

**PERBEDAAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTERI BERSTATUSGIZI
NORMAL DAN BERSTATUS GIZI LEBIH BERDASARKAN AKTIVITAS FISIK
DI SMA BATIK 1 SURAKARTA**



KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan program
DIII Gizi FIK UMS**

Disusun Oleh :

DINAR AGMIDA

J 300 110 017

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

2014

HALAMAN JUDUL

**PERBEDAAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTERI BERSTATUS GIZI
NORMAL DAN BERSTATUS GIZI LEBIH BERDASARKAN AKTIVITAS FISIK
DI SMA BATIK 1 SURAKARTA**



KARYA TULIS ILMIAH

Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan program

DIII Gizi FIK UMS

Disusun Oleh :

DINAR AGMIDA

J 300 110 017

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

2014

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
KARYA TULIS ILMIAH

ABSTRAK

DINAR AGMIDA. J300 110 017

Perbedaan Status Gizi Pada Remaja Puteri Berstatus Gizi Normal dan Berstatus Gizi Lebih Berdasarkan Aktivitas Fisik di SMA Batik 1 Surakarta

Pendahuluan : Gizi lebih pada remaja putri perlu mendapatkan perhatian, dikarenakan status gizi lebih yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Prevalensi gizi lebih di SMA Batik 1 Surakarta cukup besar yaitu 34 %. Salah satu yang berperan dalam kejadian gizi lebih adalah aktivitas fisik. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan status gizi pada remaja putri berstatus gizi normal dan berstatus gizi lebih berdasarkan aktivitas fisik di SMA Batik 1 Surakarta

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran antropometri untuk mengetahui status gizi siswi kemudian dilakukan pengisian recall aktivitas fisik 24 jam untuk mengetahui aktivitas fisik siswi. Pengambilan subjek menggunakan teknik *proportional random sampling* hingga didapat subjek sebanyak 54 siswi. Analisis independen t-test digunakan untuk menganalisis perbedaan status gizi pada remaja putri berstatus gizi normal dan berstatus gizi lebih berdasarkan aktivitas fisik di SMA Batik 1 Surakarta

Hasil: Remaja putri yang mempunyai aktivitas fisik sedang dan berat memiliki status gizi normal, dapat dilihat dari presentasi sebanyak 71.43% dan 81.82%.

Ada perbedaan perbedaan status gizi pada remaja putri berstatus gizi normal dan berstatus gizi lebih berdasarkan aktivitas fisik di SMA Bati 1 Surakarta.

Kesimpulan : Ada perbedaan status gizi pada remaja putri berstatus gizi normal dan berstatus gizi lebih berdasarkan aktivitas fisik di SMA Batik 1 Surakarta

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Status Gizi.

ABSTRACT

DINAR AGMIDA. J 300 110 017

Differences in Nutritional Status At Teen Daughter Nutritional status of Normal and the status of Over Under Nutrition Physical Activity in High School 1 Surakarta Batik

Introduction: Nutrition is more on young girls need to get attention, because more nutritional status that occurs in adolescence tend to continue into adulthood and the elderly. The prevalence of overweight in High School 1 Surakarta batik is large enough that 34%. One of the events that play a role in nutrition is a physical activity. Adolescents are less physical activity daily cause less body expends energy.

Objective: This study aimed to determine differences in the nutritional status of girls of normal nutritional status and nutritional status is based on physical activity in high school Batik 1 Surakarta

Methods: This study used observational research with cross sectional approach. The data was collected anthropometric measurements to determine the nutritional status of girls then performed physical activity recall charging 24 hours to determine the student physical activity. Subject retrieval using proportional random sampling technique to obtain as many as 54 student subjects. Analysis of the independent t-test was used to analyze differences in the nutritional status of girls of normal nutritional status and nutritional status is based on physical activity in high school Batik 1 Surakarta

Results: Young women who have moderate to severe physical activity had a normal nutritional status, can be seen from the presentation as much as 71.43% and 81.82%.

There are differences in the nutritional status of girls of normal nutritional status and nutritional status is based on physical activity in Bati High School 1 Surakarta.

Conclusion: There is a difference in the nutritional status of girls berstatus normal nutrition and nutritional status is based on physical activity in high school Batik 1 Surakarta

Keywords: Physical Activity, Nutritional Status.

**PERBEDAAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTERI BERSTATUS GIZI
NORMAL DAN BERSTATUS GIZI LEBIH BERDASARKAN AKTIVITAS FISIK
DI SMA BATIK 1 SURAKARTA**



Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan program

DIII Gizi FIK UMS

Disusun Oleh :

DINAR AGMIDA

J 300 110 017

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

2014

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 27 Juni 2014



DINAR AGMIDA

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Perbedaan Status Gizi Pada Remaja Puteri
Bersatus Gizi Normal dan Berstatus Gizi Lebih
Berdasarkan Aktivitas Fisik di SMA Batik 1
Surakarta
Nama Mahasiswa : Dinar Agmida
Nomor Induk Mahasiswa : J 300 110 017

Telah Diuji dan Dinilai oleh Tim Penguji KTI Program Studi Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Unuversitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 27 Juni 2014

Pembimbing I

Mengetahui,

Pembimbing II



Dyah Widowati, SKM
NIK. 798



Luluk Ria Rakhma, S.Gz., M.Gz.
NIK.100.1553

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Setyaningrum Rahmawaty P.Hd
NIK. 744

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Perbedaan Status Gizi Pada Remaja Puteri
Bersatus Gizi Normal dan Berstatus Gizi Lebih
Berdasarkan Aktivitas Fisik di SMA Batik 1
Surakarta
Nama Mahasiswa : Dinar Agnida
Nomor Induk Mahasiswa : J 300 110 017

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Surakarta
pada tanggal 27 Juni 2014
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 27 Juni 2014

Penguji I : Dyah Widowati, SKM

(.....)

