

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA  
SMPN 23 KOTA PEKANBARU**



Oleh :

**NURMILA DWI YANTI  
11980324478**

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

© Hak cipta ini milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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 PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA  
SMPN 23 KOTA PEKANBARU**



UIN SUSKA RIAU

Oleh :

**NURMILA DWI YANTI**  
11980324478

**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**

© Hak cipta ini milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



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.

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Judul Penelitian** : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas fisik dengan Status Gizi pada Remaja SMPN 23 Kota Pekanbaru  
**Nama** : Nurmila Dwi Yanti  
**NIM** : 11980324478  
**Program Studi** : Gizi

Menyetujui,  
Setelah diuji pada tanggal 14 Juli 2023

Pembimbing I



Yanti Ernalia, S. Gz, Dietisien, M.P.H  
NIP. 19850615 201003 2 007


Pembimbing II



Novfitri Syuryadi, S. Gz, M.Si  
NIP. 19891118 201903 2 013

Mengetahui:

Dekan  
Fakultas Pertanian dan Peternakan



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

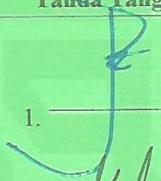
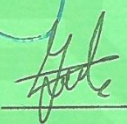
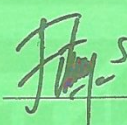

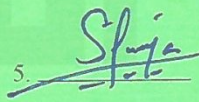
Ketua,  
Program Studi Gizi



drg. Hj. Nur Pelita Sembiring, M.K.M  
NIP. 19690918 19990 3 200

## HALAMAN PERSETUJUAAN

**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 14 Juli 2023**

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	drg. Hj Nur Pelita Sembiring, M.K.M	KETUA	1. 
2	Yanti Ermalia, Dietisien, M.P.H	SEKRETARIS	2. 
3	Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	3. 
4	Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si	ANGGOTA	4. 
5	Sofya Maya, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	5. 

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.

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 bertandatangan di bawah ini :

Nama : Nurmila Dwi Yanti  
NIM : 11980324478  
Tempat/ Tgl. Lahir : Tembilahan / 23 Maret 2001  
Fakultas : Pertanian dan Peternakan  
Prodi : Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada remaja SMPN 23 Kota Pekanbaru

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulisan 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. Oleh karena itu Skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan pihak manapun juga.

Pekanbaru, Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Nurmila Dwi Yanti  
11980324478

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

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan terima kasih kehadiran Allah Subbhanahu Wata'ala yang telah memberikan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja SMPN 23 Kota Pekanbaru”**. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Semoga kita mendapat syafa'atnya di hari kiamat kelak.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat selesai tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua saya tercinta Ayah Syamsul Alam dan Ibunda Indrawati yang dari kecil sudah membentuk kepribadian yang kuat untuk saya, serta Kakak saya Indah Apritasari S.Pd dan Abang ipar Sudirman S.Hum dan Keluarga besar Kakek Ambotang dan alm Kakek Ladullah yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materi, memberikan semangat yang sangat luar biasa dan selalu mendoakan untuk kelancaran tugas akhir ini, sehingga penulis lebih bersemangat untuk mengerjakan penulisan ini.
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 serta Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc., selaku Wakin Dekan I, Bapak Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si .selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Syukria Ikhsan Zam, M.Si., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
4. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M. selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

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

5. Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si. selaku pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan nasihat dan motivasi serta bimbingan selama masa perkuliahan.

6. Ibu drg. Hj. Nur Pelita Sembiring, M.K. selaku Ketua sidang skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, memberi masukan, memberi kritik serta saran yang sangat bermanfaat.

7. Ibu Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H. selaku dosen pembimbing I dan Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si. selaku dosen pembimbing II yang senantiasa membantu dalam proses penyelesaian tugas akhir skripsi ini, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, memberikan dorongan, mendo'akan, memberi masukan, memberi kritik serta saran yang sangat bermanfaat.

8. Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si. selaku dosen penguji I dan Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si. selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, memberi masukan, memberi kritik serta saran yang sangat bermanfaat.

9. Dosen-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.

10. Kepala sekolah beserta staf SMPN 23 Kota Pekanbaru yang telah mengizinkan saya serta membantu saya dalam proses pelaksanaan penelitian di sekolah.

11. Sahabat Moh Zanuvar Shofiudin, Sahabat Savegecraz, Putri Adelia Susba, Sri Tirta Melani, Gita Puspita Sari, Cut Putri Khairani, Friskila Eka Pratiwi., S.Pd, Andi Riska dan Sahabat KKN Pekan Arba, Shofwa, Viae, Rizka, Rina, Erma, Vella, Doni, Daus, Ijal, Delpin, dan olif yang telah memberikan dukungan serta motivasi agar selalu semangat dalam menyelesaikan skripsi.

12. Teman-teman seperjuangan Wa Ode Sitti Noor Vika Kamilan, S.Gz, Fathimah Azzahra, Puja Nofita Andira, S.Gz, Fika Sri Alandani, Salsabila Siregar, S.Gz, Ahlun Naza dan teman-teman Prodi Gizi angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan semangat, serta kenangan indah selama masa perkuliahan.

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

13. Terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Segala peran dan partisipasi yang telah diberikan mudah-mudahan Allah SWT membalas dengan imbalan pahala yang berlipat ganda. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin Ya Rabbalalamin.

Pekanbaru, Juli 2023

Penulis

UIN SUSKA RIAU





## RIWAYAT HIDUP

Nurmila Dwi Yanti dilahirkan di Tembilahan Kota, Kabupaten Indragiri Hilir, Kecamatan Tembilahan, Provinsi Riau pada Tanggal 23 Maret 2001. Lahir dari pasangan Bapak Syamsul Alam dan Ibu Besse Indrawati yang merupakan anak ke-2 dari 2 bersaudara.

Masuk Sekolah Dasar di SDN 004 Seberang Tembilahan dan tamat pada tahun 2012. Pada tahun 2012 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di SMPN 1 Tembilahan Kota dan tamat pada tahun 2015 di SMPN 1 Tembilahan Kota. Pada Tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikan ke SMAN 1 Tembilahan Kota dan tamat pada tahun 2019. Selama masa Sekolah SD, SMP, dan SMA penulis pernah menjadi anggota dan bendahara di Ekstrakurikuler PMR (palang merah remaja).

Pada tahun 2019 melalui jalur SBMPTN diterima menjadi mahasiswi pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pada Bulan Juli sampai dengan Agustus tahun 2022 telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Pekan Arba, Kabupaten Indragiri Hilir, Provinsi Riau. Selama masa kuliah penulis pernah menjadi anggota di Korps Sukarela (KSR) PMI Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Bulan September sampai dengan November 2022 telah melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PKL) Gizi insitusi di Pondok Pesantren Teknologi Riau, PKL Gizi masyarakat di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo, dan PKL Dietetik di RSUD Puri Husada Tembilahan. Melaksanakan penelitian pada Bulan Januari tahun 2023 di Kota Pekanbaru.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh*

Puji syukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja SMPN 23 Kota Pekanbaru**”. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana gizi. Penulis menyadari dalam penyusunan proposal ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak.

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

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Pekanbaru, Juli 2023

Nurmila Dwi Yanti

## HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMPN 23 KOTA PEKANBARU

Nurmila Dwi Yanti (11980324478)

Di bawah bimbingan Yanti Ernalina dan Novfitri Syuryadi

### INTISARI

Masa remaja merupakan perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja rentan mengalami masalah gizi, permasalahan gizi yang sering terjadi disebabkan oleh banyak faktor diantaranya pengetahuan gizi dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari hubungan pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja sekolah menengah pertama. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study* dengan metode *consecutive sampling* yang dilaksanakan pada bulan Januari 2023. Jumlah responden yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 85 siswa. Pengumpulan data karakteristik, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dilakukan dengan cara pengisian kuesioner, status gizi ditentukan berdasarkan IMT/U perhitungan menggunakan WHO *anthroplus*, data berat badan dan tinggi badan ditentukan dengan pengukuran antropometri berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan *microtoice*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi kurang (30,6%), aktivitas fisik ringan (51,8%), status gizi buruk (4,7%), status gizi kurang (5,9%), gizi lebih (21,2%), dan obesitas (11,8%). Hasil uji *chi square* menunjukkan hasil hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p=0,000$ ) dan hubungan aktivitas fisik dengan status gizi ( $p=0,020$ ). Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi.

