

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI SISWA/I DI SMP IT AL-ALAM
INDRAGIRI HULU**



Oleh:

**DESI
11980322561**

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2023**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI SISWA/I DI SMP IT AL-ALAM
INDRAGIRI HULU**



Oleh:

**DESI
11980322561**

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2023**

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa/i di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu

Nama : Desi

NIM : 11980322561

Program Studi: Gizi

Menyetujui,

Setelah diuji pada Tanggal 20 Juni 2023

Pembimbing I



Novfitri Syuryadi, S.Gz,M.Si
NIP. 19691118 201903 2 013

Pembimbing II



Yanti Ernalina S.Gz,Dietisien M.P.H
NIP. 19850615 201903 2 007

Mengetahui:



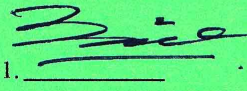
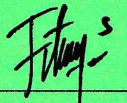

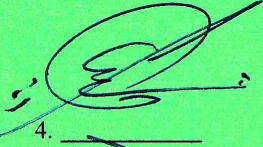
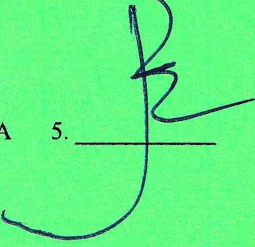
Syady Ali, S. Ft., M. Agr.Sc
NIP. 19710706 200701 1 031

Ketua,
Program Studi Gizi

drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M
NIP.19690918 199903 2 002

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji ujian Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan dinyatakan lulus pada Tanggal 20 Juni 2023

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Bakhendri Solfan, SP., M.Sc	KETUA	1. 
2.	Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si	SEKRETARIS	2. 
3.	Yanti Emalia, S.Gz, Dietisien, M.P.H	ANGGOTA	3. 
4.	Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si	ANGGOTA	4. 
5.	drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M	ANGGOTA	5. 

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desi
NIM : 11980322561
Tempat/Tgl.Lahir : Seb. Pebenaan/07-September-2000
Fakultas : Pertanian dan Perternakan
Prodi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa/i di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulis skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, Juni 2023
yang membuat pernyataan,



Desi
11980322561

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desi
NIM : 11980322561
Tempat/Tgl.Lahir : Seb. Pebenaan/07-September-2000
Fakultas : Pertanian dan Perternakan
Prodi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa/i di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulis skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, Juni 2023
yang membuat pernyataan,

Desi
11980322561

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamu 'alaikum Warhmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, karena atas berkat Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa/i di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu”**. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Jurusan Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Shalawat dan salam tak lupa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW., yang mana berkat rahmat beliau kita dapat merasakan dunia yang penuh dengan ilmu pengetahuan ini.

Ucapan terimakasih juga penulis ucapkan kepada:

1. Ibunda Ramlah dan kedua orang tua angkat saya Ibu Asiah dan Bapak Arbain yang tidak henti-hentinya memberikan doa dan nasehat kepada penulis, serta saudara/i saya Rahmawati, S.E dan Rahman yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materi yang sangat bermanfaat.
2. Bapak Prof. Dr. Hairunas, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt.,M.Agr.Sc selaku Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc selaku Wakil Dekan I, Bapak Zulfahmi, S.Hut.,M.Si selaku Wakil Dekan II dan Bapak Dr.Syukria Ikhsan Zam selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Ibu drg. Nurpelita Sembiring M.K.M. selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
6. Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz,M.Si selaku pembimbing I dan Ibu Yanti Ernalia, S.Gz,Dietisien M.P.H selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, dorongan, mendoakan, kritik serta saran yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
7. Bapak Dr. Tahrir Aulawi,S.Pt.,M.Si selaku penguji I dan Ibu drg. Nurpelita Sembiring M.K.M. selaku penguji II yang telah telah memberikan saran dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

masuk kepada penulis dalam pembuatan skripsi sehingga lebih baik dari sebelumnya.

Seluruh Dosen di Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu serta wawasan dan bimbingan semasa kuliah.

Seluruh siswa/i SMP IT Al-Alam yang sangat membantu dari awal dalam meluangkan waktu dan kerjasamanya dalam kelancaran tugas akhir skripsi ini.

10 Sahabat saya Eli Susanti yang selalu mendukung dan memberikan masukan kepada saya dalam pengerjaan tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan demi perbaikan mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat hendaknya bagi kita semua.

Wassalamu'alaikum Warhmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, Juni 2023

Desi

UIN SUSKA RIAU

RIWAYAT HIDUP



Desi dilahirkan di Kota Riau, Kelurahan Seb. Pebenaan Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir, pada Tanggal 07 September 2000. Lahir dari pasangan Bapak Ruslan dan Ibu Ramlah, yang merupakan anak ke-3 dari 3 bersaudara. Masuk sekolah dasar di SDN 034 Seb. Pebenaan dan tamat pada tahun 2012.

Pada tahun 2012 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di MTS An-Nuur Seb. Pebenaan dan tamat pada tahun 2015 di MTS An-Nuur Seb. Pebenaan. Pada Tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 1 Keritang dan tamat pada tahun 2018.

Pada tahun 2019 melalui jalur Mandiri diterima menjadi mahasiswa pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Selama masa kuliah penulis menjadi Sekretaris Bidang Peduli Pangan dan gizi di HMPS-GIZI pada tahun 2019-2021. Pada Bulan Juli sampai dengan Agustus tahun 2022 telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Seberida Kecamatan Batang Gansal, Kabupaten Indragiri Hilir, Provinsi Riau.

Bulan September sampai dengan November tahun 2022 telah melaksanakan Praktek Kerja Lapangan Gizi Dietetik di RSUD Puri Husada, Praktek Kerja Lapangan Gizi Masyarakat di Puskesmas Pekanbaru Kota, dan Praktek Kerja Lapangan Gizi Institusi di Rotte Cabang Garuda Sakti km 2. Melaksanakan penelitian pada Bulan November sampai dengan Desember tahun 2022 di Indragiri Hulu.

Pada Tanggal 20 Juni 2023 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi melalui sidang munaqasah Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa/i di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Novfitri Syuryadi,S.Gz, M.Si. sebagai dosen pembimbing I dan Ibu Yanti Ernalia, S.Gz,Dietisien M.P.H sebagai dosen pembimbing II sekaligus penasehat akademik yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi hingga selesainya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis didalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga rekan-rekan semua mendapatkan balasan dari Allah SWT untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, Juni 2023

Penulis

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA/I DI SMP IT AL-ALAM INDRAGIRI HULU

Desi (11980322561)

Di bawah bimbingan Novfitri Syuryadi dan Yanti Ernalina

INTISARI

Status gizi pada remaja dipengaruhi pola makan dan aktivitas fisik. Pola makan yang tidak sehat serta kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa/i di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel adalah dengan metode total *sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 59 orang. Metode pengumpulan data diperoleh dari data primer dengan wawancara *food recall* 2x24 jam, kuesioner aktivitas fisik menggunakan *physical activity level* 2x24 jam, status gizi menggunakan indikator IMT/U, dan data sekunder diperoleh dari data administrasi sekolah. Hasil penelitian adalah terdapat hubungan antara asupan energi ($r=0,690$), ($p=0,000$), protein ($r=0,501$), ($p=0,000$), karbohidrat ($r=0,635$), ($p=0,000$) dengan status gizi (IMT/U). Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak ($r=0,213$), ($p=0,105$), aktivitas fisik ($r=-0,180$), ($p>0,05$) dengan status gizi dan terdapat perbedaan aktivitas fisik *weekend* dan *weekday* ($p<0,05$). Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan responden mayoritas memiliki pola makan yang adekuat, aktivitas fisik ringan, dan status gizi normal.

Kata Kunci: aktivitas fisik; pola makan; remaja; status gizi.

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIATERY HABIT, PHYSICAL ACTIVITY AND THE NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS AT SMP IT AL-ALAM INDRAGIRI HULU

Desi (11980322561)

Under the guidance of Novfitri Syuryadi dan Yanti Ernalina

ABSTRACT

Adolescent nutritional status affected by dietary habit and physical activity. Unhealthy diet in the habits of adolescents who do less physical activity that affected their nutritional status. The purpose of this research was to determine the relationship between dietary habit, physical activity, and nutritional status of students at SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu. The type of the research was descriptive quantitative research. The sampling technique was the total sampling method with a sample of 59 students. The method of collecting primary data was using food recall interviews 2x24 hours, physical activity using physical activity levels 2x24 hours, nutritional status indicators using BMI/U, and secondary data obtained from school administration data. The result showed that there was a correlation between intake energy ($r=0,690$), ($p=0,000$), proteins ($r=0,501$), ($p=0,000$), carbohydrate ($r=0,635$), ($p=0,000$) with nutritional status ($p<0,05$). There was no significant correlation between physical activity, fat intake with nutritional status ($p>0,05$) and there was difference between physical activity on weekend and weekday ($p<0,05$). The conclusion in this study showed that respondents have an adequate diet, light physical activity, and normal nutritional status.

Keywords: adolescent; dietary habit; nutritional status; physical activity.



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	IX
INTISAR	X
ABSTRACT	XI
DAFTAR ISI	XII
DAFTAR TABEL	XIV
DAFTAR GAMBAR	XV
DAFTAR SINGKATAN	XVI
DAFTAR LAMPIRAN	XVII
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tujuan	3
1.3. Manfaat Penelitian	3
1.4. Hipotesis	3
II. TINJUAN PUSTAKA	4
2.1. Remaja	4
2.2. Pola Makan	5
2.3. Aktivitas Fisik	7
2.4. Status Gizi	10
2.5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja	13
2.6. Penilaian Status Gizi	15
KERANGKA PEMIKIRAN	17
III. MATERI DAN METODE	19
3.1. Tempat dan Waktu	19
3.2. Definisi Operasional	19
3.3. Metode Pengambilan Sampel	20
3.4. Analisis Data	20
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
4.2. Karakteristik Responden	27
4.3. Status Gizi Responden	28
4.4. Pola Makan Responden	29
4.5. Aktivitas Fisik Responden	32
4.6. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Siswa/i	33
4.7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa/i	36
4.8. Perbedaan Aktivitas Fisik Siswa/i saat Sekolah dan Hari Libur	38
	XII

Hak Cipta Diilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

V. KESIMPULAN DAN SARAN	41
5.1. Kesimpulan	41
5.2. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	49



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Physical Activity Ratio</i> (PAR) berbagai aktivitas fisik	8
2. Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL	9
2. Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT/U) Kemenkes (2020)	16
3. Definisi operasional	19
3. Angka Kecukupan Gizi (AKG) menurut umur dan jenis kelamin	21
3. <i>Physical Activity Ratio</i> (PAR) berbagai aktivitas fisik	22
3. Kategori pengukuran variabel	24
3. Jenis dan cara pengambilan data	24
3. Korelasi rank spearman	25
4.1. Sebaran responden berdasarkan umur dan jenis kelamin	27
4.2. Sebaran status gizi responden	28
4.3. Asupan energi dan zat gizi responden	30
4.4. Aktivitas fisik responden <i>weekday</i> dan <i>weekend</i>	32
4.5. Hubungan asupan energi dan zat gizi dengan status gizi responden	33
4.6. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi	36
4.7. Perbedaan aktivitas fisik <i>weekday</i> dan <i>weekend</i>	39

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Lokasi penelitian	27
2.2. Bagan alur penelitian	48
2.3. Izin penelitian kepada pihak sekolah	58
2.4. Menjelaskan tujuan penelitian	58
2.5. Responden mengisi <i>Informed consent</i> penelitian	59
2.6. Pengukuran tinggi badan	59
2.7. Pengukuran tinggi badan	60
2.8. Penimbangan berat badan	60
2.10. Penimbangan berat badan	61
2.10. Wawancara <i>Food Recall</i> dan <i>Recall Activity Level 2x24 Jam</i>	61
2.11. Pembagian <i>doorprize</i>	61

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR SINGKATAN

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Centimeter
Kilogram
Meter
Gram
Angka Kecukupan Gizi
Kekurangan Energi dan Protein
Kurang Energi Kronis
WHO/FAO <i>World Health Organization/Food and Agriculture Organization</i>
IMT/U <i>Indeks Massa Tubuh Menurut Umur</i>
TKPI <i>Tabel Konsumsi Pangan</i>
PAL <i>Physical Activity Level</i>
PAR <i>Physical Activity Ratio</i>
TV <i>Televisi</i>
TDEE <i>Total Daily Energy Expenditure</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Bagan Alur Penelitian	48
2. Informed Consent Penelitian	49
3. Kuesioner Penelitian	50
4. Surat Izin Penelitian DPMSPPR	53
5. Surat Izin Penelitian Sipenasakti	54
6. Surat Izin Penelitian	55
7. Surat <i>Ethical Clearance</i>	56
8. Surat Pengesahan Pihak Sekolah	57
9. Dokumentasi Kegiatan	58
10. Uji Univariat	62
11. Uji Spearman Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi	65
12. Uji Spearman Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	66
13. Uji Beda t-test Aktivitas Fisik saat Weekday dan Weekend	67
14. Status Gizi Responden	68
15. Pola Makan Responden	70
16. Tingkat Kecukupan Asupan Energi dan Zat Gizi	74
17. Aktivitas Fisik Responden	78

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang mengalami masalah gizi ganda yaitu kombinasi antara masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi dapat terjadi akibat ketidakseimbangan asupan zat gizi dan kebutuhan. Kekurangan asupan zat gizi dapat menyebabkan terjadinya Kurang Energi Protein (KEP), sedangkan kelebihan asupan zat gizi dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Damayanti dkk., 2017).

Obesitas/kegemukan dan masalah gizi lainnya rentan dialami oleh kelompok usia remaja yang mengalami peralihan serta perkembangan fisik, biologis, dan psikososial yang signifikan dari anak-anak menuju dewasa (Ronitawati dkk., 2021). Batas usia remaja menurut WHO (2018) adalah 10-19 tahun. Secara global masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun masa remaja akhir (Fatmawaty, 2017).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik 2021 jumlah penduduk Indonesia diperkirakan sekitar 272.682,500 juta jiwa diantaranya adalah penduduk dengan kelompok usia remaja 44,31%. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) status gizi remaja usia 13-15 pada tahun 2013 dan 2018 secara nasional adalah untuk status gizi sangat kurus turun dari 3,3% menjadi 1,9%, status gizi kurus 7,8% turun menjadi 6,8%, status gizi normal 78,1% turun menjadi 75,3%, status gizi gemuk 8,3% meningkat menjadi 11,2%, sedangkan status gizi obesitas 2,5% menjadi 4,8%.