Penguji II : Dwi Sarbini, S.ST., M.Kes

(.....)

Penguji III : Pramudya Kurnia, STP., M.Agr

(.....)

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan
Dr. Suwadi, M.Kes
NIP. 195311251983031002
MOTTO

MOTTO

“Sabar dalam menghadapi kesulitan dan bertindak bijaksana dalam mengatasinya”

“Jangan menunda sampai besok jika hari ini bisa dikerjakan”

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan sebagai ungkapan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada :

Allah SWT, atas rahmat dan izin Nya sehingga saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini

Orang tua saya (Bapak Agus Purwanto dan Ibu Noor Hamidah) yang selalu berjuang untuk saya dan memberikan do'a serta motivasinya, dan segala kasih sayang yang telah diberikan kepada saya

Kakak saya (Zanuar Rizal Prima Adinata) atas segala dukungannya.

Orang yang selalu ada untuk saya ketika sedih maupun senang, yang selalu memberi semangat, motivasi dan memberikan warna dihidup saya (IisF, Leily, Diah, Lucky, Putri, Rani, Akbar.

Semua teman-teman seperjuangan gizi angkatan 2011, yang saling menyemangati dan saling tolong menolong

RIWAYAT HIDUP

Nama : Dinar Agmida

Tempattanggallahir : Surakarta, 5 Februari 1993

Jeniskelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Aspol Manahan RT: 03 RW: 12 No: 45, Surakarta

Pendidikan : 1. TK Kemala Bhayangkari 56 Surakarta

2. Lulus SD N 16 Surakarta

3. Lulus SMP N 1 Surakarta

4. Lulus SMAN 2 Surakarta

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikumWr. Wb

Segalapujidansyukurpenulispanjatkankehadirat Allah SWT yang telahmemberikandanmelimpahkankarunia, nikmatdanrahmat-Nya yang takterhingga kepadapenulis, sehinggadapatmenyelesaikan KTI denganjudul “Perbedaan Status Gizi Pada Remaja Puteri Berstatus Gizi Normal dan Berstatus Gizi Lebih Berdasarkan Aktivitas Fisik di SMA Batik 1 Surakarta”

Seleainya KTI
initidaklepasdaribantuandandukunganberbagaipihak.Olehkarenaitupenulismenya
mpaikanterimakasihkepada :

1. Bapak Dr. Suwadi, M.Kes,selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes, Ph.D, selaku Ketua Prodi Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Dyah Widowati, SKM selaku Dosen Pembimbing KTI yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu dan berbagai arahan kepada penulis selama studi
4. Ibu Luluk Ria Rakhma, S.Gz., M.Gz, selaku Dosen Pembimbing II KTI yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu dan berbagai arahan kepada penulis selama studi
5. Drs. H. Literzet Sobri, M.Pd selaku kepala sekolah terimakasih atas kerjasamanya
6. Bapak Ambang, S.Psi selaku guru BK terimakasih atas bantuan dan kerjasamanya selama penelitian
7. Responden atas kerjasama dan bantuannya yang telah diberikan selama penelitian
8. Semua pihak yang telah membantu selama penelitian dan penyusunan KTI ini

Penulis menyadari bahwa KTI ini masih jauh dari sempurna ,saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Penulis berharap KTI ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 27 Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LatarBelakang	1
B. RumusanMasalah	4
C. TujuanPenelitian	4
D. ManfaatPenelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja	5
1. DefinisiRemaja	5
2. Perkembangan Fisik Remaja	6
B. Gizi Lebih	9
1. Pengertian Gizi Lebih.....	9
2. Faktor-faktor Penyebab Gizi Lebih	10
3. Cara Pengukuran Gizi Lebih.....	14
C. Aktivitas Fisik	15
1. Pengertian Aktivitas Fisik	15
2. Jenis-jenis Aktivitas Fisik	16
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	17

4. Aktivitas Fisik Remaja Gizi Lebih	18
5. Cara Mengukur Aktivitas Fisik	20
D. KerangkaTeori.....	23
E. KerangkaKonsep.....	23
F. Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. RencanaPenelitian	24
B. LokasidanWaktuPenelitian.....	24
C. PopulasidanSubyek	25
D. VariabelPenelitian	28
E. DefinisiOperasional.....	29
F. Pengumpulan Data	29
G. Langkah-langkah Penelitian	30
H. Prosedur Penelitian	31
I. Pengolahan Data	32
J. Analisis Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Gambaran Umum SMA Batik 1 Surakarta	34
B. Gambaran Umum Subjek Penelitian	36
C. Perbedaan Aktifitas Fisik Remaja Putri yang Berstatus Gizi Normal dan Berstatus Gizi Lebih	37
D. Keterbatasan Peneliiian	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi IMT	15
2. Nilai <i>Physical Activity Ratio</i>	22
3. Jumlah Subyek Penelitian	28
4. Definisi Operasional	29
5. Statistik Deskriptif Menurut BB, TB, Umur, IMT, PAL	36
6. Aktivitas Fisik Terhadap siswa Berstatus Gizi Normal dan Lebih	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori	23
2. Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
2. Formulir Kuesioner Aktifitas Fisik
3. Master Tabel
4. Uji Kenormalan dan Independen T-Test
5. Dokumentasi
6. Master tabel
7. Surat ijin dari UMS
8. Surat Keterangan dari SMA Batik 1 Surakarta