Kata kunci: aktivitas fisik, pengetahuan gizi, remaja, status gizi

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

Hak cipta milik UIN Suska Riau  
Sultan Syarif Kasim Riau

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

## **THE CORRELATION BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH ADOLESCENTS NUTRITIONAL STATUS AT SMPN 23 PEKANBARU**

Nurmila Dwi Yanti (11980324478)

Under guidance by Yanti Ernalina and Novfitri Syuryadi

### **ABSTRACT**

*Adolescence is a change from childhood to adulthood. Adolescence is vulnerable to nutritional problems, nutritional problems that often occur are caused by many factors including nutritional knowledge and physical activity. This study aimed to study the correlation between nutritional knowledge and physical activity with nutritional status in junior high school adolescents. This study used a cross-sectional study design with a consecutive sampling method which was carried out in January 2023. The number of respondents taken in this study were 85 students. Data on characteristics, nutritional knowledge and physical activity were collected by filling out questionnaires, nutritional status was determined based on BMI/U calculations using WHO anthroplus, weight and height data were determined by anthropometric measurements of weight using digital scales and height using a microtoise. The results showed that most of the adolescents had poor nutritional knowledge (30.6%), light physical activity (51.8%), poor nutritional status (4.7%), undernourished status (5.9%), overweight (21.2%) and obesity (11.8%). The results of the chi square test showed that correlation between nutritional knowledge and nutritional status ( $p=0.000$ ) and the correlation between physical activity and nutritional status ( $p=0.020$ ). The study concluded that there was a significant correlation between nutritional knowledge and physical activity with nutritional status.*

**Keywords:** *adolescents, nutritional knowledge, nutritional status, physical activity*

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

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN PENGESAHAN.....	I
HALAMAN PERSETUJUAN.....	II
HALAMAN TIM PENGUJI.....	III
SURAT PERNYATAAN .....	IV
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	V
RIWAYAT HIDUP.....	VI
KATA PENGANTAR .....	VII
INTISARI.....	VIII
<i>ABSTRACT</i> .....	IX
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR TABEL.....	XI
DAFTAR GAMBAR .....	XII
DAFTAR SINGKATAN .....	XIII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XIV
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Tujuan Penelitian.....	4
1.3. Manfaat Penelitian.....	4
1.4. Hipotesis .....	4
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1. Status Gizi .....	5
2.2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Status Gizi .....	6
2.3. Penilaian Status Gizi Menggunakan Antropometri.....	10
2.4. Penilaian Status Gizi pada Remaja.....	11

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.

2.5.	Pengetahuan Gizi.....	12
2.6.	Aktivitas Fisik .....	13
2.7.	Kerangka Pemikiran .....	15
<b>III.</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>17</b>
3.1.	Waktu dan Tempat .....	
3.2.	Konsep Operasional.....	17
3.3.	Metode Pengambilan Sampel.....	19
3.4.	Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	20
3.5.	Pengolahan Data dan Analisis Data .....	22
<b>IV.</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>28</b>
1.1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	28
1.2.	Gambaran Karakteristik Responden.....	28
1.3.	Gambaran Pengetahuan Gizi Responden .....	29
1.4.	Gambaran Aktivitas Fisik Responden .....	31
1.5.	Gambaran Status Gizi Responden .....	32
1.6.	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi .....	34
1.7.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi .....	34
<b>V.</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>39</b>
5.1.	Kesimpulan.....	39
5.2.	Saran .....	39
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>40</b>

**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**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja Berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut (IMT/U). (Permenkes RI, 2020) .....	12
2.2 Estimasi Standar Faktorial dari Total Pengeluaran Energi .....	15
2.3 Kategori Aktivitas Fisik Standar Berdasarkan Nilai Physical Activity Level (PAL). .....	15
3.1 Variabel dan Defenisi Operasional .....	21
3.2 Estimasi Standar Faktorial dari Total Pengeluaran Energi .....	28
3.3 Kategori tingkat Aktivitas berdasarkan nilai PAL .....	29
3.4 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja Berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut (IMT/U). (Permenkes RI, 2020) .....	29
4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa SMPN 23 Kota Pekanbaru berdasarkan Umur.....	29
4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi siswa SMPN 23 Kota Pekanbaru.....	30
4.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik siswa SMPN 23 Kota Pekanbaru.....	31
4.4 Hubungan Pengetahuan gizi dengan Status Gizi.....	34
4.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Pemikiran.....	19



### 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 mengumumkannya 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR SINGKATAN

UIN	Universitas Islam Negeri
WHO	<i>World Health Organization</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
PSG	Penilaian Status Gizi
PAL	<i>Physical Activity Level</i>
PAR	<i>Physical Activity Ratio</i>
BBLR	Berat Bayi Lahir Rendah
PGS	Prinsip Gizi Seimbang
TGS	Tumpeng Gizi Seimbang
TEF	<i>Termic Effect Of Food</i>
PERMENKES	Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia
SDM	Sumber Daya Manusia
KKN	Kuliah Kerja Nyata
PMR	Palang Merah Remaja
PKL	Praktek Kerja Lapangan

**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 LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Lembar Persetujuan Responden.....	45
2. Lembar Identitas Responden.....	46
3. Kuesioner Pengetahuan Gizi.....	47
4. Kuesioner Aktivitas Fisik .....	48
5. Dokumentasi .....	50
6. Surat Keterangan Layak ETIK (Ethical Clearance).....	51
7. Surat Izin Riset Dinas Pendidikan Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu .....	52
8. Surat Keterangan Penelitian Kesbangpol .....	53
9. Surat Izin Riset Kesekolah SMPN 23 Kota Pekanbaru .....	54
10. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan .....	56
11. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	56

## I. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya penambahan masa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. Perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi. Selain itu, kebutuhan gizi pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial (AIPGI, 2017). Status gizi merupakan faktor penentu kualitas remaja karena seseorang pada masa dewasa ditentukan oleh status gizi di masa remaja. Proses pertumbuhan dan perkembangan akan lebih sempurna dengan status gizi yang optimal (Dieny, 2014). Menurut *World Health Organization* (WHO) batasan usia remaja berdasarkan usia, masa remaja terbagi atas masa remaja awal (*early adolescence*) berusia 10-13 tahun, masa remaja tengah (*middle adolescence*) berusia 14-16 tahun, dan masa remaja akhir (*late adolescence*) berusia 17-19 tahun.

Masalah gizi yang dapat terjadi pada masa remaja yaitu gizi kurang, *overweight* dan obesitas. Berdasarkan data WHO obesitas di seluruh dunia bertambah cukup pesat menjadi lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980. Prevalensi remaja pada tahun 1990 dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)  $>2$  SD (sama dengan persentil ke-95) meningkat dari 4,2% menjadi 6,7% pada tahun 2010. Menurut WHO (2016) 1,9 miliar orang dewasa dan remaja di dunia mengalami *overweight* dan 600 juta mengalami obesitas. Menurut data Risesdas (2018) proporsi status gizi lebih di Indonesia pada remaja usia 13-15 tahun menunjukkan prevalensi sebesar 16% yang terdiri dari *overweight* 11,2 dan obesitas 4,8% sedangkan berdasarkan pada tingkat pendidikan salah satunya anak usia sekolah menengah pertama prevalensi status gizi menurut (IMT/U) *overweight* 12,1%, obesitas 4,7%. Presentasi status gizi menurut (IMT/U) di Provinsi Riau pada anak usia 13-15 tahun prevalensi sebesar 16,2% terdiri dari *overweight* 12,0% dan obesitas 4,2%. Provinsi Riau termasuk provinsi dengan prevalensi *overweight* di atas prevalensi nasional untuk remaja usia 13-15 tahun

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.

dengan prevalensi nasional *overweight* 11,2% dan Provinsi Riau 12,0%. Berdasarkan Riskesdas (2018) presentasi status gizi menurut (IMT/U) di Pekanbaru menunjukkan prevalensi *overweight* 8,96% dan obesitas 6,80% hal ini menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di Pekanbaru di atas prevalensi obesitas provinsi Riau dengan prevalensi 4,2%.