Provinsi Riau merupakan salah satu dari 17 provinsi dengan prevalensi remaja sangat kurus dan gemuk (IMT/U) diatas prevalensi nasional. Menurut data Riskesmas 2018, Indragiri Hulu berada di atas prevalensi nasional dengan prevalensi remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi sangat kurus 2,96%, kurus 7,08 %, normal 69,45%, gemuk 11,68 % dan obesitas 8,54%. Status gizi remaja Indragiri Hulu umur 13-15 tahun dengan kategori obesitas dan overweight tergolong tinggi yaitu 20,22%. Berat badan lebih (*overweight*) dan obesitas merupakan kondisi ketidakseimbangan antara jumlah energi yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan oleh tubuh.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Masalah gizi lebih berkaitan erat dengan penyakit degeneratif dan meningkatkan angka kematian seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, gangguan muskuloskeletal khususnya kanker endometrium dan kanker payudara (Damayanti dkk., 2017). Status gizi kurang pada remaja dapat menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (morbiditas), pertumbuhan lambat (pendek), kecerdasan menurun, produktivitas rendah serta terlambatnya pertumbuhan organ reproduksi (Setiarto dkk., 2022).

Status gizi merupakan salah satu indikator kesehatan utama suatu negara atau masyarakat. Status gizi adalah keadaan tubuh yang disebabkan oleh asupan zat gizi (makanan) dan penggunaan zat-zat gizi (Almatsier, 2001). Faktor yang mempengaruhi status gizi adalah faktor langsung atau tidak langsung. Menurut FAO dan WHO (1992) status gizi secara langsung dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung antara lain produksi pangan, ekonomi, pengetahuan gizi, lingkungan dan gaya hidup.

Gaya hidup merupakan faktor tidak langsung yang berperan penting dalam mempengaruhi status gizi remaja. Karakteristik gaya hidup seiring dengan perkembangan ekonomi mengalami perubahan yaitu terjadi pembangunan ekonomi yang akan menghasilkan peningkatan taraf hidup, peningkatan ketersediaan pangan, dan jenis pangan yang lebih bervariasi. Hal ini mempengaruhi gaya hidup remaja, dan berdampak pada perubahan tingkat kesehatan (UNICEF, 2021).

Indikator gaya hidup yang sehat terbagi menjadi kebiasaan tidak merokok, pola makan seimbang, dan aktivitas fisik yang teratur (Pakpahan dkk., 2021). Status gizi pada remaja dipengaruhi pola makan dan aktivitas fisik. Pola makan yang tidak sehat diiringi dengan kebiasaan remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi remaja.

Hasil survei pendahuluan dilakukan di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu, pada 29 April 2022. Diketahui dari 35 siswa/i, ada 23 remaja putri dan 12 remaja putra. Berdasarkan data status gizi (IMT/U) diketahui bahwa terdapat siswa/i dengan status gizi kurang sebesar 25%, 2,8% memiliki status gizi lebih dan 20% mengalami obesitas.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sekolah ini dipilih karena belum pernah dilakukan penelitian yang serupa dengan judul peneliti serta berdasarkan faktor lingkungan sekitar dengan pengamatan bahwa SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu siswa/i kerap konsumsi makanan *junk food* hal ini dikarenakan banyak kantin disekitar sekolah yang menjual makanan tersebut. Oleh karena itu, berdasarkan data dari permasalahan tersebut maka perlu dilakukan penelitian mengenai “Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa/i di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu”.

1.2. Tujuan

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa/i di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu dan melihat perbedaan aktivitas fisik *weekend* dan *weekday* siswa/i di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah sebagai sumber bahan informasi ilmiah bagi institusi dan dapat menjadi bahan acuan dalam melaksanakan penelitian selanjutnya yang relevan dengan penelitian.

1.5. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi Siswa/i di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu.

II. TINJUAN PUSTAKA

2.1. Remaja

Remaja merupakan kelompok perkembangan dari masa anak-anak menuju dewasa, sehingga mencapai kematangan secara mental, emosional, sosial serta fisik. Oleh karena itu, perlu bimbingan dan pengalaman untuk menuju ke pematangan kedewasaan yang baik (Damayanti dkk., 2017). Masalah yang kerap dihadapi remaja saat ini adalah masalah gizi kurang dan gizi lebih, masalah gizi terjadi karena perubahan gaya hidup yang tidak seimbangan antara pola makan dan aktivitas fisik (UNICEF, 2021).

Masa remaja dibagi berdasarkan kondisi perkembangan fisik, psikologis dan sosial. World Health Organization (WHO)/*United Nation Children's Emergency Fund* (UNICEF) (2005) membagi menjadi 3 state, yaitu: Masa remaja awal (10-14 tahun), Masa remaja tengah (14-17 tahun) dan Masa remaja akhir (17-21). Menurut Umami (2019) ciri khas perkembangan remaja, ditandai dengan adanya beberapa tingkah laku, baik tingkah laku positif maupun tingkah laku yang negatif. Hal ini dikarenakan pada masa ini remaja sedang mengalami masa panca roba dari masa anak-anak ke masa remaja. Perilaku suka melawan, gelisah, periode labil, seringkali melanda remaja pada masa ini.

Kebutuhan gizi remaja relatif besar perlu diperhatikan asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan (Mardalena, 2017). Pada usia remaja tubuh memerlukan zat gizi tidak hanya untuk pertumbuhan fisiknya saja tetapi juga untuk perkembangan organ tubuh khususnya organ seksualnya. Oleh karena itu, tubuh memerlukan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak dan protein serta zat gizi mikro baik vitamin maupun mineral (Damayanti dkk., 2017).

Zat gizi diperoleh dari konsumsi makanan yang berpengaruh terhadap status gizi remaja. Status gizi baik/optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang diperlukan secara efisien, sehingga menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta ini dilindungi undang-undang. UIN Suska Riau, State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

efek yang membahayakan. Baik pada status gizi kurang maupun gizi lebih, terjadi gangguan gizi. Oleh karena itu, untuk menghindari gangguan gizi yang merugikan kesehatan tubuh kebutuhan zat gizi remaja harus memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Setiarto dkk., 2022).

Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk laki-laki usia 13-17 tahun yaitu energi berkisar antara 2,400-2,650 kkal, protein berkisar antara 70-75 g, lemak berkisar antara 80-85 g, dan karbohidrat berkisar antara 350-400 g. Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk perempuan usia 13-17 tahun, energi yang diperlukan berkisar antara 2,050-2,100 kkal, proteinnya 65 g, lemak 70 g, dan karbohidrat 300 g (Permenkes, 2019).

2.2. Pola Makan

Makanan merupakan kebutuhan dasar hidup manusia. Makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya. Salah satu fungsi utama makanan adalah memberikan energi. Energi diperlukan untuk aktivitas atau kegiatan berat tetapi juga berfungsinya organ-organ tubuh. Jumlah energi yang dicerna dari makanan diukur dalam kalori dan kebutuhan kalori harian seorang akan bergantung pada usia, jenis kelamin, tingkat kegiatan, laju metabolisme, dan iklim dimana seorang tinggal (Harjatmo dkk., 2017).

Pola makan merupakan cara pengaturan makan baik dari jumlah dan jenis makanan tujuannya untuk mempertahankan kesehatan, status gizi, mencegah dan menyembuhkan suatu penyakit (Riskesdas, 2018). Pola makan merupakan kebiasaan penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi dan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Usia remaja adalah usia rentan gizi karena tumbuh kembang yang pesat dan dibutuhkan zat gizi makro yang cukup untuk melakukan berbagai aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan mendukung performa yang optimal. Jika asupan makan buruk, akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, mengalami permasalahan gizi remaja, serta lebih rentan terhadap penyakit-penyakit kronis di masa dewasa (Damayanti dkk., 2017).

Masa remaja sangat rentan terhadap pengaruh dari luar karena remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan (Winarsih, 2018). Kebiasaan makan yang ditunjukkan remaja

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

biasanya makan jajanan gorengan, minum-minuman berwarna dan makan makanan berlemak (Mardalena, 2021). Orang tua mempunyai peranan penting dalam membentuk kebiasaan makan, pada saat anak menginjak usia remaja kebiasaan makan akan berubah disebabkan karena beberapa faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi remaja yaitu pengaruh lingkungan (teman sebaya, kehidupan sosial dan kegiatan yang dilakukan diluar rumah), aktivitas fisik, stress, depresi dan kondisi mental (Damayanti dkk., 2017).

Kebiasaan makan pada remaja yang kurang baik didapatkan dari faktor lingkungan sekitar dan teman-teman di sekolah yang berpengaruh terhadap preferensi dan persepsi makanan misalnya tentang makanan cepat saji yang menganggap bahwa makanan tersebut “lebih keren”, akhirnya berpengaruh terhadap kebiasaan makan yang kurang baik (UNICEF, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah dkk. (2018) pada siswa SMP di Semarang menunjukkan sebanyak 72,8% anak gizi lebih memiliki kebiasaan makan yang buruk. Menurut Winarsi (2018) kebiasaan makan yang tidak sehat berawal dari kebiasaan makan di lingkungan keluarga yang akan terus dibawa ke masa remaja. Di samping itu, tidak sedikit remaja makan berdasarkan kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja, sehingga akan menyebabkan kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi oleh tubuh. Remaja tidak terlalu mementingkan kebutuhan zat gizi serta tidak mementingkan dampak yang dapat terjadi terhadap tubuh.

Salah satu faktor yang memiliki pengaruh besar terhadap perubahan pola makan remaja adalah promosi produk yang berlebihan. Sehingga dengan iklan berbagai jenis produk makanan terbaru yang beredar melalui media massa, hal tersebut mendorong mereka untuk mencoba makanan baru, mengingat masa remaja adalah masa yang paling mudah terpengaruh oleh perubahan-perubahan terutama dalam hal konsumsi makanan (Hartini dkk., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan Ismiati dan Suri (2017), menunjukkan bahwa dari 41 responden dengan pola makan baik terdapat status gizi normal sebanyak 27 responden (65,9%), sedangkan dari 29 responden dengan pola makan kurang baik terdapat status gizi dalam normal sebanyak 10 responden (34,5%) dengan demikian pola makan berhubungan signifikan terhadap status gizi ($p=0,000$. $\alpha =0,05$).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mengonsumsi makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang setiap hari akan memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh. Pedoman gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip bermacam makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

2.3. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang menghasilkan pengeluaran energi (Sari dkk., 2022). Ada beberapa pengertian dari beberapa ahli mengenai aktivitas fisik diantaranya menurut Almatsier (2009) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah suatu gerakan fisik yang dilakukan oleh otot-otot tubuh dan sistem pendukungnya. Menurut WHO (2018) aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka, dimana setiap gerakan melepaskan energi. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik sedang atau berat atau keduanya merupakan tolak ukur aktivitas fisik “aktif”, sebaliknya seseorang yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang atau berat merupakan tolak ukur “kurang aktif” (Kemenkes RI, 2013).

Klasifikasi aktivitas fisik dikategorikan menjadi 3 bagian yaitu: aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat (Kemenkes, 2018).

1. Aktivitas Fisik ringan

Kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernafasan. Energi yang dikeluarkan <3,5 kkal/mnt. Contoh kegiatan ini adalah berdiri, berjalan pelan atau jalan santai, pekerjaan rumah, bermain sebentar, memancing, memanah, dan naik kuda.

2. Aktivitas Fisik Sedang

Aktivitas fisik sedang tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Energi yang dikeluarkan 3,5-7 kkal/mnt. Kegiatan ini meliputi meliputi berjalan cepat 5 km/jam, berenang, bermain golf, berkebun, bersepeda dengan kecepatan sedang.

3. Aktivitas Fisik Berat

Selama beraktivitas, tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat sampai terengah-engah. Energi yang dikeluarkan >

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7 kkal/mnt, meliputi aktivitas: berjalan cepat, mendaki bukit, naik turun tangga, mengangkut beban berat, bersepeda lebih dari 15 km/jam kegiatan olahraga seperti bermain basket, badminton, dan sepak bola.

Pengukuran aktivitas fisik dilakukan terhadap jenis aktivitas yang dilakukan subyek dan lama waktu melakukan aktivitas dalam sehari. WHO/FAO (2003) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah variabel utama setelah angka metabolisme basal dalam penghitungan pengeluaran energi. Berdasarkan WHO/FAO (2010), besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang selama 24 jam dinyatakan dalam *Physical Activity Level* (PAL) atau tingkat aktivitas fisik. PAL merupakan besarnya energi yang dikeluarkan (kkal) per kilogram berat badan dalam 24 jam. Nilai *Physical Activity Rate* (PAR) untuk berbagai jenis aktivitas dan tingkat aktivitas fisik menurut WHO/FAO (2010) tercantum dalam Tabel 2.1. PAL ditentukan dengan rumus sebagai berikut:

$$PAL = (PAR \times \text{alokasi waktu aktivitas} / 24 \text{ jam})$$

Keterangan:

PAL: *Physical activity level* (tingkat aktivitas fisik)

PAR: *Physical activity ratio* (jumlah energi yang dikeluarkan untuk tiap jenis kegiatan persatuan waktu)

Tabel 2.1. *Physical Activity Ratio* (PAR) berbagai aktivitas fisik

Aktifitas sehari-hari	PAR-P (Laki-laki)	PAR-P (Wanita)
Tidur	1	1
Makan	1,5	1,5
Memasak	2,1	2,1
Kuliah/Belajar/Ibadah	1,55	1,55
Pekerjaan RT umum	2,8	2,8
Mengepel	4,4	4,4
Menyetrika/mencuci piring	1,7	1,7
Mencuci baju	2,8	2,8
Menyapu	2,3	2,3
Berkendara dalam mobil/bus	1,2	1,2
Mengendarai mobil/motor	2	2
Berjalan tanpa beban	3,2	3,2
Aktivitas santai (menonton TV dan mengobrol)	1,4	1,4
Ke Pasar/ <i>Shopping</i>	4,6	4,6
Olahraga ringan	4,2	4,2
Duduk	1,2	1,2
Membaca	2,5	2,5

Sumber:FAO/WHO/UNU. Human Energy Requirements. WHO Technical Reports Series, no.724. Geneva: WHO; 2001.

Tingkat aktivitas fisik menurut FAO/WHO/UNU 2001 dibagi menjadi 5 kategori dapat dilihat pada Tabel 2.2.

