HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 01 MOJOLABAN

SKRIPSI

Disusun sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh:

VIVI DWI LESTARI

J 310 160 049

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2020

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK

DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI

DI SMAN 01 MOJOLABAN

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Ijazah S1 Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh :

VIVI DWI LESTARI
J310160049

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2020

PROGRAM STUDI ILMU GIZI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI

ABSTRAK

VIVI DWI LESTARI. J 310 160 049

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 01 MOJOLABAN

Pendahuluan : Masalah gizi yang terjadi pada remaja antara lain, gizi kurang dan gizi lebih. Asupan energi berlebih serta tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (aktivitas fisik kurang) dapat menyebabkan penambahan berat badan. Berdasarkan survei pendahuluan angka remaja gemuk yaitu 10,37% lebih besar dibandingkan Riskesdas Provinsi Jateng tahun 2018 yaitu 8,32%.
Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat konsumsi energi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri.
Metode Penelitian : Penelitian bersifat observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Jumlah sampel 44 remaja putri SMAN 1 Mojolaban diambil secara *Simple Random Sampling.* Wawancara dilakukan kepada 44 responden menggunakan FFQ Semi Kuantitatif tiga bulan terakhir untuk mengetahui data asupan energi, data aktivitas fisik didapat dari recall aktivitas fisik selama 7 hari terakhir dan hasilnya berupa rata-rata aktivitas fisik yang dilakukan dalam 7 hari terakhir. Status gizi diukur berdasarkan antropometri yaitu tinggi badan dan berat badan kemudian dikategorikan menggunakan indikator IMT/U. Uji statistik yang digunakan adalah *Rank Spearman.*
Hasil : Distribusi tingkat konsumsi energi responden sebagian besar baik sebayak 70,5% dengan rata-rata tingkat konsumsi energi remaja putri sebesar 106,71%. Remaja putri sebagian besar memiliki aktivitas ringan sebanyak 52,3% dengan dengan rata-rata aktivitas fisik remaja putri sebesar 1,61 PAL termasuk kategori aktivitas ringan. Remaja putri sebagian besar berstatus gizi baik sebanyak 68,2%. Terdapat hubungan tingkat konsumsi energi dan aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai p =0,001 dan p =0,001 (<0,05).
Kesimpulan : Terdapat hubungan tingkat konsumsi energi dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMAN O1 Mojolaban.

Kata Kunci : Status Gizi, Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik

DEPARTEMENT OF NUTRITION SCIENCE

FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
THESIS

ABSTRACT

VIVI DWI LESTARI. J 310 160 049

RELATIONSHIP OF ENERGY CONSUMPTION LEVELS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENT PRINCESS AT SMAN 01 MOJOLABAN

Introduction: Nutritional problems that occur in adolescents, among others, are malnutrition and excess nutrition. Excess energy intake and not balanced with balanced energy expenditure (lack of physical activity) can cause weight gain. Based on the preliminary survey, the excess nutrition figure was 10.37% greater than the Central Java Province Riskesdas in 2018, which was 8.32%.
Purpose: This study aims to determine the relationship between the level of energy consumption and physical activity with the nutritional status of adolescent girls.
Methods: This was an analytic observational study with a cross sectional design. The number of samples of 44 female students of SMAN 1 Mojolaban was taken by simple random sampling. Interviews were conducted with 44 respondents using the semi quantitative FFQ for the last three months to find out energy intake data, physical activity data obtained from physical activity recall for the last 7 days and the results are the average physical activity carried out in the last 7 days. Nutritional status was measured based on anthropometry, namely height and weight, then categorized using the BMI / U indicator. The statistical test used is the Rank Spearman.
Result: The distribution of the respondents energy consumption level is mostly good as much as 70.5% with an average energy consumption level of female adolescents of 106.71%. Most of the young women had light activity as much as 52.3% with an average physical activity of the young women of 1.61 PAL including the light activity category. Most of the young women had good nutritional status as much as 68.2%. There is a relationship between the level of energy consumption and physical activity with nutritional status with a value of $p = 0.001$ and $p = 0.001$ (<0.05).
Conclusion: There is a relationship between the level of energy consumption and physical activity with the nutritional status of adolescent girls at SMAN O1 Mojolaban.

Keywords : Nutritional Status, Energy Consumption Level, Physical Activity

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 26 September 2020

Penulis

VIVI DWI LESTARI

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Penelitian	: Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 01 Mojolaban
Nama Mahasiswa	: Vivi Dwi Lestari
Nomor Induk Mahasiswa	: J310160049

Telah disetujui oleh Pembimbing Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada Tanggal 26 September 2020

Menyetujui,

Pembimbing

Susi Dyah Puspowati, M.Si

NIP : 19740517 200501 2007

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Endang Nur Widiyaningsih, S.ST.,M.Si,Med

NIP/NIK : 717/06-2908-7401

PENGESAHAN SKRIPSI
Berjudul :

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 01 MOJOLABAN

Oleh :

VIVI DWI LESTARI
J310160049

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal : 26 September 2020

Pembimbing

Susi Dyah Puspowati, S.P., M.Si
NIP : 19740517 200501 2007

Penguji :

1. Susi Dyah Puspowati, S.P., M.Si ( )
2. Dr. Mutalazimah S.KM., M.Kes ( )
3. Endang Nur Widiyaningsih, S.ST., M.Si, Med ( )