Menurut Kemenkes (2020) data tersebut mempresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki berdasarkan *baseline survey* UNICEF pada tahun 2017 di temukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif, sepertiga remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan, dan sepertiga lainnya rutin mengonsumsi kue basah, roti basah, gorengan, dan kerupuk. Masalah gizi kurang dan status gizi lebih terutama pada remaja dapat memberikan dampak yang sangat buruk bagi penderitanya. Status gizi kurang pada remaja dapat mengakibatkan terjadinya anemia, penurunan imunitas, konsentrasi belajar, prestasi belajar, kebugaran remaja, dan produktifitas. Selain itu, penyakit anemia yang dialami remaja juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti menurunnya perhatian dan prestasi belajar, daya tahan tubuh yang melemah, serta produktivitas remaja yang menurun, jika anemia pada remaja putri semakin parah itu juga dapat meningkatkan risiko masalah metabolisme, memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi prematur, dan berat bayir lahir rendah (BBLR) (Kemenkes, 2018).

Dampak lain yang akan di alami remaja yaitu akan mengalami malnutrisi, seperti pada remaja yang kurang gizi atau terlalu kurus akan mempengaruhi reproduksi, dan pada remaja yang mengalami gizi lebih atau gemuk lebih berisiko terjadi penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, dan lain lain (Supariasa dkk, 2014). Penyebab gizi lebih (obesitas) pada remaja mayoritas disebabkan kurangnya aktivitas dan gaya hidup, gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang tidur dan konsumsi makanan cepat saji yang dapat menambah buruk kondisi tersebut (Hasdianah dkk, 2014). Penyebab dari status gizi kurang pada remaja asupan energi (*energy intake*) lebih sedikit dibandingkan dengan kebutuhan gizi (Almatsier, 2009).

- 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.

Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Rendahnya pengetahuan gizi pada remaja akan berdampak pada perilaku yang tidak baik, seperti kurangnya menjaga asupan makan, kurangnya dalam memilih makanan yang sehat, dan sebagainya hal ini dapat menjadi penyebab masalah gizi kurang atau lebih pada remaja (Notoatmodjo, 2007). Aspek pemilihan makanan penting diperhatikan karena remaja sudah menginjak tahap independensi dia bisa memilih makanan apa saja yang disukainya, bahkan tidak berselera lagi makan bersama keluarga di rumah. Aktivitas yang banyak dilakukan di luar rumah membuat remaja sering dipengaruhi rekan sebayanya. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekadar bersosialisasi untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan status hal ini bisa menyebabkan remaja termasuk dalam *nutritionally vurnerable group* (Khomsan, 2021).

Faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja adalah kurangnya aktivitas fisik yang menyebabkan kurangnya pembakaran energi oleh tubuh sehingga kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh. Aktivitas fisik remaja sekarang cenderung menurun, remaja lebih banyak main di depan komputer, *handphone*, *playstation*, dan menonton televisi (Suiraoaka, 2012). Aktivitas fisik merupakan faktor penting yang mempengaruhi status gizi remaja dikarenakan pada masa ini remaja menjadi lebih aktif dan banyak terlibat dalam kegiatan olahraga, tetapi tidak sedikit juga dari mereka yang malah mengabaikan aktivitas fisik yang seharusnya mereka lakukan dengan baik, salah satunya malas berolahraga, mereka kurang beraktivitas dengan baik dikarenakan beberapa hal, seperti malas, kurangnya motivasi dari dalam, maupun luar, kurangnya kesadaran akan hidup sehat dan bugar serta kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya melakukan olahraga (Patel and Hu 2008).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di beberapa sekolah diantaranya yaitu SMPN 3, MTSN 2 Tembilahan, dan SMPN 23 Kota Pekanbaru dari ketiga SMPN tersebut siswa-siswi yang memiliki kriteria IMT beragam yaitu banyak didapatkan di SMPN 23 Kota Pekanbaru dan dari hasil wawancara yang

- 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.

dilakukan kepada siswa mengenai makanan yang mereka konsumsi didapatkan bahwa mereka masih sering mengkonsumsi makanan *junk food*, dari hasil peninjauan peneliti ke sekolah SMPN 23 Kota Pekanbaru setiap hari siswa-siswi hanya beraktivitas di sekolah seperti kegiatan olahraga yang di adakan satu minggu sekali dan ada juga siswa yang mengikuti eskul kegiatan futsal, basket di luar jam pelajaran sekolah sehingga peneliti mengambil sekolah tersebut untuk dijadikan tempat penelitian.

Berdasarkan penelitian terdahulu Kusuma (2018) terdapat kesimpulan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi  $p=0,000$  dengan nilai  $r = 0,0663$ . Peneliti terdahulu Hamdani (2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja di SLTP Negeri 2 Wungu Madiun. Hasil penelitian Rika (2018) menggunakan hasil analisis uji *spearman rank* yaitu dengan nilai  $p\ value = 0,000$  bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di MTSN Jetis Ponorogo. Penelitian Ariaini dkk (2022) didapatkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja ( $p\ value=0,000$ ). Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja SMPN 23 Kota Pekanbaru.

## 1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMPN 23 Kota Pekanbaru.

## 1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah sebagai sumber untuk menambah informasi ilmiah dan wawasan mengenai hubungan pengetahuan gizi serta aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMPN 23 Kota Pekanbaru.

## 1.4. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMPN 23 Kota Pekanbaru.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Status Gizi

Status gizi merupakan hasil dari keseimbangan atau perwujudan dari asupan gizi dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa dkk, 2014). Status gizi remaja merupakan keadaan terpenuhinya kebutuhan terhadap zat gizi, seseorang dapat mencapai tubuh yang ideal apabila keseimbangan energi dalam tubuh terpenuhi, yaitu bila energi yang masuk kedalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan (Dieny, 2014). Status gizi baik memungkinkan perkembangan otak, pertumbuhan fisik, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat yang paling tinggi (Almatsier, 2017). Jika makanan yang kita konsumsi setiap harinya dapat memenuhi angka kecukupan gizi yang dianjurkan, maka akan didapat gizi yang baik, tetapi jika makanan yang kita konsumsi kurang dapat memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan, maka akan timbul masalah gizi kurang, sedangkan jika makanan yang kita konsumsi melebihi kebutuhan gizi yang diperlukan, maka akan timbul masalah gizi lebih.

Secara umum status gizi dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu sebagai berikut :

#### a) Gizi Seimbang (*Balance Nutrition*)

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Prinsip Gizi Seimbang (PGS) divisualisasikan sesuai dengan budaya dan pola makan setempat. Bentuk tumpeng dengan nampannya di Indonesia disebut Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang dirancang untuk membantu memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa, dan usia lanjut), dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, dan sakit) (Irianto, 2017).

#### b) Gizi kurang (*Undernutrition*)

Gizi kurang merupakan keadaan tidak sehat (patologis) yang timbul karena tidak cukup makan dengan demikian konsumsi energi dan protein

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

kurang selama jangka waktu tertentu. Gizi kurang adalah suatu keadaan akibat kurang makan, sehingga pemakaian kalori selama jangka waktu tertentu tidak mencukupi (Indrati, 2014). Di negara berkembang, konsumsi makanan yang tidak menyertakan pangan cukup energi biasanya juga kurang dalam satu atau lebih zat gizi esensial lainnya. Berat badan yang menurun adalah tanda utama dari gizi kurang.

c) Gizi lebih (*Overnutrition*)

Keadaan patologis (tidak sehat) yang disebabkan kebanyakan makan. Mengonsumsi energi lebih banyak dari pada yang diperlukan tubuh untuk jangka waktu yang panjang dikenal sebagai gizi lebih. Kegemukan (obesitas) merupakan tanda pertama yang biasa.

Menurut Indrati (2014) obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Setiap orang memerlukan sejumlah lemak tubuh untuk menyimpan energi, sebagai penyekat panas, penyerap guncangan dan fungsi lainnya. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas. Secara kualitatif obesitas dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu : 1). Obesitas ringan : kelebihan berat badan 20-40% dari ukuran normal, 2). Obesitas sedang : kelebihan berat badan 41-100% dari ukuran normal, 3). Obesitas berat : kelebihan berat badan >100% dari ukuran normal dan 4). Obesitas berat ditemukan sebanyak 5% dari antara orang-orang yang gemuk.

## 2.2.Faktor-Faktor yang mempengaruhi Status Gizi

Menurut WHO (2014) status gizi dapat dilihat dengan adanya interaksi antara makanan yang dikonsumsi, keseluruhan dari kesehatan individu dan lingkungan fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu :

a. *Body image*

*Body image* merupakan pendapat/persepsi individu mengenai bentuk tubuh dan berat badannya sendiri (Sulistyoningsih, 2011). Menurut Simanjuntak (2009), *body image* terbagi ke dalam 2 jenis yaitu *body image*



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.