Tabel 2.2. Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL

Kategori	Nilai PAL
Sangat ringan	< 1,40
Ringan	1,40-1,69
Sedang	1,70-1,99
Berat	2,00-2,40
Sangat Berat	>2,40

Sumber: FAO/WHO/UNU 2001

Aktivitas Fisik berpengaruh terhadap kejadian obesitas dan *overweight*. Aktivitas fisik merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang, aktivitas fisik yang ringan dapat menyebabkan status gizi seseorang menjadi obesitas, kelebihan berat badan atau kurus. Berdasarkan Hasil penelitian Serly (2015) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p = 0,000$) aktivitas fisik yang ringan akan menyebabkan status gizinya menjadi obesitas atau *overweight* hal ini dikarenakan banyaknya energi yang tertumpuk dalam tubuh tidak adanya pembakaran kalori di tubuh karena aktivitasnya tidak cukup.

Berdasarkan Penelitian Moyoyo dan Pangemanan (2020), menunjukkan bahwa sebanyak 76,6 % responden dengan status gizi normal memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, sedangkan 6,6% responden dengan status gizi gemuk memiliki tingkat aktivitas fisik ringan. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan Afrilia dan Festilia (2018) menunjukkan siswa dengan status gizi lebih besar memiliki tingkat aktivitas ringan (35,0%), sedangkan siswa dengan status gizi kurang juga lebih besar pada siswa dengan aktivitas ringan (10,0%). Penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara diet ($p=0,016$), aktivitas fisik ($p=0,021$).

Penelitian yang dilakukan oleh Sukianto dkk. (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Semakin rendah aktivitas fisik seseorang maka nilai status gizinya akan semakin tinggi, dan semakin tinggi aktivitas fisik seseorang maka nilai status gizinya akan semakin rendah. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik seseorang dapat mempengaruhi status gizi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Said dkk. (2020) yang mengatakan bahwa ada hubungan signifikan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA budi murni II Medan dengan nilai $p=0,016 (<0,05)$. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga menyebabkan tubuhnya mengalami kelebihan berat badan/*overweight*.

Aktivitas fisik seperti olahraga jika dilakukan oleh remaja secara teratur dan cukup takaran akan memberikan keuntungan, yaitu menjaga kebugaran atau kesehatan sepanjang hidup dan mencegah penyakit salah makan (*eating disorder*) dan obesitas. Akibat kurang aktivitas fisik adalah risiko obesitas yang juga merupakan faktor risiko masalah gizi lebih berkaitan erat dengan penyakit degeneratif dan meningkatkan angka kematian seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, gangguan muskuloskeletal khususnya kanker endometrium dan kanker payudara (Damayanti dkk.,2017).

Seseorang yang melakukan aktivitas fisik dengan teratur dapat mempertahankan bahkan membantu menurunkan berat badan jika aktivitas fisik dilakukan dengan cukup. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Manangkabo dkk. (2021) menunjukkan terdapat hubungan pengetahuan dengan aktivitas fisik. Individu yang memiliki pengetahuan dan persepsi yang matang terhadap pola hidup sehat akan sangat memperhatikan dan melakukan aktivitas fisik dengan baik dengan mempertimbangkan dampak yang bisa ditimbulkan dari beraktivitas terutama aktivitas fisik terhadap kondisi kesehatan dari individu tersebut. Hal ini kemudian menjadi hal yang penting terutama bagi seseorang dengan kondisi *overweight* dan obesitas.

2.4. Status Gizi

Status gizi adalah hasil akhir keadaan tubuh yang didapat dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dari makanan dengan zat gizi yang dibutuhkan untuk kebutuhan proses metabolisme tubuh. Status gizi merupakan keadaan seseorang yang disebabkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka panjang. *Nutrition status* (status gizi) diartikan sebagai keadaan kesehatan yang berhubungan dengan akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2009).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Klasifikasi status gizi menurut Almatsier (2009) status dibedakan atas empat macam:

a. Status gizi buruk

Rendahnya konsumsi energi dan protein dari kebutuhan gizi sehari-hari dalam jangka waktu cukup lama sehingga menyebabkan keadaan kurang gizi tingkat berat.

b. Status gizi kurang

Keadaan saat tubuh mengalami kekurangan zat gizi dari anjuran kebutuhan gizi individu.

c. Status gizi baik atau status gizi optimal

Keadaan saat tubuh mendapat zat gizi cukup yang digunakan secara efisien sehingga dapat menunjang kesehatan, pertumbuhan fisik, perkembangan otak serta kemampuan kerja secara optimal (Almatsier, 2009).

d. Status gizi lebih

Kebiasaan makan yang kurang baik yaitu peningkatan konsumsi tinggi lemak dan karbohidrat serta penurunan aktivitas fisik sehingga jumlah masukan energi (*energy intake*) berlebih dalam tubuh (Hardiansyah dan Supariasa, 2016).

Memasuki kelompok remaja umumnya gaya hidup (*lifestyle*) dan kebiasaan makan mulai berubah sesuai perubahan kebutuhan karena perubahan fisiknya. Status gizi seseorang ditentukan oleh bagaimana pola makannya dengan melihat jenis, jumlah dan frekuensi mengkonsumsi makanannya (Harjatmo dkk., 2017). Usia remaja merupakan masa yang penting dan rumit dalam sejarah hidup manusia karena pada masa ini terjadi peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Masalah yang dihadapi remaja saat ini adalah masalah gizi kurang dan lebih. Masalah yang dialami remaja terjadi karena ketidak seimbangan antara pola makan dan aktivitas fisik.

Penelitian yang dilakukan Afrilia dan Festilia (2018) menyatakan terdapat hubungan antara pola makan terhadap status gizi ($p=0,016 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa apa yang dikonsumsi setiap hari merupakan gambaran status gizi seseorang. Status gizi dikategorikan baik, apabila pola makannya seimbang dan asupan gizi sesuai kebutuhannya. Status gizi kurang terjadi apabila yang dikonsumsi kurang dari kebutuhan. Sebaliknya, apabila mengonsumsi asupan zat



gizi melebihi kebutuhan maka terjadi status gizi lebih. Jadi status gizi adalah gambaran individu sebagai akibat dari asupan gizi sehari-hari (Harjatmo dkk., 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cahyaning dkk. (2019) pada siswa SMP N Kota Malang yang menunjukkan status gizi gemuk sebanyak 7% dan obesitas 19%. Status gizi berhubungan signifikan antara pola konsumsi siswa ($p=0,000$ dan koefisien korelasi $=-0,355$). Penelitian yang dilakukan Hasibuan (2021) menunjukkan responden dengan status gizi terbanyak adalah berada pada kategori berat badan lebih, yaitu 31 orang (32,3%) dan obesitas 29 orang (30,2%). Status gizi berhubungan signifikan dengan pola makan responden ($p=0,000$).

Besarnya kecukupan status gizi merupakan indikator yang berperan penting dalam menentukan status kesehatan seseorang. Semakin baik status gizi seseorang, maka status kesehatan juga akan membaik. Status gizi dan kesehatan harus terpenuhi pada setiap golongan usia termasuk remaja. Peranan gizi pada usia remaja adalah untuk pencegahan penyakit dan meningkatkan kualitas hidup yang lebih sehat. Mempertahankan status gizi dengan melakukan pemilihan makanan secara bijak di masa usia ini dapat menunjang kemampuan seseorang dalam menjaga kesehatan fisik, emosional, mental, dan mencegah penyakit. Sumber asupan gizi setiap orang tergantung atas beberapa faktor setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya (Harjatmo dkk., 2017).

2.5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

Menurut UNICEF (2021) Analisis situasi masalah status gizi remaja Indonesia dipengaruhi oleh faktor penyebab langsung dan faktor penyebab tidak langsung. Faktor penyebab langsung terdiri dari Jumlah asupan makanan yang rendah, kualitas makanan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, sedangkan faktor penyebab tidak langsung terdiri dari kesadaran rendah, efikasi-diri dan motivasi (pilihan makanan yang buruk, praktik kebersihan, norma sosial yang merugikan termasuk citra tubuh, rendahnya akses sumber makanan, gizi dan layanan PKPR, kurangnya aktivitas fisik, rendahnya partisipasi dalam gizi sekolah oleh orang tua dan masyarakat).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut penelitian yang dilakukan Darmadi dan Ruslie (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja antara lain asupan makan, aktivitas fisik, *body image*, dan gender. Terdapat hubungan yang signifikan dari keempat faktor penyebab tersebut terhadap status gizi remaja.

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja:

1. Asupan Makanan

Terdapat hubungan yang bermakna secara positif antara asupan makan dengan status gizi ($p=0,015$). Asupan makan berperan penting terhadap kondisi status gizi seseorang. Seseorang makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak jika tidak dipenuhi kebutuhan zat gizi terhadap kesehatannya (Darmadi dan Ruslie, 2012).

3. *Body Image*

Terdapat hubungan yang bermakna secara positif antara *body image* dengan status gizi mahasiswa ($p=0,007$). Remaja yang mempunyai *body image* negatif akan merasa mempunyai berat badan yang tidak ideal sehingga berusaha untuk menurunkan berat badannya sampai berat badan yang ideal menurut mereka sendiri. Hal ini dapat menyebabkan rendahnya asupan makan remaja (Darmadi dan Ruslie, 2012).

4. Gender

Terdapat hubungan antara gender dengan status gizi ($p=0,028$), di mana mahasiswa laki-laki cenderung *overweight*, hal ini disebabkan laki-laki berisiko obesitas 1,890 kali dibandingkan perempuan. Karena, perempuan cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan kaum lelaki sehingga kaum perempuan cenderung memiliki *body image* negatif sehingga membatasi asupan makanannya untuk mendapatkan tubuh yang langsing versi mereka (Darmadi dan Ruslie, 2012).

5. Pendapatan

Terdapat hubungan antara pendapatan orang tua dengan status gizi ($p=0,037$), dimana semakin tinggi tingkat penghasilan orangtua, maka semakin baik pula status gizi anak. Pendapatan mempengaruhi daya beli terhadap makanan, pendapatan meningkat maka daya beli pun meningkat sehingga

mendapatkan makanan berkualitas cukup gizi. Pendapatan orang tua dapat mencegah terjadinya status gizi tidak normal (Suhartini dan Ahmad, 2018).

6. Pendidikan

Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan yang akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan zat gizi. Berdasarkan hasil penelitian Suhartini dan Ahmad (2018) menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan status gizi ($p=0,012$). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin baik status gizinya. Ini dikarenakan seseorang yang pendidikannya lebih tinggi lebih memahami dan menerima informasi mengenai gizi.

7. Aktivitas Fisik

Hasil penelitian Rahayu dan Fitriana (2020) menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna secara negatif antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa ($p=0,027$), di mana semakin rendah aktivitas fisik makan semakin tinggi mengalami *overweight*. Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas hidup sehat. Gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang, bila kalori yang masuk berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik maka akan memudahkan orang mengalami kegemukan (Mardalena, 2017).

8. Lingkungan

Faktor lingkungan memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap pembentukan peningkatan praktik diet dan aktivitas fisik pada remaja yang selanjutnya akan mempengaruhi status gizi, baik lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya maupun masyarakat (UNICEF, 2021).

2.6. Penilaian Status Gizi

Melakukan penilaian status gizi terhadap seseorang bisa mengetahui derajat kesehatan yaitu dengan melakukan pengukuran beberapa parameter dan hasil pengukurannya akan mengacu pada standar atau rujukan yang telah ditetapkan. Jika status gizi diketahui, maka intervensi dapat dilakukan guna meningkatkan status kesehatan.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hakikatnya penilaian status gizi adalah suatu proses pemeriksaan status gizi seseorang dengan mengumpulkan data-data penting, baik objektif maupun subjektif, kemudian membandingkannya dengan standar yang ada maka dapat diketahui apakah seseorang atau sekelompok orang tersebut memiliki status gizi yang normal atau tidak normal (Harjatmo dkk., 2017). Cara penilaian status gizi dikelompokkan menjadi lima metode yaitu antropometri, laboratorium, klinis, survei konsumsi pangan, dan faktor ekologi (Gibson, 2005).

Penilaian status gizi dapat dilakukan melalui dua cara yaitu, secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu antropometri, klinik, biokimia, serta biofisik. Penilaian secara tidak langsung dapat dibagi tiga yaitu survei konsumsi pangan, statistik vital dan faktor ekologi. Namun, indikator yang digunakan untuk melakukan penilaian status gizi didasarkan pada tujuan, sampel yang diukur, fasilitas/ alat, waktu, dana, tenaga, dan tingkat ketelitian/akurasi yang diprediksi serta jumlah populasi yang akan dinilai status gizinya.

Penilaian status gizi remaja dapat menggunakan pengukuran fisik atau antropometri dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Indeks Massa Tubuh (IMT/U) merupakan alat atau cara sederhana untuk menilai status gizi remaja, khususnya yang berhubungan dengan *underweight* dan *overweight*.

