

Oleh:

**RISMA PRISTISA**

**J310181200**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2020**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA :  
CRITICAL REVIEW**

Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh ijazah S1 Ilmu Gizi



Oleh :

**RISMA PRISTISA**

**J310181200**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2020**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI**

**ABSTRAK**

**RISMA PRISTISA J310181200  
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA**

**Pendahuluan** : Masalah gizi lebih yang terjadi pada anak usia sekolah merupakan masalah yang serius yang dapat mempengaruhi peningkatan resiko beberapa penyakit kronik. Prevalensi nasional berdasarkan data Riskesdas 2013 dapat dilihat bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja 16-18 tahun yaitu 7,3% yang terdiri dari 5,7% gizi lebih dan 1,6% obesitas, hasil ini jauh lebih meningkat dibandingkan pada tahun 2010 yang hanya sebesar 1,4% remaja mengalami kelebihan berat badan. Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya aktivitas fisik. Aktivitas fisik berperan penting dalam pengeluaran energi sehingga dapat mencegah munculnya gizi lebih yaitu dengan penggunaan energi untuk aktivitas fisik itu sendiri. Asupan gizi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang atau kurang melakukan aktivitas fisik akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan, kelebihan energi dan dapat meningkatkan risiko kegemukan dan obesitas. **Tujuan Penelitian** : *Literatur Review* ini bertujuan untuk mengkaji tentang hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja. **Metode Penelitian** : Studi literatur dengan metode mengumpulkan data berbentuk jurnal penelitian dalam sepuluh tahun terakhir, penerbit jurnal dengan ketentuan Nilai Akreditasi Sinta 1 sampai 4 dengan pencarian database dilakukan di [sinta.ristekbrin.go.id](http://sinta.ristekbrin.go.id), menggunakan kata kunci aktivitas fisik, status gizi, dan remaja. **Hasil** : Hasil dari penelitian terhadap 5 jurnal didapat tingkat aktivitas fisik pada remaja banyak yang tergolong rendah karena perilaku *sedentary lifestyle*. Status gizi lebih atau obesitas lebih cenderung mempunyai tingkat aktivitas fisik yang rendah dibandingkan tingkat aktivitas fisik yang sedang atau normal. **Kesimpulan** : Dapat disimpulkan aktivitas fisik yang rendah memiliki resiko lebih terhadap obesitas. Sehingga diharapkan remaja meningkatkan aktivitas fisiknya dari ringan menjadi sedang untuk dapat membakar energi dan mengurangi resiko obesitas

**Kata Kunci** : Aktvitas Fisik, Status Gizi, Remaja


## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Proposal : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada  
Remaja  
Nama Mahasiswa : Risma Pristisa  
NIM : J310181200

Telah disetujui dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada  
tanggal 19 September 2020

Surakarta, 09 November 2020

Menyetujui,  
Pembimbing

  
Farida Nur Isnaeni, S.Gz. M.Sc., Dietisien  
NIK: 1466

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

  
Endang Nur Widiyaningsih, S.ST., M.Si Med.  
NIP/NIK : 717/06-2908-7401

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Berjudul :  
Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja**

**Oleh:**

**RISMA PRISTISA  
J310181200**

**Dipertahankan dihadapan Tim Penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada tanggal: 19 September 2020**

**Pembimbing**

**Farida Nur Isnaeni, M.Sc.  
NIK : 1466**

**Penguji:**

1. Farida Nur Isnaeni, M.Sc (.....)
2. Siti Zulaekah A, M.Si (.....)
3. Nur Lathifah M, MS (.....)

**Menyetujui,  
Kaprodi Ilmu Gizi**

**Endang Nur Widiyaningsih, S.ST.,M.Si Med.  
NIK/NIDN. 717/06-2908-7401**

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



**Mutalazimah, S.KM.,M.Kes  
NIK/NIDN. 786/06-1711-7301**

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,*

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya kepada kita semua, sehingga dalam penyusunan Skripsi Critical Review dengan judul : “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja”, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar strata satu gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak sekali mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Endang Nur Widiyaningsih, S.ST., M.Si Med. selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Farida Nur Isnaeni, S.Gz., M.Sc., Dietisien selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, nasehat, motivasi dan berbagai arahan yang sangat berarti bagi penulis.
5. Orang tua yang telah memberikan doa dan dukungan berupa moral maupun material dalam penyusunan proposal penelitian ini.

6. Segenap Dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama studi.
7. Teman-teman seperjuangan S1 Gizi Transfer angkatan 2018 yang telah membantu, memberi dukungan dan semangat.

Penulis menyadari terbatasnya pengetahuan dan pengalaman, maka dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan serta masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis mengharapkan mudah- mudahan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu kesehatan pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surakarta, 19 September 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                     | Halaman     |
|-------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL.....</b>           | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN JUDUL.....</b>           | <b>ii</b>   |
| <b>ABSTRAK.....</b>                 | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>     | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>      | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>          | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>              | <b>viii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>            |             |
| A. Latar belakang.....              | 1           |
| B. Masalah Penelitian.....          | 4           |
| C. Tujuan Penelitian.....           | 4           |
| <b>BAB II METODE PENELITIAN</b>     |             |
| A. Jenis Penelitian.....            | 5           |
| B. Sumber Data.....                 | 5           |
| C. Kerangka Teori.....              | 6           |
| D. Kerangka Konsep.....             | 6           |
| E. Kriteria Penelitian.....         | 7           |
| <b>BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN</b> |             |
| A. Hasil.....                       | 9           |
| B. Pembahasan.....                  | 17          |
| <b>BAB IV PENUTUP</b>               |             |
| A. Kesimpulan.....                  | 26          |
| B. Saran.....                       | 27          |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>               |             |