*positif* dan *body image negatif*. *Body image positif* adalah pendapat/persepsi individu yang merasa puas atas bentuk tubuh yang dimilikinya, sedangkan *body image negatif* adalah pendapat/persepsi individu yang merasa tidak puas atas bentuk tubuh yang dimilikinya dan berusaha untuk membanding-bandingkan tubuhnya dengan orang lain, tidak percaya diri dan merasa malu atas bentuk tubuhnya sehingga remaja kesulitan dalam menerima diri apa adanya, Bila dikritik orang lain mereka mudah tersinggung, dan menjadi pesimis hingga rela mempraktikkan diet yang ketat hanya untuk memperoleh tubuh dengan bentuk ideal yang diidamkan.

b. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana dan penting bagi pemeliharaan fisik, mental, dan kualitas hidup sehat. Pekerjaan yang dilakukan sehari-hari dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang. Gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh. Aktivitas fisik diperlukan remaja untuk menjaga berat badan ideal dan kebugaran tubuh (Dieny, 2014).

c. Pengetahuan gizi

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan status gizi seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan status gizinya (Lingga, 2011). Studi yang dilakukan di berbagai negara di daerah Asia Tenggara, mengungkapkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang status gizi mempengaruhi hampir semua parameter pertumbuhan dan ukuran tubuh yang mengakibatkan kekurangan gizi dan kelebihan gizi (WHO, 2006).

d. Konsumsi Pangan

Konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Penentuan pola konsumsi makan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang

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

dianjurkan. Hal tersebut dapat di tempuh dengan penyajian hidangan yang bervariasi dan dikombinasi, ketersediaan pangan, serta jenis bahan makanan mutlak diperlukan untuk mendukung usaha tersebut. Maka dari itu, jumlah bahan makanan yang dikonsumsi juga menjamin tercukupinya kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Supariasa dkk, 2014). Pola konsumsi mencakup ragam jenis pangan dan jumlah pangan yang dikonsumsi serta frekuensi dan makan yang secara kuantitas kesemuanya menentukan ukuran tinggi rendahnya pangan yang dikonsumsi. Konsumsi makanan oleh masyarakat atau keluarga bergantung pada jumlah dan jenis pangan yang dibeli, distribusi dalam keluarga, dan kebiasaan makan secara perorangan. Hal ini bergantung pula pada pendapatan, agama, adat kebiasaan, dan pendidikan masyarakat yang bersangkutan (Almatsier, 2009).

e. Ekonomi

Status ekonomi seseorang mempengaruhi ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan oeh karena itu, status sosial ekonomi ini memiliki pengaruh terhadap status gizi seseorang (Florance, 2017). Status ekonomi berkorelasi dengan daya beli makanan yang tidak hanya mencakupi, melainkan juga memiliki kualitas dan nilai gizi yang cukup baik. Kondisi sosial ekonomi yang sederhana memicu seseorang untuk memenuhi kebutuhan makanan seadanya, sehingga berdampak buruk terhadap status gizi (Suhartini dan Ahmad, 2018).

Keadaan ekonomi akan mempengaruhi daya beli seseorang dalam memenuhi kebutuhan pangan. Seseorang yang berpendapatan lebih tinggi akan memiliki kemampuan membeli bahan pangan yang berkualitas dengan jumlah yang cukup dibandingkan dengan orang yang berpendapatan lebih rendah (Dieny, 2014). Pendapatan keluarga berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan, dimana peningkatan pendapatan akan memperbaiki status gizi dan kesehatan anggota keluarga. Faktor pendapatan keluarga mempunyai peranan besar dalam masalah gizi dan kebiasaan makan masyarakat. Rendahnya pendapatan merupakan kendala yang menyebabkan orang tidak mampu membeli, memilih pangan

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.

yang bermutu gizi baik dan beragam (Dieny, 2014).

f. Penyakit infeksi

Penyakit infeksi adalah salah satu faktor langsung yang dapat mempengaruhi terjadinya masalah status gizi individu, khususnya pada anak-anak. Seseorang yang mengalami penyakit infeksi atau dalam keadaan infeksi akan merasakan nafsu makan yang turun sehingga asupan makan yang masuk ke dalam tubuh akan berkurang. Seseorang yang mengalami kekurangan zat gizi memiliki resiko terkena penyakit infeksi lebih tinggi dikarenakan pada saat keadaan tersebut daya tahan tubuh mulai menurun, sehingga kuman, bakteri hingga virus akan lebih mudah untuk masuk ke dalam tubuh dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan penyakit infeksi dan kurang gizi memiliki hubungan yang timbal balik (Permenkes, 2018).

g. Asupan makanan

Status gizi individu dapat ditentukan dari asupan makanan serta kebutuhannya, jika asupan gizi yang dikonsumsi telah memenuhi kebutuhan pada tubuh maka akan menghasilkan status gizi yang baik. Kekurangan gizi yang diakibatkan oleh asupan makanan dapat berakibat dalam penggunaan cadangan dalam tubuh, sehingga dapat menyebabkan penurunan jaringan. Penurunan jaringan tersebut dapat diamati dengan melihat perkembangan berat badan yang turun atau pertumbuhan tinggi badan yang terhambat. Saat kondisi tersebut telah terjadi adanya perubahan kimia didalam darah dan urin. Kemudian yang akan terjadi yaitu perubahan mengenai fungsi tubuh yang menjadi lemah serta dimulai munculnya tanda khas yang diakibatkan oleh kekurangan zat gizi tertentu. Pada perubahan terakhir akan muncul perubahan mengenai anatomi tubuh, contohnya pada anak yang kekurangan asupan protein yang terjadi dalam kasus kwashiorkor (Thamaria, 2017).

Keseimbangan energi merupakan keseimbangan antara energi masuk sama dengan energi yang keluar (*calory balance*). Apabila energi masuk lebih besar dari kebutuhan disebut keseimbangan energi positif (*positif calory balance*). Kelebihan tersebut akan disimpan, apabila terjadi terus

menerus akan mengakibatkan terjadinya peningkatan berat badan. Sebaliknya apabila energi yang masuk lebih kecil dari kebutuhan, hal ini disebut keseimbangan energi negatif (*negative calory balance*) apabila keadaan ini berlangsung terus menerus berat badan akan berkurang (Irianto, 2013). Asupan makanan seseorang pada dasarnya dapat mempengaruhi status gizinya, dikarenakan semua makanan yang telah dikonsumsi memiliki imbas pada kandungan zat gizi yang terdapat pada makanannya dan pada akhirnya memiliki dampak pada status gizi seseorang (Lestari, 2020).

### 2.3. Penilaian Status Gizi Menggunakan Antropometri

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Berbagai jenis ukuran tubuh antara lain, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, dan tebal lemak di bawah kulit (Supariasa dkk, 2014). Penggunaan antropometri untuk menilai status gizi merupakan pengukuran yang paling sering dipakai. Antropometri dilakukan dengan mengukur beberapa parameter sebagai salah satu indikator status gizi diantaranya umur, tinggi badan, berat badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala, lingkaran dada, lingkaran pinggul, dan tebal lemak di bawah kulit. Penelitian ini menggunakan pengukuran dengan antropometri untuk menghitung status gizi. Namun, hanya ada tiga parameter dalam pembahasan ini, yaitu (Supariasa dkk, 2014) :

#### 1. Umur

Faktor umur sangat penting dalam penentuan status gizi. Kesalahan penentuan umur akan menyebabkan interpretasi status gizi menjadi salah. Hasil penentuan tinggi badan dan berat badan yang akurat, menjadi tidak berarti bila tidak disertai dengan penentuan umur yang tepat.

#### 2. Berat Badan

Berat badan merupakan indikator antropometri yang paling banyak digunakan karena parameter ini mudah dimengerti sekalipun oleh mereka yang buta huruf. Agar berat dapat dijadikan satu ukuran yang *valid*, maka harus dikombinasikan dengan parameter antropometri yang lain. Berat badan

#### Hak Cipta Dilindungi 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 mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menggambarkan protein, lemak, air dan massa mineral tulang. Alat yang digunakan sebaiknya memenuhi beberapa persyaratan yaitu: mudah dibawa dari satu tempat ke tempat yang lain dan mudah digunakan; harganya relatif murah dan mudah diperoleh; skalanya mudah dibaca dan ketelitian penimbangan maksimum 0,1 kg.