Penilaian status gizi remaja dipantau dengan indeks massa tubuh menurut umur dengan menggunakan timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan dengan rumus:

$$\text{IMT} = \text{Berat badan (kg)} / \text{Tinggi badan (m}^2\text{)}$$

Keterangan:

IMT = Indeks Masa Tubuh
B = Berat Badan (Kg)
T = Tinggi Badan (m²)

Pada penelitian ini pengukuran status gizi remaja menggunakan IMT menurut umur. Pengukuran IMT berdasarkan usia digunakan untuk mengetahui status anak usia 5-18 tahun. Data yang dibutuhkan adalah berat badan, tinggi badan dan usia. Cara menghitung z score:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

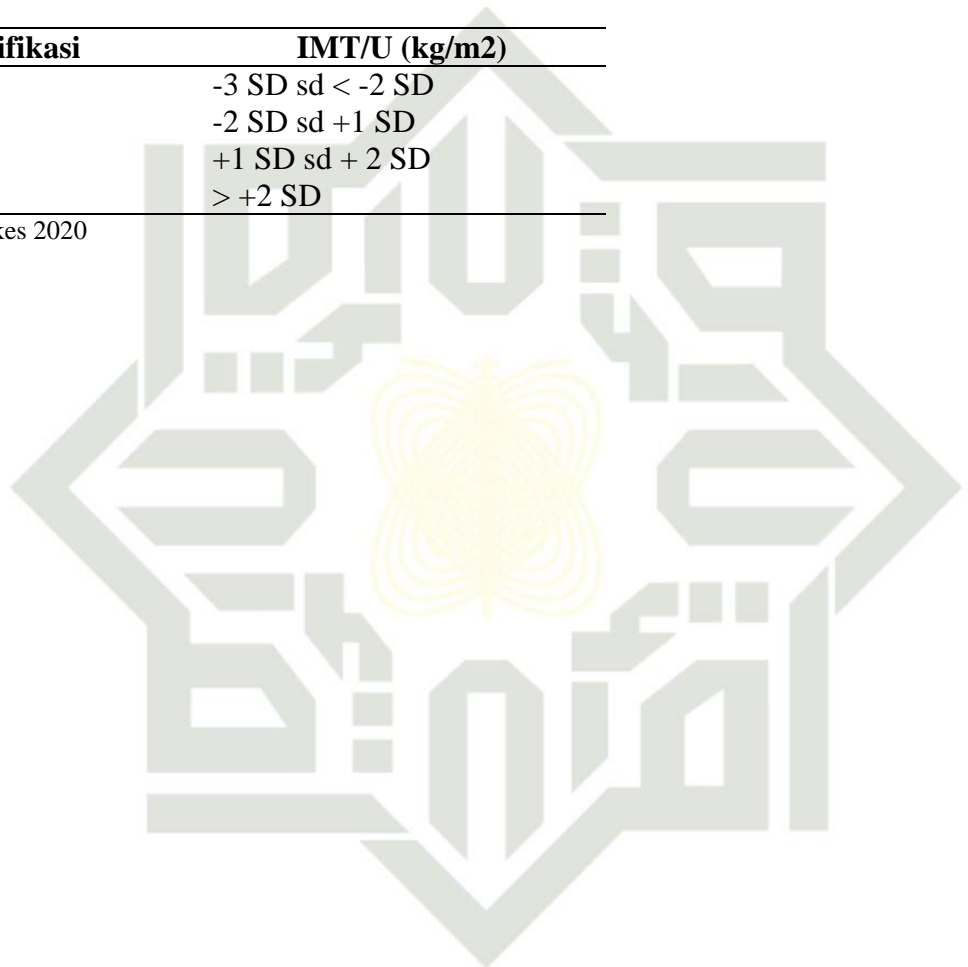
$$z \text{ score} = \frac{\text{nilai individu subjek} - \text{nilai individu baku rujukan}}{\text{nilai simpang baku rujukan}}$$

Kategori status gizi berdasarkan IMT/U Menurut Kemenkes (2020) terbagi menjadi empat yaitu: Gizi kurang (-3 SD sd < -2 SD), Gizi normal (-2 SD sd +1 SD), Overweight (+1 SD sd + 2 SD) dan Obesitas (> +2 SD). Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT/U) dapat dilihat pada Tabel 2.3.

Tabel 2.3. Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT/U)

Klasifikasi	IMT/U (kg/m ²)
Gizi kurang	-3 SD sd < -2 SD
Gizi normal	-2 SD sd +1 SD
Overweight	+1 SD sd + 2 SD
Obesitas	> +2 SD

Sumber: Kemenkes 2020



KERANGKA PEMIKIRAN

Remaja adalah sumber daya manusia untuk pembangunan masa depan. Masa remaja merupakan periode anak-anak menuju dewasa dan merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan lingkungan sekitar, terutama pengaruhnya terhadap konsumsi makanan (Darmawati dan Arumiyati, 2020). Masa remaja merupakan fase perkembangan menuju mencapai pertumbuhan secara fisik, kognitif, dan psikososial (Hardiansyah dan Supariasa, 2016).

Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan yang cepat (*Growth Spurt*) baik tinggi maupun berat badan. Pada masa *Growth Spurt*, kebutuhan nutrisi tinggi karena berkaitan dengan ukuran tubuh. Timbulnya *growth spurt* pada anak tidak selalu pada usia yang sama tetapi tergantung pada individunya. Pertumbuhan yang cepat biasanya diikuti dengan pertumbuhan aktivitas fisik sehingga kebutuhan zat gizi juga akan meningkat. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh, sehingga dapat meningkatkan status gizi.

Status gizi remaja berkaitan dengan berbagai faktor yang mempengaruhinya, antara lain faktor penyebab langsung dan faktor penyebab tidak langsung. Faktor penyebab langsung terdiri dari pola makan terutama jumlah, jenis dan frekuensi makan serta penyakit infeksi, sedangkan faktor penyebab tidak langsung terdiri dari aktivitas fisik, faktor individu (usia, jenis kelamin, pengetahuan remaja), faktor keluarga (pendidikan dan orang tua), lingkungan sekolah dan teman sebaya, serta media massa (Almatsier, 2010).

Masalah gizi pada remaja terjadi karena perilaku gizi yang salah yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Remaja aktif dalam memilih makanan yang disukai dan tidak lagi bergantung pada orang tua seperti ketika masih anak-anak (Hafiza dkk., 2020). Remaja biasanya memiliki pilihan makanan yang mereka sukai. Sekalipun orang tua memberikan contoh yang baik, namun saat ini pengaruh orang tua menjadi cukup lemah (Frans, 2018). Pada masa remaja terbentuk kebiasaan makan yang tidak sehat, anak sekolah sering jajan di luar rumah, terkadang remaja tidak sarapan saat berangkat sekolah serta kebanyakan remaja memilih mengonsumsi makanan siap saji (Mardalena, 2017).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

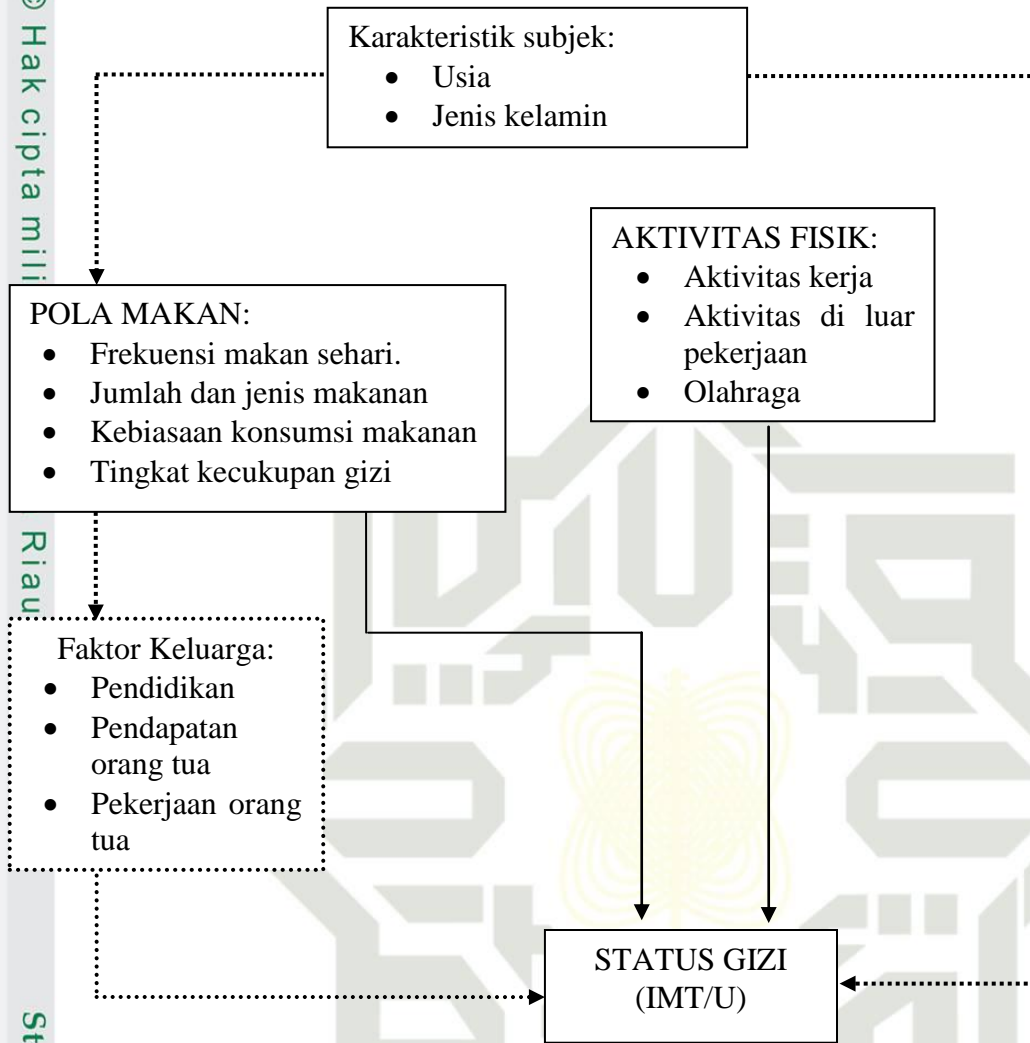
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang UIN Suska Riau
Steie Islamic University or Sultan Syarif Qasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Keterangan:

- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak diteliti
- : Hubungan yang diteliti
- : Hubungan yang tidak diteliti

Gambar 1.1. Kerangka Pemikiran Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa/i di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

III. MATERI DAN METODE

3.1. Waktu dan Tempat

Desain penelitian ini adalah *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan di SMP IT Al-Alam Desa Danau Rambai, Kabupaten Indragiri Hulu. Pemilihan tempat didasarkan oleh hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMP IT Al-Alam Danau Rambai Indragiri Hulu, pada 29 April 2022. Diketahui dari 35 siswa/i, ada 23 siswi dan 12 siswa, status gizi (IMT/U) diketahui 25 % status gizi kurang, gizi lebih 2,8% dan 20% *obesitas*. Waktu penelitian dilaksanakan pada Bulan November sampai dengan Desember 2022.

3.2. Definisi Operasional

Definisi operasional penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Definisi operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Status Gizi	Keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Penilaian tubuh setiap subjek Indeks Massa Tubuh (IMT/U) berdasarkan berat badan dan tinggi badan (Kemenkes, 2020).	Timbangan digital dan microtoice	IMT/U (kg/m^2) Gizi kurang (-3SD sd < -2 SD) Gizi normal (-2 SD sd +1 SD) Overweight (+1 SD sd +2 SD) Obesitas (> +2 SD)	Rasio
Pola Makan	Cara pengaturan makan baik dari jumlah dan jenis makanan tujuannya untuk mempertahankan kesehatan, status gizi, mencegah dan menyembuhkan suatu penyakit (Riskesdas 2018). Pola makan meliputi asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, yang	Kuesioner <i>food recall</i> 2x24 jam.	Defisit berat: <70% AKG Defisit Sedang: 70-79% AKG Defisit ringan: 80-89% AKG Normal: 90-119% AKG Kelebihan: $\geq 120\%$ AKG	Rasio

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Aktivitas Fisik	diperoleh dari hidangan baik makanan pokok maupun jajanan yang dikonsumsi oleh siswa/i di SMP IT Al-Alam. Semua gerakan tubuh yang menghasilkan pengeluaran energi (Sari dkk., 2022). Pada penelitian ini aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa/i di SMP IT Al-Alam dalam kehidupan sehari-hari yang dibedakan dengan aktivitas ringan, sedang, dan berat termasuk kebiasaan olahraga	Kuesioner <i>recall</i> PAL (<i>Physical Activity Level</i>) 2x24 Jam	Sangat ringan < 1,40 Ringan 1,40-1,69 Sedang 1,70-1,99 Berat 2,00-2,40 Sangat berat >2,40	Rasio

3.3. Metode Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel populasi dalam penelitian adalah siswa/i di SMP IT Al-Alam Danau Rambai. Kelas VII-IX yang terdiri atas kelas VII 24 orang, kelas VIII 17 orang, dan kelas IX 19 orang. Jumlah populasi secara keseluruhan dalam penelitian adalah 60 orang.

Penelitian dilakukan secara total sampling. Sampel dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi

- Siswa/i dengan usia 10-19 tahun remaja awal-akhir (WHO, 2018)
- Siswa/i tercatat aktif dalam aktivitas sekolah
- Siswa/i yang telah diberi penjelasan tentang informasi penelitian dan bersedia menjadi responden penelitian

2. Kriteria Eksklusi

- Siswa/i sakit yang ditanyakan sebelum penelitian

3.4. Analisis Data

Data yang dikumpulkan kemudian diolah secara analisis statistik deskriptif dengan menggunakan program *Microsoft Excel 2007 for windows and statistical program for social science (SPSS for windows version 22,0)*. Pengolahan data

dimulai dengan *editing, coding, entry, cleaning*, dan analisis. Data antropometri berupa berat badan, tinggi badan, dan umur diolah dengan menggunakan program Who Anthro Plus.

1. Pola Makan

Data konsumsi pangan didapatkan menggunakan metode *food recall 2x24 jam* yaitu 1 kali hari efektif dan hari libur kemudian asupan makan diambil berdasarkan nilai rata-rata 1 hari efektif dan hari libur. Data konsumsi pangan dalam gram/URT dikonversi dalam nilai energi dan zat gizi menggunakan aplikasi Nutrisurvey dan Tabel Konsumsi Pangan 2017 (TKPI) menggunakan rumus sebagai berikut:

$$KG_{ij} = \left(\frac{B_j}{100}\right) \times G_{ij} \times \frac{BDD}{100}$$

Keterangan:

- KG_{ij} = kandungan energi/ zat gizi I pada makanan j
- B_j = berat makanan j yang di konsumsi
- G_i = kandungan zat gizi I dalam makanan j menurut TKPI
- Bdd = persentase bagian makanan yang dapat dikonsumsi

Pengukuran tingkat kecukupan gizi (TKG) dihitung dengan cara membandingkan antara asupan energi dan zat gizi aktual responden dengan kebutuhan masing masing individu dengan menggunakan pedoman Angka Kecukupan Gizi (AKG) remaja berdasarkan umur dan jenis kelamin. Angka Kecukupan Gizi dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. Angka Kecukupan Gizi (AKG) menurut umur dan jenis kelamin

Umur	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
Laki-laki				
10-12 tahun	2000	50	65	300
13-15 tahun	2400	70	80	350
16-18 tahun	2650	75	85	400
Perempuan				
10-12 tahun	1900	55	65	280
13-15 tahun	2050	65	70	300
16-18 tahun	2100	65	70	300

Sumber: Kemenkes, 2019.

Nilai energi dan zat gizi yang dikonsumsi kemudian dikonversikan menjadi nilai tingkat kecukupan energi dan zat gizi dengan rumus sebagai berikut:

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aktifitas sehari-hari	PAR-P (Laki-laki)	PAR-P (Wanita)
Berkendara dalam mobil/bus	1,2	1,2
Mengendarai mobil/motor	2	2
Berjalan tanpa beban	3,2	3,2
Aktivitas santai (menonton TV dan mengobrol)	1,4	1,4
Ke Pasar/ <i>Shopping</i>	4,6	4,6
Olahraga ringan	4,2	4,2
Duduk	1,2	1,2
Membaca	2,5	2,5

Sumber:FAO/WHO/UNU. Human Energy Requirements. WHO Technical Reports Series, no.724. Geneva: WHO; 2001.