Menyetujui,
Ketua Program Studi Ilmu Gizi

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

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

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

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

لَهُۥ مُلْكُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ وَإِلَى ٱللَّهِ تُرْجَعُ ٱلْأُمُورُ ﴿٥﴾

"Kepunyaan-Nya-lah kerajaan langit dan bumi. Dan kepada Allah-lah dikembalikan segala urusan" (Q.S. Al-Hadid : 5)

Puji syukur kehadirat Allah SWT untuk segala Hidayah dan Karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Karya sederhana ini dipersembahkan untuk :

1. Bapak dan Ibu yang memberikan segala bentuk kasih sayang serta cinta kepada penulis.
2. Ibu Susi Dyah Puspowati, S.P., M.Si atas kesabaran dan bimbingannya hingga skripsi ini selesai.
3. Teman satu bimbingan, yang selalu memberikan semangat kepada penulis, dan saling membantu selama berlangsungnya proses pengerjaan skripsi ini.
4. Semua pihak yang telah membantu, dan memberikan semangat kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Vivi Dwi Lestari
Tempat, tanggal, lahir	: Pekalongan, 20 September 1997
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Dk.Manggal RT.01/RW.01 Ds.Legokgunung Kec.Wonopringgo Kab. Pekalongan
Riwayat Pendidikan	:

- Tahun 2004-2010 : SD Negeri 3 Legokgunung
- Tahun 2010-2013 : SMP Negeri 1 Wonopringgo
- Tahun 2013-2016 : SMA Negeri 1 Kedungwungi

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Putri". Selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Sofyan Anif, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Mutalazimah, S.KM., M.Kes sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Endang Widiyaningsih, S.ST., M.Si Med sebagai ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Susi Dyah Puspowati, M.Si sebagai Dosen Pembimbing yang telah memberikan banyak masukan, waktu, serta arahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Tercinta atas kasih sayang, pengorbanan, dan doa yang tak pernah putus.
6. Teman-teman saya Ezar Helga dan anak-anak limabelas terima kasih atas motivasi, kerja sama dan kebersamaannya.
7. Terima kasih kepada teman satu bimbingan (Bungsu, Dhestia, Delima, Yuska, Ika) yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
8. Teman-teman seperjuangan S1 Ilmu Gizi angkatan 2016 dan teman seperbimbingan terima kasih atas motivasi, kerja sama dan kebersamaannya.

9. Semua pihak yang langsung maupun tidak langsung telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa propsal ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Besar harapan penulis semoga penulisan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Wassalamualaikum, Wr. Wb.

Surakarta, 26 September 2020

Penulis

Vivi Dwi Lestari

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL i

HALAMAN JUDUL ii

ABSTRAK iii

ABSTRACT iv

PERNYATAAN KEASLIAN v

HALAMAN PERSETUJUAN vi

HALAMAN PENGESAHAN vii

MOTTO DAN PERSEMBAHAN viii

DAFTAR RIWAYAT HIDUP ix

KATA PENGANTAR x

DAFTAR ISI xii

DAFTAR TABEL xiv

DAFTAR GAMBAR xv

DAFTAR LAMPIRAN xvi

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah Penelitian 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5
E. Ruang Lingkup Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6

A. Landasan Teori 6
B. Kerangka Teori 21
C. Kerangka Konsep 22
D. Hipotesis Penelitian 22

BAB III METODE PENELITIAN 23

A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian 23
B. Kode Etik Penelitian 23

C. Waktu dan Tempat.....23
D. Populasi dan Sampel.....24
E. Jenis Variabel Penelitian.....26
F. Definisi Operasional.....26
G. Prosedur Penelitian.....27
H. Pengolahan Data.....34
I. Analisis Data.....36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....38
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....38
B. Karakteristik Subjek Penelitian.....38
C. Tingkat Konsumsi Energi.....40
D. Aktivitas Fisik.....43
E. Status Gizi.....44
G. Hubungan antara Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi.....45
H. Hubungan anatar Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....49
A. Kesimpulan.....49
B. Saran.....49

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Kategori dan Ambang Status Gizi Anak Berdasarkan IMT..... 10

Tabel 2. Angka Kecukupan Energi yang Dianjurkan Untuk Orang Indonesia..... 12

Tabel 3. Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan PAL..... 15

Tabel 4. Waktu Perencanaan Penelitian.....23

Tabel 5. Definisi Operasional.....27

Tabel 6. Coding Variabel..... 35

Tabel 7. Deskripsi Karakteristik Responden.....38

Tabel 8. Distribusi Tingkat Konsumsi Energi.....41

Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Sumber Energi.....42

Tabel 10. Distribusi Kategori Aktivitas Fisik.....43

Tabel 11. Distribusi Status Gizi.....44

Tabel 12. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi..... 45

Tabel 13. Nilai Statistik Uji Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi.....45

Tabel 14. Distibusi Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik.....46

Tabel 15. Nilai Statistik Uji Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....47

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Teori.....21

Gambar 2. Kerangka Konsep..... 22

Gambar 3. Diagram Penelitian..... 33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Penjelasan Penulis

Lampiran 2. Formulir *informed consent*

Lampiran 3. Kuesioner Data Diri

Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Fisik

Lampiran 5. Formulir FFQ

Lampiran 6. Dokumentasi

Lampiran 7. Surat Komisi Etik Penelitian Kesehatan

Lampiran 8. Surat Izin Dinas Pendidikan

Lampiran 9. Surat Ijin Sekolah SMA N 1 Mojolaban

Lampiran 10. Master Tabel

Lampiran 11. Data Statistik