### 3. Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan ukuran antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skletal. Tinggi badan dalam keadaan normal tumbuh bersamaan dengan penambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relatif kurang sensitif terhadap defisiensi gizi dalam jangka pendek. Pengaruh defisiensi terhadap tinggi badan akan muncul setelah beberapa waktu yang cukup lama. Pengukuran tinggi badan dapat dilakukan dengan menggunakan alat pengukur tinggi mikroba (*microtoise*) dengan ketelitian.

#### 2.4. Penilaian Status Gizi pada Remaja

Parameter antropometri merupakan dasar dari penilaian status gizi. Penilaian status gizi pada remaja dapat dilakukan secara antropometri dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut umur (*BMI for age*) yang kemudian dinilai dengan ambang batas (*Z-score*) (Kemenkes, 2011). Cara menghitung IMT/U menggunakan rumus berikut :

$$Z - score = \frac{IMT \text{ real} - IMT \text{ median}}{Z - score \text{ populasi referensi } (SD)}$$

IMT menurut umur ini telah direkomendasikan sebagai dasar indikator antropometri terbaik untuk remaja yang kurus dan gemuk. Indeks IMT menurut umur ini memiliki kelebihan yaitu tidak memerlukan informasi tentang kronologis karena bagaimanapun indeks BB/TB akan berubah sesuai perubahan umur. Indikator ini juga telah di validasi sebagai indikator lemak tubuh total dan memberikan data dengan kualitas yang tinggi dan berkesinambungan dengan indikator yang direkomendasikan untuk dewasa (Kemenkes, 2011).

Kategori dan ambang batas status gizi anak usia 5-18 tahun dapat dilihat pada Tabel 2.1 berikut:

**Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja Berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut (IMT/U). (Permenkes RI, 2020)**

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Gizi tidak lebih	
• Sangat Kurus	<-3 SD
• Kurus	-3 SD s/d <-2 SD
• Normal	-2 SD s/d +1 SD
Gizi Lebih	
• <i>Overweight</i>	+1 SD s/d +2 SD
• Obesitas	>+2 SD

Sumber : PP Menkes RI, 2020

## 2.5. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behavior*) (Notoatmodjo, 2007).

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat dikembangkan (Emilia, 2009). Pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang diselaraskan dengan konsep pangan. Misalnya, konsep pangan yang berkaitan dengan kebutuhan fisik, apakah makan asal kenyang atau untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

Pengetahuan gizi diyakini sebagai salah satu variabel yang dapat berhubungan dengan konsumsi dan kebiasaan makan. Atas dasar inilah sehingga deskripsi tentang pengetahuan gizi pada kelompok remaja diperlukan. Hasil penelitian Hendrayati dkk (2010) pada jurnal Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng menunjukkan bahwa persentase tingkat pengetahuan gizi pada umumnya baik sebanyak 74

- 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.

orang 77,1% artinya masih ada sebagian kecil remaja yang tidak memiliki pengetahuan gizi yang cukup.

## 2.6. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu (Kemenkes RI, 2011). Aktivitas fisik umumnya diartikan sebagai gerak tubuh yang ditimbulkan oleh otot-otot skeletal dan mengakibatkan pengeluaran energi. Menurut WHO (2022) aktivitas fisik di definisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, *self-concept*, rasa cemas dan stress yang rendah (Brown *et al*, 2013).

Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama, dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan (Almatsier, 2009). Baliwati dkk 2010 menyatakan bahwa jika diketahui jumlah energi tubuh yang telah dikeluarkan selama aktivitas sehari maka sebenarnya jumlah tersebut merupakan kebutuhan energi seseorang dengan asumsi aktivitas harian merupakan aktivitas normal sehari-hari untuk hidup sehat. Tingkat pengeluaran energi tubuh sangat peka terhadap pengendalian berat tubuh. Pengeluaran energi tergantung dari dua faktor yaitu tingkat aktivitas fisik dan angka metabolisme basal atau tingkat energi yang dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi minimal tubuh. Dari kedua faktor tersebut metabolisme basal memiliki tanggung jawab dua pertiga dari pengeluaran energi orang normal. Pada saat berolahraga kalori terbakar, makin banyak berolahraga maka semakin banyak kalori yang hilang. Kalori secara tidak langsung mempengaruhi sistem metabolisme basal. Aktivitas fisik menyebabkan pembakaran kalori tubuh, sehingga dapat mempengaruhi berat badan (Dieny, 2014)

Kegiatan aktivitas fisik dihitung dengan menggunakan metode faktorial dengan cara merinci jenis kegiatan secara spesifik serta lamanya kegiatan yang telah dilakukan selama 24 jam (dalam menit) untuk kemudian dicatat dan

kemudian disesuaikan dengan estimasi standar faktorial dari total pengeluaran energi. Besar energi kegiatan dihitung sebagai kelipatan BMR per menit yang disebut sebagai *Physical Activity Ratio* (PAR), dan kebutuhan energi 24 jam dinyatakan sebagai kelipatan dari *Basal Metabolic Rate* (BMR) per 24 jam dengan menggunakan nilai *Physical Activity Level* (PAL) (*James dan Schofield* dalam *FAO*, 2001).

**Tabel 2. 2 Estimasi Standar Faktorial dari Total Pengeluaran Energi**

Kategori	Keterangan	PAR
PAL 1	Tidur (Tidur siang dan tidur malam)	1.00
PAL 2	Tidur-tiduran (tidak tidur, duduk-duduk diam, dan membaca)	1.20
PAL 3	Duduk sambil menonton tv	1.72
PAL 4	Berdiam diri, beribadah, menunggu (berdiri), dan berhias	1.50
PAL 5	Makan dan minum	1.60
PAL 6	Jalan santai	2.50
PAL 7	Belanja (membawa beban)	5.00
PAL 8	Mengendarai kendaraan	2.40
PAL 9	Menjaga anak	2.50
PAL 10	Melakukan pekerjaan rumah (bersih-bersih dan lain-lain)	2.75
PAL 11	Seterika pakaian (duduk)	1.70
PAL 12	Kegiatan berkebun	2.70
PAL 13	<i>Office worker</i> (duduk di depan meja, menulis, dan mengetik)	1.30
PAL 14	<i>Office worker</i> (berjalan mondar-mandir sambil membawa arsip)	1.60
PAL 15	<i>Exercise</i> (Badminton)	4.85
PAL 16	<i>Exercise</i> (Jogging, lari jarak jauh)	6.55
PAL 17	<i>Exercise</i> (bersepeda)	3.60
PAL 18	<i>Exercise</i> (aerobik, berenang, sepak bola, dan lain-lain)	7.50

Besarnya aktivitas fisik dalam waktu 24 jam dinyatakan dalam PAL (*Physical Activity Level*) atau tingkat aktivitas fisik. PAL merupakan besarnya energi yang dikeluarkan dalam kkal per kilogram berat badan dalam 24 jam (*FAO*, 2001). Nilai PAR diperlukan untuk menentukan tingkat aktivitas fisik, nilai PAL dihitung menggunakan rumus:

$$PAL = \frac{\sum(\text{lama melakukan aktivitas} \times PAR)}{24 \text{ Jam}}$$

Keterangan :

PAL : Physical Activity Level

PAR : Physical Activity Ratio



**Tabel 2.3 Kategori Aktivitas Fisik Standar Berdasarkan Nilai *Physical Activity Level (PAL)*.**

<b>Kategori Aktivitas Fisik berdasarkan Nilai <i>Physical Activity Level (PAL)</i>.</b>	<b>Nilai PAL</b>
Ringan	1,40-1,69
Sedang	1,70-1,99
Berat	2,00-2,40

Sumber : *FAO, 2001*

Hasil penelitian Sudikno dkk (2010) menunjukkan bahwa hasil bivariat aktivitas fisik dengan obesitas menunjukkan bahwa persentase obesitas pada responden dengan aktivitas fisik kurang sebesar 13,36% lebih tinggi dibandingkan pada responden dengan aktivitas fisik cukup. Responden dengan aktivitas fisik kurang memiliki risiko menderita obesitas sebesar 1,232 kali dibandingkan dengan aktivitas fisik cukup. Hasil penelitian oleh Cahyaning dkk (2019) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putra SMPN Kota Malang saran dalam penelitian ini untuk siswa lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsinya, menambah aktivitas fisik agar status gizi tercapai optimal. Selain itu, diharapkan mengonsumsi makanan yang beragam.