3) Status gizi

Penilaian status gizi diperoleh dengan pendekatan antropometri melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U). Kategori status gizi berdasarkan IMT/U menurut Kemenkes (2020) terbagi menjadi empat yaitu: Gizi kurang ($-3 \text{ SD} \leq < -2 \text{ SD}$), Gizi normal ($-2 \text{ SD} \leq +1 \text{ SD}$), Overweight ($+1 \text{ SD} \leq +2 \text{ SD}$), dan Obesitas ($> +2 \text{ SD}$). Menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{IMT/U} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

Kemudian, pada penelitian ini pengukuran status gizi remaja menggunakan IMT menurut umur. Pengukuran IMT berdasarkan usia digunakan untuk mengetahui status anak usia 5-18 tahun. Data yang dibutuhkan adalah berat badan, tinggi badan dan usia. Cara menghitung z score :

$$z \text{ score} = \frac{\text{nilai individu subjek} - \text{nilai individu baku rujukan}}{\text{nilai simpang baku rujukan}}$$

Data pada penelitian adalah data primer dan sekunder. Data Primer yang dikumpulkan diperoleh dari pengukuran dan wawancara secara langsung meliputi data karakteristik responden (nama, usia, jenis kelamin, uang saku), data pola makan, pola aktivitas, berat badan responden diukur dengan menggunakan timbangan *digital* injak dengan ketelitian 0,1 kg dan pengukuran tinggi badan menggunakan *stature meter* dengan ketelitian 0,1 cm, dan untuk mengetahui data status gizi dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Data sekunder meliputi gambaran umum dan data jumlah siswa/i. Kategori pengukuran variabel dapat dilihat pada Tabel 3.4.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.4. Kategori pengukuran variabel

Variabel	Kategori Pengukuran	Sumber
Usia	10-14 tahun (remaja awal) 14-17 tahun (remaja pertengahan) 17-21 tahun (remaja akhir)	WHO/UNICEF 2005
Jenis kelamin	Perempuan Laki-laki	
Status gizi	IMT/U (kg/m^2) Gizi kurang (-3SD sd $< -2\text{SD}$) Gizi normal (-2SD sd $+1\text{SD}$) Overweight ($+1\text{SD}$ sd $+2\text{SD}$) Obesitas ($> +2\text{SD}$)	Kemenkes RI 2020
Pola makan	Defisit berat: $<70\%$ AKG Defisit Sedang: $70-79\%$ AKG Defisit ringan: $80-89\%$ AKG Normal: $90-119\%$ AKG Kelebihan: $\geq 120\%$ AKG	Tingkat kecukupan energi dan zat gizi (WNPg 2012)
5 Aktivitas fisik	Sangat ringan $< 1,40$ Ringan $1,40-1,69$ Sedang $1,70-1,99$ Berat $2,00-2,40$ Sangat berat $>2,40$	FAO/WHO/UNU 2001

Jenis dan cara pengambilan data dapat dilihat pada Tabel 3.5.

Tabel 3.5. Jenis dan cara pengambilan data

No	Variabel Data	Jenis Data	Cara Pengumpulan Data
	Gambaran umum data siswa/i	Sekunder	Informasi sekolah
	Data karakteristik individu usia dan jenis kelamin.	Primer	Wawancara dengan kuesioner
	Data status gizi	Primer	Pengukuran dengan
	- Berat badan		- Timbangan <i>digital</i>
	- Tinggi badan		- <i>stature meter</i>
	- IMT/U (kg/m^2)		
	Pola aktivitas:	Primer	Kuisisioner <i>recall activity 2</i>
	Jenis dan durasi aktivitas		$\times 24\text{Hours}$
	Pekerjaan (hari efektif dan hari libur)		Wawancara dengan kuesioner
	Kebiasaan olahraga jenis dan durasi aktivitas olahraga		
	Pola makan	Primer	<i>Food recall 2 x 24 Hours</i>

Analisis data dalam penelitian adalah menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi variabel karakteristik responden (umur dan jenis kelamin), pola makan (asupan energi,

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

protein, lemak, dan karbohidrat.), aktivitas fisik, dan status gizi. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi spearman dan uji beda *unpaired t-test*.

Uji korelasi Spearman dilakukan untuk melihat hubungan antara pola makan (asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat) dan aktivitas fisik dengan status gizi. Korelasi rank spearman dapat dilihat pada Tabel 3.6.

Tabel 3.6. Korelasi rank spearman

Korelasi Rank Spearman	Kategori
0,00-0,25	Sangat lemah
0,26-0,50	Cukup
0,51-0,75	Kuat
0,76-0,99	Sangat kuat
1,00	Sempurna

Arah korelasi rank spearman dapat dilihat pada angka +1 s/d -1 dengan kriteria arah hubungan nilai korelasi rank spearman dapat dinilai dengan adanya tanda “+” dan “-“. Jika korelasi rank spearman bernilai positif maka hubungan kedua variabel searah dan bernilai negatif maka hubungan kedua variabel tidak searah. Hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen ditentukan dengan nilai (α)= 0,05. Apabila nilai $p < 0,05$ maka ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen.

Uji beda *t-test* digunakan untuk melihat perbandingan aktivitas fisik *weekday* dan *weekend* terhadap status gizi siswa/i. Uji beda *unpaired t-test* untuk menentukan apakah terdapat perbedaan nilai rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan/bebas dengan cara membandingkan perbedaan antara dua nilai rata-rata dengan standar error dari perbedaan rata-rata dua sampel. Menentukan hipotesis terbagi menjadi 2 yaitu membandingkan t-hitung dengan t-tabel:

1. Jika nilai t-hitung $>$ t-tabel maka hipotesis nol (H_0) di tolak, yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan
2. Jika nilai t-hitung $<$ t-tabel maka hipotesis nol (H_0) di terima, yang berarti tidak ada perbedaan signifikan.

Nilai signifikan (2-tailed) $<$ 0,005 menunjukkan adanya ada perbedaan rata-rata pada responden penelitian.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Responden berusia antara 12-18 tahun dengan jumlah responden laki-laki dan perempuan masing-masing sebesar 50,8% dan 49,2%. Sebagian besar responden memiliki status gizi baik (normal) sebanyak 81,3%, namun masih terdapat responden dengan status gizi kurang 1,7%, obesitas 8,5%, dan gizi lebih 8,5%. Pola makan responden dengan tingkat kecukupan zat gizi diketahui bahwa mayoritas asupan zat gizi energi, protein, lemak, dan karbohidrat tergolong normal energi sebesar 69,5%, protein 55,9%, lemak 57,6%, dan karbohidrat 61%. Namun masih didapati defisit dan kelebihan asupan makan yaitu defisit asupan dengan tingkat ringan hingga berat yaitu energi sebesar 15,2%, protein 22,1%, lemak 15,3%, dan karbohidrat 5,1%, sedangkan kelebihan asupan energi sebesar 15,3%, protein 22%, lemak 27,1%, dan karbohidrat 33,9%. Aktivitas fisik responden saat *weekday* sebagian besar memiliki aktivitas fisik sangat ringan 39%, ringan 39%, dan sedang 22%. Aktivitas fisik *weekend* responden sebagian besar memiliki aktivitas fisik sangat ringan 18,6%, ringan 47,5%, dan sedang 30,5%, dan berat 3,4%. Berdasarkan hasil uji korelasi diketahui bahwa terdapat hubungan asupan energi, protein, dan karbohidrat dengan status gizi ($p < 0,005$) kecuali asupan lemak tidak memiliki hubungan signifikan ($p > 0,005$). Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi ($p > 0,005$), dan terdapat perbedaan aktivitas fisik saat *weekday* dan *weekend* ($p < 0,005$).

5.2. Saran

Disarankan untuk responden dengan status gizi baik hendaknya mempertahankan status gizinya, sedangkan yang termasuk status gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas dapat memperbaiki status gizinya menjadi lebih baik dengan menerapkan pola makan seimbang sesuai dengan angka kecukupan gizi dan melakukan aktivitas fisik secara aktif agar terhindar dari kekurangan maupun kelebihan gizi. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan mencari faktor lain yang berpengaruh terhadap status gizi siswa/i SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu. Hal ini disebabkan selain pola makan dan aktivitas fisik. *Body image*, sosial ekonomi keluarga, pengetahuan gizi juga dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Arilia, D. A. dan S. Festilia. 2018. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi di Siswa SMP Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal*. 1(1):10-13. Doi:10.30602/pnj.v1i1.277
- Amatsier, S. 2001. *Prinsip dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 348 hal.
- Amatsier, S. 2010. *Prinsip dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 337 hal.
- Amatsier, S., S. Soetardjo, dan M. Soekatri. 2009. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 480 hal.
- Badan Pusat Statistik. 2021. *Statistik Pemuda Indonesia 2021*. Jakarta.
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F. Panjaitan, J. O. R. S. P. Pasaribu, dan I. Hafni. 2022. Faktor-Faktor Risiko Penyebab Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak dan Remaja, *Tropical Public Health Journal Faculty of Public Health*. 2(1):35-45. Doi: <https://doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8657>
- Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, dan A. Kurniawan. 2019. Hubungan Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019. *Sport Science and Health*, 1(1):22-27.
- Damayanti, D., Pritasari, dan Nugraheni. 2017. *Gizi Daur Kehidupan*. Kemenkes Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 292 hal.
- Darmadi., dan R. H. Ruslie. 2012. Analisis Regresi Logistik untuk Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Majalah Kedokteran Andalas*, 1(36): 62-72. Doi:10.22338/mka.v36.i1.p62-72.2012
- Darmawati, I., dan S. Arumiyati. 2020. Pengetahuan Gizi Remaja SMP N 40 Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan*, 10(2):1-9. Doi: <https://doi.org/10.32763/juke.v10i2.42>
- Dwijayanti, I., Y. Chien, G. Ghislain, Poda, dan C. J. Jane. 2021. Mendefinisikan Literasi Pangan dan Pola Makan pada Siswa SMA di kota Malang Jawa Timur. *the Indonesian Journal of Nutrition*, 10(1):45-53. Doi: <https://doi.org/10.14710/jgi.10.1.45-53>
- Erillia, D. M. 2022. Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Makan Menyimpang pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2):467-475. Doi: <https://doi.org/10.37058/jkki.v18i2.5384>
- Fadhilah, F. H., B. Widjanarko, dan Z. Shaluhiah. 2018. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Anak Gizi Lebih di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1):734-744. Doi: <https://doi.org/10.14710/jkm.v6i1.20309>
- FAO/WHO. 1992. *World Declaration and Plan of Action for Nutrition*. Geneva, Switzerland. WHO.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- FAO/WHO/UNU. 2001. *Human Energy Requirements*. WHO Technical Reports Series, no.724. Geneva. WHO. 96 p.
- Fas, S. 2018. Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Umur 13-17 Tahun di Pulau Jawa Indonesia Tahun 2015. *Skripsi*. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Fitmawaty, R. 2017. Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 6(2): 55-65. Doi: <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Gibson, R. S. 2005. *Principles of Nutritional Assessment*. Oxford University Press. New York. 827 p.
- Hafidudin. 2014. Kebiasaan Minum dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa. *Skripsi*. Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Hafiza 1, D., A. Utami. dan S. Nariyah. 2020. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2(1):332-342. Doi: <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Harjatmo, T. P., H. M. Pai'i dan S. Wiyono., dan P. H. Titus. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Indonesia. Jakarta. 315 hal.
- Hasan, F.E., R. Rika, S. Budi, Ernita, L. Roslinda, P. Antik, S. Rondius, Indra, T. S. Nurbaiti, Irlina, R. I. Sumarni, dan Rosnah. 2023. *Metabolisme Zat Gizi*. PT. Global Eksekutif Teknologi. Sumatra Barat. 240 hal.
- Hasibuan, F. R. 2021. Hubungan Pola Makan dan aktivitas fisik dengan Status Gizi pada Pedagang di Pasar Raya Mmtc Medan. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Hardiansyah., dan D. N. Supariasa. 2016. *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 621 hal.
- Hartini, D. A., E. Susianti, H. Leniwita, Y. Angraini, S. M. Damanik, D. Mahendra, D. Maria, Nurbaiti, dan Ekayanti. 2022. *Gizi Kesehatan pada Masa Reproduksi*. CV Rizmedia Pustaka Indonesia. Yogyakarta. 218 hal
- Ismiati, D., dan Suri. 2017. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 3(1):178-184. Doi: <https://doi.org/10.33143/jhtm.v3i1.1012>
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Kemenkes RI. Balidbangkes Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. 2017. Jenis Aktivitas Fisik. www2ptm.kemendes.go.id. Diakses Tanggal 25 April 2023.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Penilaian status gizi Anak*.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Laporan Provinsi Riau Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018*. Balidbangkes. Jakarta.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk Orang Indonesia*.
- Kharistik, Y. A., Y. R. D. Lanti, dan C.S.P. Wekadigunawan. 2018. Path Analysis on the Psychosocial Impact of Obesity or Overweight in Adolescent in Surakarta, Central Java. *Jurnal of Epidemiology and Public Health*, 3(2):105-117. <https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2018.03.02.01>
- Khairiyah, E. L. 2016. Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta 2016. *Skripsi*. Program Studi Kesehatan Masyarakat FKIK UIN Syarif. Jakarta.
- Lidia, G. E. C., S. Lewis, T. Reid, J. Matthews, S. J. Sabire, J. L. Thompson, dan R. Jago. 2019. Aktivitas Fisik Selama Liburan Sekolah: Persepsi Orang Tua dan Pertimbangan Praktis. *Jurnal Internasional Penelitian Lingkungan dan Kesehatan Masyarakat*, 16(10):2-14. Doi:10.3390/ijerph16101697.
- Maher, C. and D. Dumuid. 2019. Perbedaan Komposisi Aktivitas Masa Sekolah dan Libur pada Anak-Anak Australia. *Kesehatan Masyarakat BMC*, 19(2):2-8.
- Maita, L., M. S. Eka, dan H. Een. 2019. *Gizi Kesehatan pada Masa Reproduksi*. CV. Budi Utama. Yogyakarta. 133 hal.
- Mardalena, I. 2017. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan: Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta. 221 hal.
- Mardalena, I. 2021. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan: Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta. 250 hal.
- Musbhatul, E., Ningtias, T. W, dan S. Hadisuyatmana. 2020. Korelasi Antara Pola Makan dengan Status Gizi Siswa 10-12 Tahun. *Jurnal Review Multifaset di Bidang Farmasi*, 11(6):1121-1124. Doi: <http://dx.doi.org/10.31838/srp.2020.6.161>
- Monangkabo, P., B. H. R. Kairupan, dan A. E. Manampiring. 2021. Citra Tubuh Pengetahuan Sikap, dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa pada Masa Pandemic Covid 19. *Jurnal of Public Health*, 2(1):7-13.
- Moyoyo, B. dan M. Pangemanan. 2020. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi di SMP Nasional Mogoyunggung. *Jurnal Olympus Jurusan PKR*, 1(1):29-34.
- Noviyanti, R. D., dan D. Marfuah. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*, 5(6):421-426.


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Pakpahan, M., D. Siregar, A. Susilawaty, Tasnim, M. R. Ramdany, E. I. Manurung, E. Sianturi, M. R. G. Tomponu, Y. F. Sitanggang, dan Maisyarah. 2021. *Promosi Kesehatan dan Prilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis. Jakarta. 168 hal.
- Pane, H. W., Tasnim, Sulfianti, H. R. Puspita, P. Hastuti, Aprizal, P. E. Sianturi, A. Rifai, dan V. T. Hulu. 2020. *Gizi dan Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis. Jakarta. 191 hal.
- Rahayu, T. B., dan Fitriana. 2020. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1):47-51. Doi:10.30602/jvk.v6i1.158
- Rahma, E. N., dan B. Wirjatmadi. 2020. Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Amerta Nutrition*, 4(1):79-84. Doi: <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.79-84>
- Rahmawati. 2020. *Ilmu Gizi Keperawatan*. CV. Pustaka Indonesia. Jawa Tengah. 110 hal.
- Rasmaniar., Rofiqoh, Y. Kristianto, N. Zulfatunnisa, R. E. Kafiar, P. Tinah, Rosnah, dan D. H. Purba. 2023. *Kesehatan dan Gizi Remaja*. Yayasan Kita Menulis. Jakarta. 130 hal.
- Restuastuti, T., M. Jihadi, dan Y. Ernalina. 2016. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 5 Pekanbaru. *Jom FK*, 3(I):1-20.
- Rifsyina, N. N., dan D. Biawan. 2015. Pengetahuan, Persepsi, dan Penerapan Diet Penurunan Berat Badan pada Mahasiswa Gizi Putra. *Jurnal Gizi Pangan*, 10(2):109-116. Doi: <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.2.%25p>
- Rohani, D. 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP. *Student Research Journal*, 1(1):1-14.
- Ronitawati, P., N. Ghifari, R. Nuzrina, dan P. N. Yahya. 2021. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Konsumsi Pangan dan Status Gizi pada Remaja di Perkotaan. *Jurnal Sains Kesehatan*, 28(1):1-11. Doi: <https://doi.org/10.37638/jsk.28.1.1-11>
- Rorimpandei, C. C., N. H. Kapantow, dan N. S. H. Malonda. 2020. Hubungan antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Desa Kayuuwi dan Kayuuwi Satu Kecamatan Kawangkoan Barat. *Jurnal Kesmas*, 9(4):125-130.
- Sid, I., T. H. Purba, H. Hamalding, dan R. E. Sidabutar. 2020. Hubungan Citra Tubuh, Aktifitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja di SMA Budi Murni 2 Medan. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 2(1):62-70.
- Sari, P., D. Hilmanto, M. D. H. Dewi, M. Dhamayanti, dan L. H. M. Tisa., 2022. *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Remaja*. PT. Nasya Expanding Management. Jawa Tengah. 91 hal.

- Sari, R. I., dan A. D. S. Ratu. 2019. Faktor –Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 Tahun di Indonesia. (Analisis Data Sekunder RISKESDAS 2007) *Health Perspective of Sustainable Development Goals: Challenges and Opportunities in Asia Pacific Region. Kne Life Sciences*, 4(10):359–366. Doi: 10.18502/cls.v4i10.3806
- Serly, V. 2015. Hubungan *Body Image*, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran, Universitas Riau, Pekanbaru.
- Soraya, D., D. Sukandar, dan T. Sinaga. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(1):29-36. Doi: <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>
- Staiano, A. E., S. T. Broyles, dan P. T. Katzmarzyk. 2015. Masa Sekolah VS Liburan Sekolah: Asosiasi dengan Aktivitas Fisik Anak, Waktu Layar, Diet, dan Tidur. *Jurnal Internasional Penelitian Lingkungan dan Kesehatan Masyarakat*, 12(8):8861-8870. Doi: 10.3390/ijerph120808861.
- Setiarto, H. B., M. B. Karbo, dan T. Tambaip. 2022. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. CV. Trans Info Media. Jakarta.348 hal.
- Suhartini. dan Ahmad. 2018. Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri pada Siswi Kelas VII SMPN 2 Desa Tambakbaya Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak Tahun 2017. *Jurnal Medikes*, 5(1):72-82. Doi: <https://doi.org/10.36743/medikes.v5i1.48>
- Sukianto, R. E., A. Q. Marjan, dan A. Fauziah. 2020. Hubungan Tingkat Stres, *Emotional Eating*, Aktivitas Fisik, dan Persen Lemak Tubuh dengan Status Gizi Pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2):113-122. Doi: <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.135>
- Sapu, L., W. Florensia, dan I. S. Paramita. 2022. *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. PT. Nasya Expanding Management. Jawa Tengah. 130 hal.
- Suwarni. W., , R. A. Dina, dan I. Tanziha. 2022. Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja di SMA Kornita IPB. *Jurnal Gizi Dietetic*, 1(3):189-195. Doi: <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.189-195>
- Umami, I. 2019. *Psikologi Remaja*. Idea Press. Yogyakarta. 260 hal.
- United Nations International Children’s Emergency Fund (UNICEF). 2021. *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. Jakarta. UNICEF.112 hal.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi IX (WNPG). 2012. *Angka Kecukupan Gizi 2012 untuk Orang Indonesia*. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. Jakarta. 1979 hal.
- Winarsih. 2018. *Pengantar Ilmu Gizi dalam Kebidanan*. Pustaka Baru. Yogyakarta 192 hal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Wirawan, N. N., W. Rahmawati, N. Muslihah, I. Y. Habibie, C. S. Wilujeng, R. C. Purwesti, F. A. Nurroho, dan A. D. I. Ventianingsih. *Metode Perencanaan Intervensi Gizi di Masyarakat*. UB Press. Malang. 238 hal.

World Health Organization. 2003. *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. Geneva, Switzerland. WHO. 149 p.

World Health Organization. 2005. *Nutrition in Adolescence-Issues and Challenges for The Health Sector: Issue in Adolescent Health and Development*. Geneva. WHO Press. 115 p.

World Health Organization. 2010. *Global recommendation on physical activity for health*. Geneva. Anonim. 58 p.

World Health Organization. 2018. *GHO (Global Health Observatory) data*. Geneva, Switzerland. WHO.

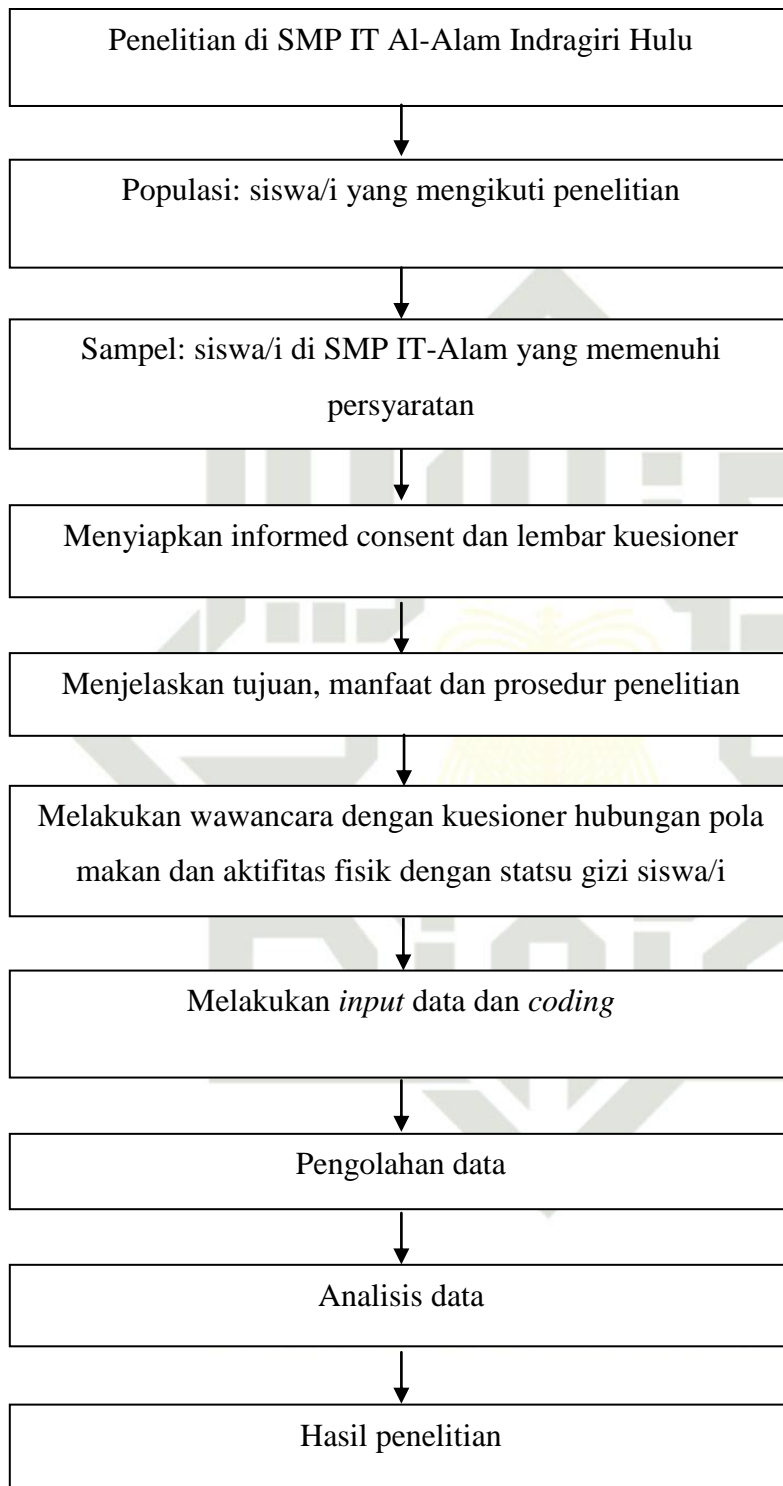
World Health Organization. 2018. *Rencana Aksi Global Kegiatan Fisik 2018-2030 More Active People for a Healthier World*. Geneva, Switzerland. WHO.

World Health Organization. 2020. *Who Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior*. Geneva, Switzerland. WHO.

Zahra, Y.A. dan Hadi. R. 2022. Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Produktivitas Kerja Karyawan Tambang Batu Bara PT. Kaltim Prima Coal. *Jurnal Gizi Dietetik*, 1(1):34-41. Doi: <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.34-41>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Bagan Alur Penelitian



Gambar 2.2. Bagan alur penelitian (Desi, 2023)

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 2. Informed Consent Penelitian

INFORMED CONSENT PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Alamat :
No. HP :

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa:

Setelah memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari dan mengerti tentang tujuan manfaat dari resiko yang mungkin timbul dalam penelitian serta sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dan membatalkan dari keikutsertaan maka saya setuju/tidak setuju berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul: **“Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa/i di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu”**.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan.

Mengetahui,

Indragiri Hulu, 2023
Yang menyatakan

Respon

Responden

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA/I DI SMP IT-ALAM INDRAGIRI HULU

I. Identitas Responden

No. Responden :

Nama :

TTL :

Umur :

Jenis Kelamin :

No. HP :

II. Status Gizi Responden

No	Pengukuran Antropometri	Hasil
1	Berat Badan (kg)	
2	Tinggi Badan (cm)	
3	IMT (kg/m^2)	

RECALL AKTIVITAS FISIK (2X24 JAM)

Nama responden :

Jenis kelamin :

Kelas :

Hari : Sekolah/hari libur

Jam	Durasi (Jam/ menit)	Jenis Kegiatan	Keterangan
Total			

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

RECALL KONSUMSI PANGAN (2X24 JAM)

Nama :
 Jenis kelamin :
 Umur :
 Hari, Tanggal :
 Keterangan : Hari Sekolah / Hari Libur

Waktu	Nama makanan	Bahan Pangan	Jumlah Yang dikonsumsi		Zat gizi			
			URT	Gram*	Energi (kal)	Kh (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Pagi (07.00)								
Selingan (10.00)								
Siang (12.00)								
Selingan (16.00)								
Malam (19.00)								

Ukuran Rumah Tangga (URT): piring, mangkok, piring kecil, gelas bungkus, sendok makan, sendok teh, cangkir, tusuk, bungkus, potong, persi, buah.

*tidak perlu diisi oleh subjek

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian DPMSPRR

© H&A



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة والحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28293 PO Box 1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.206/F.VIII/PP.00.9/01/2023 Pekanbaru, 12 Januari 2023
Sifat : Penting 19 Jumadil Akhir 1444
Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth:
**Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu
Satu Pintu Provinsi Riau**
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb,

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, Mahasiswa yang namanya di bawah ini :

Nama : Desi
NIM : 11980322561
Semester : VII (Tujuh)
Prodi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: **"Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Sizi Siswa/i di SMP IT Al Alam Indragiri Hulu"**.

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk pengambilan data di Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau Jl. Jend. Sudirman No.462 Jadirejo, Kec. Sukajadi Kota Pekanbaru 28126, sebagaimana dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian surat permohonan izin riset ini disampaikan. Atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan,



Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
NIP: 19710706 200701 1 031

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Sipenasakti



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**
 Email : dpmtsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMTSP/NON IZIN-RISET/53318
 TENTANG



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
 DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau, Nomor : B.206/F.VIII/PP.00.9/01/2023 Tanggal 12 Januari 2023**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

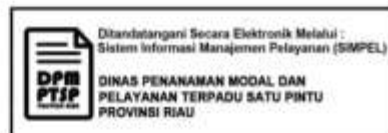
1. Nama	: DESI
2. NIM / KTP	: 11980322561/1404094709100001
3. Program Studi	: GIZI
4. Jenjang	: S1
5. Alamat	: PEKANBARU
6. Judul Penelitian	: HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA/ SMP IT AL-ALAM INDRAGIRI HULU
7. Lokasi Penelitian	: SMP IT AL-ALAM JL LINTAS SAMUDRA KM 13. INDRAGIRI HULU/SISWA/

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
 Pada Tanggal : 31 Januari 2023



Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Bupati Indragiri Hulu
 Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu di Rengat
3. Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 6. Surat izin penelitian

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة والحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28293 PO Box 1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.2969/F.VIII/PP.00.9/06/2022
Sifat : Penting
Hal : Izin Riset

Pekanbaru, 14 Juni 2022 M
14 Dzulaidah 1443 H

Kepada yang Terhormat
Kepala SMP IT Al-Alam Danau Rambai Indragiri Hulu
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, mahasiswa yang namanya di bawah ini :

Nama : Desi
NIM : 11980322561
Semester : VI (Enam)
Prodi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

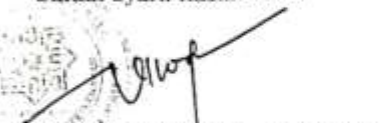
Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S.1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: **"Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu"**.