### **2.7. Kerangka Pemikiran**

Status gizi remaja merupakan keadaan terpenuhinya kebutuhan terhadap zat gizi, seseorang dapat mencapai tubuh yang ideal apabila keseimbangan energi dalam tubuh terpenuhi, yaitu bila energi yang masuk kedalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan (Dieny, 2014). Permasalah gizi pada remaja sering terjadi disebabkan oleh banyak faktor diantaranya pengetahuan dan aktivitas fisik. Kurangnya pengetahuan gizi pada remaja menyebabkan banyak remaja yang kerap mengonsumsi makanan cepat saji, banyak makan asal kenyang tanpa melihat keseimbangan gizi. Selain itu, remaja lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah sehingga cenderung melewatkan waktu makan dan lebih banyak mengonsumsi makanan ringan atau *snack* yang cepat dan nyaman, namun tinggi kalori dan lemak (Dieny, 2014).

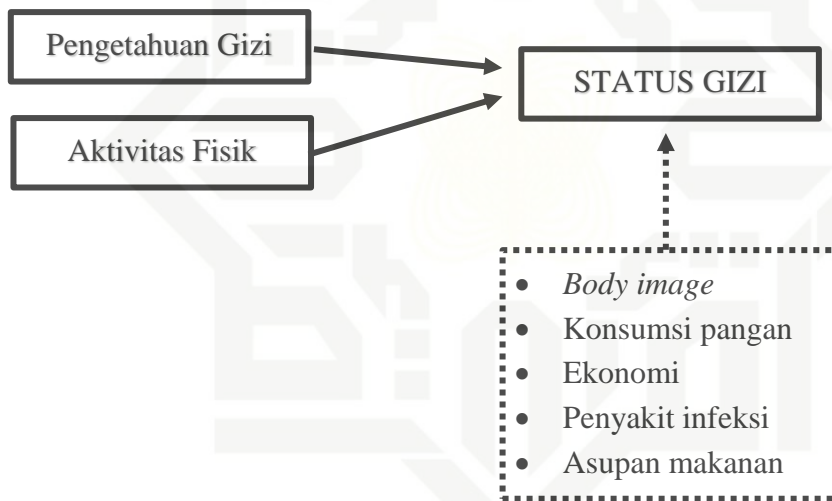
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Pada masa remaja ini pula, umumnya seseorang menjadi lebih aktif dan banyak terlibat dalam kegiatan olahraga, tetapi tidak sedikit juga dari mereka mengabaikan aktivitas fisik yang seharusnya mereka lakukan dengan baik, salah satunya adalah malas berolahraga. Pengetahuan gizi juga menjadi salah satu acuan untuk memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi pangan yang tepat, beragam, berimbang serta tidak menimbulkan penyakit. Pengetahuan gizi seseorang akan menentukan hal yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi dan dihindari. Seseorang yang tidak mempunyai cukup pengetahuan gizi, akan memilih makanan yang paling menarik melalui panca indra dan tidak memilih makanan berdasarkan nilai gizi makanan (Ariaini dkk, 2022). Kerangka pemikiran dapat dilihat pada Gambar 2.1:



Keterangan :

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

**Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran**

### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di SMPN 23 Kota Pekanbaru yang terletak di Jalan Garuda Sakti KM 3 Kelurahan Simpang Baru Kecamatan Tampan Pekanbaru yang merupakan instansi Pemerintahan Dinas Pendidikan Kota Pekanbaru. Pemilihan tempat ini dilaksanakan secara *purposive* yaitu dengan alasan pertimbangan karena belum pernah dilaksanakan judul penelitian yang sama serta hasil survey pendahuluan yang dilakukan di beberapa sekolah diantaranya yaitu SMPN 3, MTSN 2 Tembilahan, dan SMPN 23 Kota Pekanbaru dari ketiga SMPN tersebut siswa-siswi yang memiliki kriteria IMT beragam yaitu banyak didapatkan di SMPN 23 Kota Pekanbaru dan dari hasil wawancara yang dilakukan kepada siswa mengenai makanan yang mereka konsumsi didapatkan bahwa mereka masih sering mengonsumsi makanan *junk food*, dari hasil peninjauan peneliti ke sekolah SMPN 23 Kota Pekanbaru setiap hari siswa-siswi hanya beraktivitas di sekolah seperti kegiatan olahraga yang di adakan satu minggu sekali dan ada juga siswa yang mengikuti eskul kegiatan futsal, basket di luar jam pelajaran sekolah sehingga peneliti mengambil sekolah tersebut untuk dijadikan tempat penelitian.

#### 3.2. Konsep Operasional

Konsep operasional dalam penelitian adalah pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan status gizi. Konsep Operasional penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.1.

**Tabel 3. 1 Konsep Operasional**

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Pengukuran	Cara Ukur	Skala Ukur	Hasil Pengukuran
1. Pengetahuan Gizi	Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi dan sehingga tidak dapat menimbulkan	Kuesioner	Kuesioner berupa 20 pernyataan tertutup (benar/salah). Jika benar skor 1, dan jika salah skor 0	Ordinal	Pengetahuan Gizi di Kategori baik jika mampu menjawab dengan benar > 80% pertanyaan, cukup bila pertanyaan dijawab benar sebanyak 60-80% pertanyaan, kurang bila menjawab

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

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Pengukuran	Cara Ukur	Skala Ukur	Hasil Pengukuran
1. Hak cipta milik UIN Suska Riau	penyakit (Notoatmodjo, 2007)				pertanyaan $\leq 60\%$ (Khomsan, 2021).
2. Aktivitas Fisik	Pengetahuan gizi adalah kemampuan yang diketahui mengenai gizi serta dampaknya bagi kesehatan yang diukur dengan skor jawaban yang meliputi benar salah terhadap pertanyaan. Aktivitas Fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi (WHO, 2022). Aktivitas Fisik adalah berbagai kegiatan fisik yang dilakukan remaja selama 24 jam selama sehari yang diukur menggunakan PAL.	Kuesioner	Menyebarkan kuesioner PAL	Ordinal	1. Ringan= 1,40-1,69 2. Sedang= 1,70-1,99 3. Berat= 2,00-2,40 <i>Physical Activity Level</i> (PAL) (FAO/WHO/UNU, 2001)
3. Status Gizi	Status gizi adalah ukuran keberhasilan pemenuhan nutrisi yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan penggunaan zat gizi (Kemenkes, 2014). Status gizi adalah gambaran fisik seseorang yang diukur dengan menggunakan	Kuesioner	Menyebarkan kuesioner	Ordinal	1. Gizi tidak lebih • Sangat Kurus $< -3$ SD • Kurus-3 SD s/d $< -2$ SD • Normal -2 SD s/d +1 SD 1. Gizi Lebih • <i>Overweight</i> +1 SD s.d +2 SD • Obesitas $> +2$ SD (Sumber : PP Menkes RI, 2020)

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Pengukuran	Cara Ukur	Skala Ukur	Hasil Pengukuran
	IMT/U yang diukur menggunakan perhitungan WHO Anthro plus.				

### 3.3. Metode Pengambilan Sampel

#### 3.3.1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini bersifat deskriptif observasional yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMPN 23 Kota Pekanbaru.

#### 3.3.2. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i di kelas VII SMPN 23 Kota Pekanbaru. Berdasarkan data yang diperoleh dari tata usaha SMPN 23 Kota Pekanbaru jumlah siswa/i kelas VII SMPN 23 Kota Pekanbaru adalah 304 orang.

#### 3.3.2. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah siswa/i kelas VII SMPN 23 Kota Pekanbaru yang berjumlah 8 kelas. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *consecutive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel, dengan cara sampel yang memenuhi kriteria dapat diambil hingga jumlah sampel terpenuhi (Sastroasmoro dan Ismael, 2016). Alasan menggunakan teknik *consecutive sampling* adalah karena untuk memenuhi kriteria eksklusi dan inklusi sampel dan sesuai perizinan pihak sekolah peneliti melakukan penelitian pada pelajaran olahraga kelas VII pada hari tersebut guru pelajaran olahraga yg di izinkan kepada peneliti hanya memegang 3 kelas dari 8 kelas karena hal tersebut peneliti hanya mengambil 3 kelas dan hal tersebut sudah memenuhi jumlah sampel yang telah dihitung menggunakan rumus slovin. Adapun Kriteria inklusi dan eksklusi sampel sebagai berikut:

1. Siswa kelas VII di SMPN 23 Kota Pekanbaru.
2. Tidak sedang sakit infeksi kronis (penyakit kanker, jantung, stroke, diabetes mellitus)
3. Tidak sedang menjalani diet khusus, diet khusus adalah pengaturan makanan yang sesuai standar untuk pasien yang menderita penyakit

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

khusus seperti: diabetes mellitus, jantung, gagal ginjal, hati yang bertujuan untuk membantu penyembuhan pasien dengan pemberian nutrisi dari makanan diet khusus selama dirawat dirumah sakit.

4. Bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan.

Kriteria eksklusi adalah sebagai berikut:

1. Siswa tidak masuk saat dilakukan penelitian.
2. Siswa dalam keadaan memiliki gerakan terbatas.

Untuk menentukan besaran sampel ada beberapa rumus yang dapat digunakan. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan rumus perhitungan jumlah sampel menurut Slovin, sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1}$$

Keterangan :

N = Jumlah populasi

n = Besar sampel

d<sup>2</sup> = Presisi/tingkat kepercayaan (0,1)

$$n = \frac{304}{304 \cdot (0,1)^2 + 1}$$

$$n = \frac{304}{4,04}$$

$$n = 75,24 \approx 76 \text{ orang}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, jumlah sampel ditambahkan dengan estimasi DO 10% = 9 siswa maka 76 siswa + 9 siswa = 85 siswa.

### 3.4. Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

#### 1. Data Primer

- a. Data karakteristik individu (nama, umur, jenis kelamin) diperoleh dengan alat bantu kuesioner.
- b. Data antropometri remaja meliputi berat badan dan tinggi badan diperoleh melalui pengukuran secara langsung. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur berat badan yaitu dengan menggunakan timbangan injak dengan ketelitian 0,1 kg dan tinggi badan dengan alat pengukur tinggi badan (*microtoise*) dengan ketelitian 0,1 cm.

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

c. Data pengetahuan gizi diperoleh dengan menggunakan kuesioner benar salah dengan 20 pertanyaan. Kuesioner pengetahuan gizi telah di Uji validitas dan reabilitas dilakukan pada 30 responden. Hasil uji validitas didapatkan  $> r_{\text{tabel}} 0,361$  signifikansi 5%, dan Uji reabilitas dilakukan pada 30 responden, hasil 20 item pertanyaan dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,756 Karena nilai nilai Cronbach's Alpha  $0,756 > 0,700$  maka dapat disimpulkan bahwa 20 item pertanyaan untuk variabel "Pengetahuan gizi" adalah reliabel/konsisten. Blue print dari kuesioner dari 20 item pertanyaan kuesioner pengetahuan gizi dapat dilihat pada Tabel 3.2.

**Tabel 3.2. Blue Print Kuesioner Pengetahuan Gizi**

Aspek	Item Soal	Jumlah Soal
Status gizi gemaja	2,9	2
Zat gizi untuk remaja	1,12,16,18	4
Gizi seimbang remaja	2,4,5,6,7,8,11,20	8
Defisiensi zat gizi pada remaja	10	1
Hubungan asupan makan dengan faktor risiko penyakit	13,14,15,17,19	5

d. Data aktivitas fisik diperoleh dengan wawancara melalui kuesioner *Physical Activity Level (PAL)*.

## 2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari Kantor Tata Usaha SMPN 23 Kota Pekanbaru yaitu mengenai gambaran umum sekolah SMPN 23 Kota Pekanbaru jumlah siswa/i di SMPN 23 Kota Pekanbaru dan data lain yang dianggap mendukung.

## 3. Instrumen Penelitian

Alat ukur dalam penelitian disebut dengan instrumen penelitian. Instrumen atau alat penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmodjo, 2010). Variabel independen untuk pengetahuan gizi menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian dengan jumlah 20 pertanyaan. Variabel idependen aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Physical Activity Level (PAL)* sebagai instrumen penelitian dengan jumlah 18 pertanyaan. Variabel dependen status gizi

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

remaja menggunakan instrumen penelitian indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dengan perhitungan WHO *anthro plus*.

### 3.5. Pengolahan Data dan Analisis Data

#### 3.5.1. Pengolahan Data

Menurut Notoatmojo (2010), pengolahan data akan dilakukan melalui beberapa tahap, antara lain :

a. Penyuntingan data (*Data Editing*)

*Data editing* merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan. Editing dilakukan ditempat pengumpulan data sehingga jika ada kekurangan dan dapat segera dilengkapi.

b. Pengkodean data (*Data Coding*)

Pengkodean data merupakan merubah data dalam bentuk huruf menjadi angka untuk mempermudah dalam analisis data. Setelah data terkumpul, masing-masing jawaban diberikan kode untuk memudahkan dalam analisis data. Peneliti memberikan kode terhadap kelompok variabel sebagai berikut :

1) Jenis Kelamin

- Laki-laki : diberikan kode 1
- Perempuan : diberikan kode 2

2) Pengetahuan gizi

- Baik >80% : diberikan kode 1
- Sedang 60-80% : diberikan kode 2
- Kurang ≤ 60% : diberikan kode 3

3) Aktivitas Fisik

- Ringan (1.40 – 1.69) : diberikan kode 1
- Sedang (1.70 – 1.99) : diberikan kode 2
- Berat (2.00 – 2.40) : diberikan kode 3

4) Status Gizi

- Gizi tidak lebih : diberikan kode 1
  - Sangat Kurus (< -3 SD)
  - Kurus (-3 SD s/d <-2 SD)
- Gizi Normal -2 SD s/d +1 SD : diberikan kode 2
- Gizi Lebih : diberikan kode 3



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.

- *Overweight* (+1 SD s.d +2 SD)
- *Obesitas* (>+2 SD)

c. Pemasukan data ( *Data Entry*)

Pemasukan data merupakan proses memasukan data kedalam komputer untuk dilakukan pengolahan data sesuai kriteria dengan menggunakan SPSS 25. Data yang dimasukan dalam bentuk kode yang berasal dari hasil jawaban kuesioner.

d. Pembersihan data (*Data Cleaning*)

Pembersihan data merupakan pengecekan kembali data untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya, kemungkinan dilakukan pembetulan atau koreksi.

e. Penyajian data (*data Output*)

Penyajian data adalah suatu kegiatan akhir dalam suatu proses pengolahan data, dimana kegiatan ini dilaksanakan dengan cara membuat laporan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan supaya dapat dipahami, dianalisis ke tahapan selanjutnya sesuai dengan tujuan dan harapan. *Data output* ini biasa disajikan dalam bentuk tabel.

### 3.5.2. Analisis Data

#### 1) Analisis Univariat dan Analisis Bivariat

##### a) Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisa yang dilakukan menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian (Notoadmodjo, 2010). Analisa univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi. Analisis univariat dilakukan setiap variabel kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dianalisis secara deskriptif. Analisis univariat, yaitu pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan status gizi

##### b) Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan untuk menganalisis hubungann dua variabel, digunakan batas bermakna atau  $P=0,05$  dengan tingkat kepercayaan 95%. *Chi-square test* digunakan

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.

untuk melihat asosiasi antara variabel independen (pengetahuan gizi dan aktivitas fisik) dan variabel dependen (status gizi). Jika tidak memenuhi syarat *chi-square test* maka menggunakan *fisher exact test*.

Membuktikan hipotesis nilai kemaknaan berada pada tingkat kesalahan alpha 5% atau diperoleh *p-value*. Penelitian uji statistik digunakan untuk mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel tidak bebas.

#### Analisis *Chi-Square*

Pengujian hipotesis digunakan rumus *Chi-Square* yaitu :

$$X^2 = \sum \frac{(Fo - Fh)^2}{Fh}$$

Keterangan :

$X^2$  = Nilai *Chi-Square*

$Fo$  = Frekuensi yang diperoleh dari sampel atau frekuensi yang diamati.

$Fh$  = Frekuensi yang diharapkan dalam sampel sebagai pencerminan dari frekuensi yang diharapkan dalam populasi.

## 2) Uji validitas dan Uji reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas kuesioner pengetahuan gizi diperoleh dengan menggunakan kuesioner benar salah dengan 20 pertanyaan. Kuesioner pengetahuan gizi telah di Uji validitas dan reabilitas dilakukan pada 30 responden. Hasil uji validitas didapatkan  $> r_{\text{tabel}}$  0,361 signifikansi 5%, dan Uji reabilitas dilakukan pada 30 responden, hasil 20 item pertanyaan dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,756 Karena nilai nilai Cronbach's Alpha  $0,756 > 0,700$  maka dapat disimpulkan bahwa 20 item pertanyaan untuk variabel "Pengetahuan gizi" adalah reliabel/konsisten.