Kepada saudara agar berkenan memberikan Izin serta Rekomendasi untuk melakukan Penelitian Pengambilan data di **SMP IT Al-Alam Danau Rambai Indragiri Hulu** yang beralamat di **Danau Rambai, Kec. Batang Gansal, Kab. Indragiri Hulu, Prov. Riau**. Berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian surat izin riset ini saya sampaikan. Atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Dekan,
Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN
Sultan Syarif Kasim Riau,



Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
NIP: 19710706 200701 1 031

Lampiran 7. Surat *Ethical Clearance*



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 6 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 88816 Fax.(0761) 868646
Nomor: 645/KEPK/STIKes-HTP/XI/2022

Setelah menelaah usulan dan protocol penelitian dibawah ini, Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru, menyatakan bahwa penelitian dengan judul :

"Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa/i di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu"

Lokasi Penelitian : SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu
Waktu penelitian : November 2022 – Januari 2023
Responden/Subyek Penelitian : Siswa/i
Peneliti Utama : Desi
Novfitri Syuryadi, S.Gz,M.Si

Telah melalui prosedur kaji etik dan dinyatakan layak untuk dilaksanakan

Demikian surat keterangan lolos keji etik ini dibuat untuk diketahui dan maklumi oleh yang berkepentingan dan berlaku sejak 11 November 2022 sampai dengan 11 November 2023

Pekanbaru, 11 November 2022
A.n Sekretaris



Ns. Abdurrahman Hamid M. Kep
No. Reg. 10306112203

- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 8. Surat Pengesahan Pihak Sekolah

Ha

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



YAYASAN AL A'LAM BATANG GANSAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA ISLAM TERPADU
SMP IT AL ALAM
DESA DANAU RAMBAI BATANG GANSAL INHU RIAU
Jl. Lintas Samudra KM. 13 Desa Danau Rambai Kec. Batang Gansal Kode Pos 29355

SURAT KETERANGAN RISET

Nomor : 421.3/SMP.IT.AL-ALAM.BTG./I/2023/007

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SMP IT Al Alam Desa Danau Rambai Kecamatan Batang Gansal Kabupaten Indragiri Hulu menerangkan bahwa :

Nama	: DESI
NIM	: 11980322561
Progam Prodi	: Gizi
Fakultas	: Pertanian dan Peternakan
Judul Penelitian	: Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi Siswa/I SMP IT Al Alam Indragiri Hulu

Berdasarkan surat dari Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Fakultas Pertanian dan Peternakan nomor : B.2969/F.VIII/PP.00.9/06/2022, tentang permohonan Izin melakukan riset untuk bahan Skripsi di SMP IT Al Alam Batang Gansal Kabupaten Indragiri Hulu.

Yang namanya tersebut di atas telah melakukan Riset dan Pengumpulan data di SMP IT Al Alam Batang Gansal Kabupaten Indragiri Hulu pada tanggal 29 November 2022 s/d 28 Desember 2022 sesuai dengan Judul Penelitian : "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa/I SMP IT Al Alam Indragiri Hulu".

Demikian surat keterangan ini diberikan, untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Danau Rambai, 22 Januari 2023

Kepala SMP IT Al Alam Batang Gansal



IMAM MGS LIM, S.Pd

Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 2.3. Izin penelitian kepada pihak sekolah



Gambar 2.4. Menjelaskan tujuan penelitian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 2.5. Responden mengisi *Informed consent* penelitian



Gambar 2.6. Pengukuran tinggi badan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 2.7. Pengukuran tinggi badan



Gambar 2.8. Penimbangan berat badan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 2.9. Penimbangan berat badan



Gambar 2.10. Wawancara *Food Recall* dan *Recall Activity Level 2x24 Jam*



Gambar 2.11. Pembagian *doorprize*

Lampiran 10. Uji Univariat (Karakteristik Responden, Pola makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi)

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12-15 tahun	55	93.2	93.2	93.2
	15-18 tahun	4	6.8	6.8	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	30	50.8	50.8	50.8
	Perempuan	29	49.2	49.2	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

Energi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Defisit berat	1	1.7	1.7	1.7
	Defisit sedang	3	5.1	5.1	6.8
	Defisit ringan	5	8.5	8.5	15.3
	Normal	41	69.5	69.5	84.7
	Kelebihan	9	15.3	15.3	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

protein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Defisit sedang	4	6.8	6.8	6.8
	Defisit ringan	9	15.3	15.3	22.0
	Normal	33	55.9	55.9	78.0
	Kelebihan	13	22.0	22.0	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lemak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Defisit berat	3	5.1	5.1	5.1
Defisit ringan	6	10.2	10.2	15.3
Normal	34	57.6	57.6	72.9
Kelebihan	16	27.1	27.1	100.0
Total	59	100.0	100.0	

karbohidrat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Defisit sedang	2	3.4	3.4	3.4
Defisit ringan	1	1.7	1.7	5.1
Normal	36	61.0	61.0	66.1
Kelebihan	20	33.9	33.9	100.0
Total	59	100.0	100.0	

status_gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Gizi kurang	1	1.7	1.7	1.7
Gizi normal	48	81.4	81.4	83.1
Overweight	5	8.5	8.5	91.5
Obesitas	5	8.5	8.5	100.0
Total	59	100.0	100.0	

Aktivitas fisik weekend

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat ringan	11	18.6	18.6	18.6
Ringan	28	47.5	47.5	66.1
Sedang	18	30.5	30.5	96.6
Berat	2	3.4	3.4	100.0
Total	59	100.0	100.0	

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aktivitas fisik weekday

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat ringan	23	39.0	39.0	39.0
	Ringan	23	39.0	39.0	78.0
	Sedang	13	22.0	22.0	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

Rata- rata Aktivitas fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat ringan	15	25.4	25.4	25.4
	Ringan	29	49.2	49.2	74.6
	Sedang	15	25.4	25.4	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 11. Uji Spearman Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Correlations

			energi	protein	lemak	karbohidrat	status_ gizi
Spearman's rho	Energy	Correlation Coefficient	1.000	.572**	.267*	.611**	.690**
		Sig. (2-tailed)	.	.000	.041	.000	.000
		N	59	59	59	59	59
		protein	Correlation Coefficient	.572**	1.000	.175	.397**
	Sig. (2-tailed)	.000	.	.185	.002	.000	
	N	59	59	59	59	59	
	lemak	Correlation Coefficient	.267*	.175	1.000	.222	.213
	Sig. (2-tailed)	.041	.185	.	.091	.105	
	N	59	59	59	59	59	
	karbohidrat	Correlation Coefficient	.611**	.397**	.222	1.000	.635**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.091	.	.000	
	N	59	59	59	59	59	
	status_gizi	Correlation Coefficient	.690**	.501**	.213	.635**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.105	.000	.	
	N	59	59	59	59	59	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 12. Uji Spearman Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Correlations			Aktivitas fisik	Status gizi
Spearman's rho	Aktivitas fisik	Correlation Coefficient	1.000	-.180
		Sig. (2-tailed)	.	.173
		N	59	59
	Status gizi	Correlation Coefficient	-.180	1.000
		Sig. (2-tailed)	.173	.
		N	59	59

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 13. Uji Beda *t-test* Aktivitas Fisik saat *Weekday* dan *Weekend*

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 aktivitas fisik weekday	1.4929	59	.23345	.03039
aktivitas fisik weekend	1.5914	59	.20787	.02706

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 aktivitas fisik weekday & aktivitas fisik weekend	59	.147	.267

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 aktivitas fisik weekday - aktivitas fisik weekend	-.09847	.28888	.03761	-.17376	-.02319	2.618	58	.011

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 9. Status Gizi Responden

Responden	IMT/U	Status Gizi
1	-0.63	Gizi normal
2	0.34	Gizi normal
3	-0.97	Gizi normal
4	0.55	Gizi normal
5	1.95	Overweight
6	-1.22	Gizi normal
7	1.62	Overweight
8	0.53	Gizi normal
9	-1.81	Gizi normal
10	-0.2	Gizi normal
11	-0.25	Gizi normal
12	5.08	Obesitas
13	-0.27	Gizi normal
14	0.18	Gizi normal
15	2.11	Obesitas
16	-0.89	Gizi normal
17	1.74	Overweight
18	-0.07	Gizi normal
19	-1.22	Gizi normal
20	2.5	Obesitas
21	-0.98	Gizi normal
22	-1.22	Gizi normal
23	-1.71	Gizi normal
24	-0.43	Gizi normal
25	-1.85	Gizi normal
26	-1.35	Gizi normal
27	-1.22	Gizi normal
28	1.68	Overweight
29	-1.6	Gizi normal
30	0.62	Gizi normal
31	-0.64	Gizi normal
32	-0.54	Gizi normal
33	-0.98	Gizi normal
34	-2.13	Gizi kurang
35	-1.08	Gizi normal
36	0.62	Gizi normal

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Responden	IMT/U	Status Gizi
37	-1.97	Gizi normal
38	-1.17	Gizi normal
39	-1.22	Gizi normal
40	0	Gizi normal
41	0.62	Gizi normal
42	-1.08	Gizi normal
43	-1.25	Gizi normal
44	-1	Gizi normal
45	-1.58	Gizi normal
46	-0.95	Gizi normal
47	6.2	Obesitas
48	-1.65	Gizi normal
49	-1.85	Gizi normal
50	1.23	Overweight
51	-1.85	Gizi normal
52	-0.77	Gizi normal
53	-1.4	Gizi normal
54	0.95	Gizi normal
55	4.05	Obesitas
56	-1.76	Gizi normal
57	-1.05	Gizi normal
58	-1.5	Gizi normal
59	-1.05	Gizi normal

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 10. Pola Makan Responden

Responden	Pola Makan Libur				Pola Makan Sekolah				Rata-Rata Asupan			
	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)
1	2835.6	99.2	96	462.23	1539.9	41.8	44.01	301.9	2187.75	70.5	65.255	382.065
2	1921.3	33	70.7	301	1956.3	73.4	101.6	345.8	1938.8	53.2	86.15	323.4
3	2015.2	59.1	79.4	345.9	1940	61.3	107.42	283	1977.6	60.2	93.41	314.45
4	1870.6	61.85	56.3	290.65	1617.1	50.9	62.6	281.7	1743.85	56.375	59.45	286.175
5	4221.5	97.5	104	740.6	3142.5	85.9	84.6	419.4	3682	91.7	94.3	580
6	2553.7	68.2	73.7	538.9	2249	82.2	94.34	358.3	2401.35	75.2	84.02	448.6
7	2654	75	77	710	2206.2	53	58.6	398.7	2430.1	64	67.8	554.35
8	1945.5	73.1	82.7	291	1563.8	74.4	50.4	242.6	1754.65	73.75	66.55	266.8
9	1696.6	50.7	89.1	268.9	1800.9	68.1	65.8	272.5	1748.75	59.4	77.45	270.7
10	2387.1	64.4	95.1	404	2288.4	72.7	67	315.8	2337.75	68.55	81.05	359.9
11	1871.1	92.1	59.3	337.6	1573.3	45.7	56	302.8	1722.2	68.9	57.65	320.2
12	2196.5	56.06	107.9	347.2	2709.6	70.2	75.2	429.2	2453.05	63.13	91.55	388.2
13	2365.3	61.7	79.1	373	2182.5	93.3	96.5	410.7	2273.9	77.5	87.8	391.85
14	2394.6	55.7	60.5	447.1	2160.3	97.8	110.15	355.8	2277.45	76.75	85.325	401.45
15	2790.39	97.11	85.1	538.25	3299.9	79.4	154.7	562.9	3045.15	88.255	119.9	550.575
16	2884.2	134.8	124.6	429.3	1460.1	44.8	58.6	219.7	2172.15	89.8	91.6	324.5

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



Responden	Pola Makan Libur				Pola Makan Sekolah				Rata-Rata Asupan			
	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)
17	1983.26	65.89	64	353.9	3591.3	118.9	96.2	632.1	2787.28	92.395	80.1	493
18	2750.8	84.6	88.1	481.5	1950.7	53.2	91.5	378.8	2350.75	68.9	89.8	430.15
19	2505.1	65.02	107.5	411.3	1600	49.6	87.2	253.4	2052.55	57.31	97.35	332.35
20	3109	86.2	57.2	614.1	2754.4	78.4	84.6	474	2931.7	82.3	70.9	544.05
21	1805.7	93.9	91.4	220.9	1647.1	51.4	41.9	308.8	1726.4	72.65	66.65	264.85
22	2248.3	54.7	58.4	439.5	2312.3	70.6	96.6	380.8	2280.3	62.65	77.5	410.15
23	2330.2	63.3	71.2	458.2	2485.7	65.2	87.73	435.4	2407.95	64.25	79.465	446.8
24	2156.6	62.7	63.2	368.6	2564.4	70.8	102.1	469.6	2360.5	66.75	82.65	419.1
25	1692.1	42.8	77.3	257.4	2322.4	66.4	146.1	301.6	2007.25	54.6	111.7	279.5
26	2232	85.7	138.4	363.5	2988.2	146.1	41.3	489	2610.1	115.9	89.85	426.25
27	1474.9	47.8	57.5	299.5	2226.8	61.5	86	381.8	1850.85	54.65	71.75	340.65
28	2893.6	53.3	81	503.5	3635.8	79.5	120.9	664.7	3264.7	66.4	100.95	584.1
29	1584.6	55.8	53.6	268.3	1900	43.69	88.3	288.7	1742.3	49.745	70.95	278.5
30	2214.9	64.5	79	364	2194	75.3	107.7	309.7	2204.45	69.9	93.35	336.85
31	1572.4	38	50.7	246.7	2332.6	71.8	80.6	472.3	1952.5	54.9	65.65	359.5
32	1967.2	94.9	50.8	316.2	1928.5	45.2	99.7	253.9	1947.85	70.05	75.25	285.05
33	2096.6	68.32	65.06	368.58	2767.4	75.9	79	461.8	2432	72.11	72.03	415.19

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

Responden	Pola Makan Libur				Pola Makan Sekolah				Rata-Rata Asupan			
	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)
34	1521.5	47.2	47.9	245.1	1200.7	58.5	33.22	266.7	1361.1	52.85	40.56	255.9
35	2707.5	92.56	113.7	391.09	1706.3	59.4	75.2	268	2206.9	75.98	94.45	329.545
36	2101.8	67.4	64.5	409.9	2203.8	85.6	78.1	375.2	2152.8	76.5	71.3	392.55
37	1391.9	74.5	55.1	211.9	2492.8	76.2	122.1	390.9	1942.35	75.35	88.6	301.4
38	2566.9	71.4	60.7	498.2	2101.8	102.5	97.3	313.6	2334.35	86.95	79	405.9
39	2776.9	104.3	81.9	506	1754.4	52	45.9	295.9	2265.65	78.15	63.9	400.95
40	2202.2	62.9	66.8	370.2	1824.3	48	71.7	324.1	2013.25	55.45	69.25	347.15
41	1129.2	31.1	29.5	188.9	2782.4	93.4	110.4	456.6	1955.8	62.25	69.95	322.75
42	2211.1	54.6	94.9	359.4	2069.5	67.8	76.1	361.2	2140.3	61.2	85.5	360.3
43	1544.3	56.3	101.5	202.48	3749.8	106.9	102.3	581.9	2647.05	81.6	101.9	392.19
44	1961.5	58.4	70.4	362.2	1957.2	69.1	82.2	331.2	1959.35	63.75	76.3	346.7
45	1676.2	51.7	49.5	265.4	1968.4	87.2	112.7	294	1822.3	69.45	81.1	279.7
46	1724.2	73.7	59.6	289.5	2611.5	86.4	91.6	448.7	2167.85	80.05	75.6	369.1
47	2289.4	63.5	65.8	418.2	4038.6	113.3	141.68	601.9	3164	88.4	103.74	510.05
48	1831.4	64	64.9	338.7	2035.8	54.6	68.23	395.99	1933.6	59.3	66.565	367.345
49	2201.5	81.4	91.5	348.7	2701.3	58.3	108.2	421.5	2451.4	69.85	99.85	385.1
50	2201.5	81.4	91.5	348.7	4809.4	107.3	159.6	507.9	3505.45	94.35	125.55	428.3

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

Responden	Pola Makan Libur				Pola Makan Sekolah				Rata-Rata Asupan			
	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)
51	2274.3	107.7	103.1	307.8	1619.1	41.7	47.2	278.1	1946.7	74.7	75.15	292.95
52	1820.5	54.2	65	326.8	2024.5	57.6	63.4	389.5	1922.5	55.9	64.2	358.15
53	1593.3	26.5	55.3	272	2442.7	73.4	82.9	448.1	2018	49.95	69.1	360.05
54	1625	32.2	16.1	338.7	2481.3	72	67.8	440.5	2053.15	52.1	41.95	389.6
55	2697.9	76.5	69.5	530.6	3437	92.2	108	581.6	3067.45	84.35	88.75	556.1
56	2043.9	82.5	129	294.6	2155.7	66.7	44.1	370.8	2099.8	74.6	86.55	332.7
57	1647.6	51.4	34.2	320.4	3001.9	106.8	107.5	507.9	2324.75	79.1	70.85	414.15
58	1846.5	86	40.3	336.8	1823.3	59.4	55.05	312	1834.9	72.7	47.675	324.4
59	1659.6	42.2	61.6	289.6	2194	75.3	109	309.7	1926.8	58.75	85.3	299.65

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



Lampiran 16. Tingkat Kecukupan Asupan Energi dan Zat Gizi (energi, protein, lemak, dan karbohidrat).

Responden	Asupan Energi				% Tingkat Kecukupan asupan				Kategori Asupan			
	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (%)	P (%)	L (%)	KH (%)	E	P	L	KH
1	2187.75	70.5	65.25 5	382.065	91	101	82	109	Normal	Normal	Defisit ringan	Normal
2	1938.8	53.2	86.15	323.4	81	76	108	92	Defisit ringan	Defisit sedang	Normal	Normal
3	1977.6	60.2	93.41	314.45	96	93	133	105	Normal	Normal	Kelebihan	Normal
4	1743.85	56.37 5	59.45	286.175	92	103	91	102	Normal	Normal	Normal	Normal
5	3682	91.7	94.3	580	153	131	118	166	Kelebihan	Kelebihan	Normal	Kelebihan
6	2401.35	75.2	84.02	448.6	100	107	105	128	Normal	Normal	Normal	Kelebihan
7	2430.1	64	67.8	554.35	101	91	85	158	Normal	Normal	Defisit ringan	Kelebihan
8	1754.65	73.75	66.55	266.8	92	134	102	95	Normal	Kelebihan	Normal	Normal
9	1748.75	59.4	77.45	270.7	73	85	97	77	Defisit sedang	Defisit ringan	Normal	Defisit sedang
10	2337.75	68.55	81.05	359.9	97	98	101	103	Normal	Normal	Normal	Normal
11	1722.2	68.9	57.65	320.2	91	125	89	114	Normal	Kelebihan	Defisit ringan	Normal
12	2453.05	63.13	91.55	388.2	123	126	141	129	Kelebihan	Kelebihan	Kelebihan	Kelebihan
13	2273.9	77.5	87.8	391.85	95	111	110	112	Normal	Normal	Normal	Normal
14	2277.45	76.75	85.32 5	401.45	95	110	107	115	Normal	Normal	Normal	Normal
15	3045.14 5	88.25 5	119.9	550.575	115	136	171	184	Normal	Kelebihan	Kelebihan	Kelebihan
16	2172.15	89.8	91.6	324.5	91	128	115	93	Normal	Kelebihan	Normal	Normal
17	2787.28	92.39	80.1	493	136	142	114	164	Kelebihan	Kelebihan	Normal	Kelebihan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan, atau untuk keperluan lain.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



Responden	Asupan Energi				% Tingkat Kecukupan asupan				Kategori Asupan			
	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (%)	P (%)	L (%)	KH (%)	E	P	L	KH
		5										
18	2350.75	68.9	89.8	430.15	98	98	112	123	Normal	Normal	Normal	Kelebihan
19	2052.55	57.31	97.35	332.35	86	82	122	95	Defisit ringan	Defisit ringan	Kelebihan	Normal
20	2931.7	82.3	70.9	544.05	122	118	89	155	Kelebihan	Normal	Defisit ringan	Kelebihan
21	1726.4	72.65	66.65	264.85	72	104	83	76	Defisit sedang	Normal	Defisit ringan	Defisit sedang
22	2280.3	62.65	77.5	410.15	95	90	97	117	Normal	Normal	Normal	Normal
23	2407.95	64.25	79.46 5	446.8	91	86	93	112	Normal	Defisit ringan	Normal	Normal
24	2360.5	66.75	82.65	419.1	98	95	103	120	Normal	Normal	Normal	Normal
25	2007.25	54.6	111.7	279.5	98	84	160	93	Normal	Defisit ringan	Kelebihan	Normal
26	2610.1	115.9	89.85	426.25	127	178	128	142	Kelebihan	Kelebihan	Kelebihan	Kelebihan
27	1850.85	54.65	71.75	340.65	77	78	90	97	Defisit sedang	Defisit sedang	Normal	Normal
28	3264.7	66.4	100.9 5	584.1	136	95	126	167	Kelebihan	Normal	Kelebihan	Kelebihan
29	1742.3	49.74 5	70.95	278.5	85	77	101	93	Defisit ringan	Defisit sedang	Normal	Normal
30	2204.45	69.9	93.35	336.85	92	100	117	96	Normal	Normal	Normal	Normal
31	1952.5	54.9	65.65	359.5	95	84	94	120	Normal	Defisit ringan	Normal	Normal
32	1947.85	70.05	75.25	285.05	95	108	108	95	Normal	Normal	Normal	Normal
33	2432	72.11	72.03	415.19	101	103	90	119	Normal	Normal	Normal	Normal
34	1361.1	52.85	40.56	255.9	66	81	58	85	Defisit	Defisit	Defisit	Defisit

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



Responden	Asupan Energi				% Tingkat Kecukupan asupan				Kategori Asupan			
	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (%)	P (%)	L (%)	KH (%)	E	P	L	KH
									berat	ringan	berat	ringan
35	2206.9	75.98	94.45	329.545	108	117	135	110	Normal	Normal	Kelebihan	Normal
36	2152.8	76.5	71.3	392.55	105	118	102	131	Normal	Normal	Normal	Kelebihan
37	1942.35	75.35	88.6	301.4	95	116	127	100	Normal	Normal	Kelebihan	Normal
38	2334.35	86.95	79	405.9	97	124	99	116	Normal	Kelebihan	Normal	Normal
39	2265.65	78.15	63.9	400.95	85	120	91	134	Defisit ringan	Kelebihan	Normal	Kelebihan
40	2013.25	55.45	69.25	347.15	98	85	99	116	Normal	Defisit ringan	Normal	Normal
41	1955.8	62.25	69.95	322.75	95	96	100	108	Normal	Normal	Normal	Normal
42	2140.3	61.2	85.5	360.3	104	94	122	120	Normal	Normal	Kelebihan	Kelebihan
43	2647.05	81.6	101.9	392.19	110	117	127	112	Normal	Normal	Kelebihan	Normal
44	1959.35	63.75	76.3	346.7	96	98	109	116	Normal	Normal	Normal	Normal
45	1822.3	69.45	81.1	279.7	89	107	116	93	Defisit ringan	Normal	Normal	Normal
46	2167.85	80.05	75.6	369.1	90	114	95	105	Normal	Normal	Normal	Normal
47	3164	88.4	103.7 4	510.05	154	136	148	170	Kelebihan	Kelebihan	Kelebihan	Kelebihan
48	1933.6	59.3	66.56 5	367.345	92	91	95	122	Normal	Normal	Normal	Kelebihan
49	2451.4	69.85	99.85	385.1	120	107	143	128	Normal	Normal	Kelebihan	Kelebihan
50	3470.75	82.85	111.9	464.65	169	127	160	155	Kelebihan	Kelebihan	Kelebihan	Kelebihan
51	1946.7	74.7	75.15	292.95	95	115	107	98	Normal	Normal	Normal	Normal
52	1922.5	55.9	64.2	358.15	94	86	92	119	Normal	Defisit ringan	Normal	Normal
53	2018	49.95	69.1	360.05	98	77	99	120	Normal	Defisit	Normal	Kelebihan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan, atau keperluan administratif yang wajar UIN Suska Riau.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

© Responden	Asupan Energi				% Tingkat Kecukupan asupan				Kategori Asupan			
	E (Kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (%)	P (%)	L (%)	KH (%)	E	P	L	KH
										sedang		
54	2053.15	52.1	41.95	389.6	100	80	60	130	Normal	Defisit ringan	Defisit berat	Kelebihan
55	3067.45	84.35	88.75	556.1	128	121	111	159	Kelebihan	Kelebihan	Normal	Kelebihan
56	2099.8	74.6	86.55	332.7	102	115	124	111	Normal	Normal	Kelebihan	Normal
57	2324.75	79.1	70.85	414.15	97	113	89	118	Normal	Normal	Defisit ringan	Normal
58	1834.9	72.7	47.67 5	324.4	90	112	68	108	Normal	Normal	Defisit berat	Normal
59	1926.8	58.75	85.3	299.65	94	90	122	100	Normal	Normal	Kelebihan	Normal

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

Lampiran 17. Aktivitas Fisik Responden

Responden	Physical Activity Level (PAL)			Kategori Aktivitas Fisik
	Weekday	Weekend	Rata-rata	
1	1.39	1.42	1.41	Ringan
2	1.48	1.97	1.73	Sedang
3	1.33	1.56	1.45	Ringan
4	1.07	1.79	1.43	Ringan
5	1.29	1.55	1.42	Ringan
6	1.55	1.77	1.66	Ringan
7	1.51	1.63	1.57	Ringan
8	1.41	1.55	1.48	Ringan
9	1.97	1.86	1.92	Sedang
10	1.82	1.97	1.90	Sedang
11	1.02	1.68	1.35	Sangat Ringan
12	1.26	1.38	1.32	Sangat Ringan
13	1.77	1.66	1.72	Sedang
14	1.71	1.71	1.71	Sedang
15	1.62	1.33	1.48	Ringan
16	1.33	1.42	1.38	Sangat Ringan
17	1.55	1.44	1.50	Ringan
18	1.59	1.71	1.65	Ringan
19	1.09	1.53	1.31	Sangat Ringan
20	1.07	1.52	1.30	Sangat Ringan
21	1.89	1.51	1.70	Sedang
22	1.62	1.62	1.62	Ringan
23	1.55	1.61	1.58	Ringan
24	1.26	1.32	1.29	Sangat Ringan
25	1.67	1.74	1.71	Sedang
26	1.24	1.45	1.35	Sangat Ringan
27	1.71	1.89	1.80	Sedang
28	1.42	1.42	1.42	Ringan
29	1.26	1.41	1.34	Sangat Ringan
30	1.33	1.66	1.50	Ringan
31	1.96	1.45	1.71	Sedang
32	1.36	1.75	1.56	Ringan
33	1.56	1.56	1.56	Ringan
34	1.89	1.71	1.80	Sedang
35	1.52	2.11	1.82	Sedang
36	1.73	1.71	1.72	Sedang
37	1.74	1.67	1.71	Sedang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Responden	Physical Activity Level (PAL)			Kategori Aktivitas Fisik
	Weekday	Weekend	Rata-rata	
38	1.36	1.33	1.35	Sangat Ringan
39	1.59	1.61	1.60	Ringan
40	1.2	1.39	1.30	Sangat Ringan
41	1.42	2.09	1.76	Sedang
42	1.55	1.23	1.39	Sangat Ringan
43	1.46	1.44	1.45	Ringan
44	1.71	1.37	1.54	Ringan
45	1.36	1.55	1.46	Ringan
46	1.08	1.71	1.40	Sangat Ringan
47	1.63	1.58	1.61	Ringan
48	1.58	1.71	1.65	Ringan
49	1.77	1.25	1.51	Ringan
50	1.48	1.82	1.65	Ringan
51	1.33	1.3	1.32	Sangat Ringan
52	1.87	1.71	1.79	Sedang
53	1.34	1.36	1.35	Sangat Ringan
54	1.55	1.43	1.49	Ringan
55	1.67	1.59	1.63	Ringan
56	1.25	1.77	1.51	Ringan
57	1.59	1.2	1.40	Sangat Ringan
58	1.37	1.55	1.46	Ringan
59	1.38	1.86	1.62	Ringan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.