### a) Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan cara mengkorelasi skor setiap butir soal dengan skor total, yang merupakan penjumlahan skor semua pertanyaan. Apabila koefisien korelasi yang didapatkan lebih besar dari 0,3 maka pertanyaan tersebut dikatakan *valid* (Notoatmodjo. 2010).

### b) Uji Reliabilitas

Uji ini untuk mengukur sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau digunakan koefisien reabilitas setelah di lakukan uji validitas dan item pernyataan yang *valid* diterima. Sekumpulan

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.

pertanyaan untuk mengukur suatu variabel dikatakan *reliable* dan berhasil mengukur variabel yang kita ukur jika koefisien reliabilitasnya  $\geq 0,700$  (Sufren dan Natanael, 2014)

### 3.5.3. Metode Pengukuran

#### 1. Pengetahuan Gizi

Pengukuran pengetahuan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang terdiri dari pertanyaan yang diberi nilai nol jika responden menjawab salah dan nilai satu jika menjawab benar. Maka dari itu penelitian yang digunakan adalah deskriptif maka uji analisis data secara statistik dari hasil pengolahan data hanya berupa uji proporsi.

Uji proporsi tersebut mengacu pada rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Jumlah pertanyaan yang benar

N = Jumlah semua pertanyaan

Hasil dari pengukuran pengetahuan ini akan dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Kategori baik jika mampu menjawab dengan benar  $> 80\%$  pertanyaan, cukup bila pertanyaan dijawab benar sebanyak  $60-80\%$  pertanyaan, kurang bila menjawab pertanyaan  $\leq 60\%$  (Khomsan, 2021).

#### 2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik diukur dengan menggunakan *recall* 24 jam sebanyak 2 kali untuk mengetahui jenis aktivitas fisik siswa. Aktivitas fisik dihitung dengan menggunakan rumus:

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

Keterangan :

PAL : Physical Activity Level

PAR : Physical Activity Ratio

**Tabel 3.2 Estimasi Standar Faktorial dari Total Pengeluaran Energi**

Kategori	Keterangan	PAR
PAL 1	Tidur (Tidur siang dan tidur malam)	<b>1.00</b>
PAL 2	Tidur-tiduran (tidak tidur, duduk-duduk diam, dan membaca)	<b>1.20</b>
PAL 3	Duduk sambil menonton tv	<b>1.72</b>
PAL 4	Berdiam diri, beribadah, menunggu (berdiri), dan berhias	<b>1.50</b>
PAL 5	Makan dan minum	<b>1.60</b>

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

Kategori	Keterangan	PAR
PAL 6	Jalan santai	2.50
PAL 7	Belanja (membawa beban)	5.00
PAL 8	Mengendarai kendaraan	2.40
PAL 9	Menjaga anak	2.50
PAL 10	Melakukan pekerjaan rumah (bersih-bersih dan lain-lain)	2.75
PAL 11	Seterika pakaian (duduk)	1.70
PAL 12	Kegiatan berkebun	2.70
PAL 13	<i>Office worker</i> (duduk di depan meja, menulis, dan mengetik)	1.30
PAL 14	<i>Office worker</i> (berjalan mondar-mandir sambil membawa arsip)	1.60
PAL 15	<i>Exercive</i> (Badminton)	4.85
PAL 16	<i>Exercise</i> (Jogging, lari jarak jauh)	6.55
PAL 17	<i>Exercise</i> (bersepeda)	3.60
PAL 18	<i>Exercise</i> (aerobik, berenang, sepak bola, dan lain-lain)	7.50

Sumber : FAO, 2001

Kategori aktivitas fisik yang sudah dijumlahkan akan menghasilkan nilai PAL yang akan dikategorikan menjadi tiga kategori seperti yang disajikan pada Tabel 3.3 berikut :

**Tabel 3.3 Kategori tingkat Aktivitas berdasarkan nilai PAL :**

Kategori	Nilai PAL
Aktivitas Ringan ( <i>Sedentary</i> )	1.40 - 1.69
Aktivitas Sedang ( <i>moderate</i> )	1.70 – 1.99
Aktivitas Berat ( <i>vigorous</i> )	2.00 – 2.40

Sumber : FAO/WHO/UNU (2001).

### 3. Status Gizi

Pengukuran status gizi remaja menggunakan cara antropometri yaitu melalui pengukuran berat badan, tinggi badan dan usia. Caranya dengan menghitung IMT/U. IMT menurut umur ini telah memiliki rekomendasi sebagai dasar indikator antropometri terbaik untuk remaja yang kurus dan gemuk. IMT menurut umur ini memiliki kelebihan yaitu tidak memerlukan informasi tentang usia kronologis karena bagaimanapun indeks BB/TB akan berubah sesuai perubahan umur. Indikator ini juga telah divalidasi sebagai indikator lemak tubuh total dan memberikan data dengan kualitas yang tinggi dan berkesinambungan dengan indikator yang direkomendasikan untuk dewasa (Kemenkes, 2011). Berikut adalah kategori dan ambang batas status gizi anak usia 5-18 tahun :

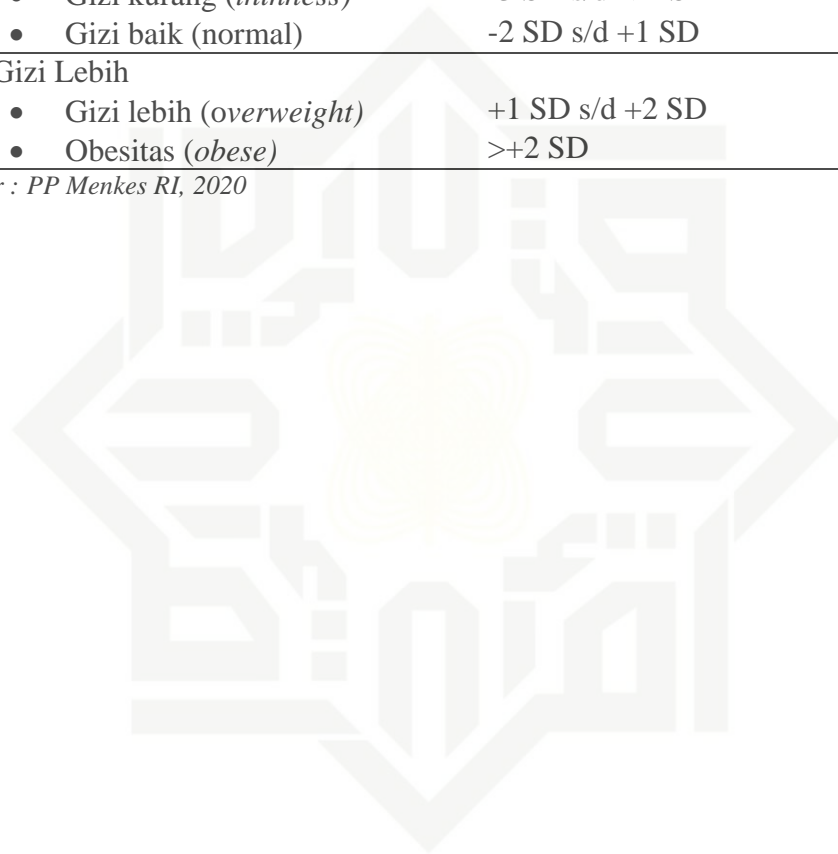
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

**Tabel 3.4 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut (IMT/U). (Permenkes RI, 2020)**

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Gizi tidak lebih	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gizi buruk (<i>severely thinness</i>)</li> <li>• Gizi kurang (<i>thinness</i>)</li> <li>• Gizi baik (normal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;-3 SD</li> <li>-3 SD s/d &lt;-2 SD</li> <li>-2 SD s/d +1 SD</li> </ul>
Gizi Lebih	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gizi lebih (<i>overweight</i>)</li> <li>• Obesitas (<i>obese</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+1 SD s/d +2 SD</li> <li>&gt;+2 SD</li> </ul>

Sumber : PP Menkes RI, 2020



UIN SUSKA RIAU

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis univariat diketahui bahwa pengetahuan gizi kurang sebanyak 30,6% responden, aktivitas fisik ringan sebanyak 51,8% responden, 4,7% mengalami status gizi buruk, 5,9% mengalami status gizi kurang 21,2% responden mengalami status gizi lebih dan 11,8% responden mengalami status gizi obesitas. Berdasarkan analisis bivariat diketahui Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja SMPN 23 Kota Pekanbaru dengan nilai *p-value* 0,000 dan Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMPN 23 Kota Pekanbaru dengan nilai *p-value* 0,020.

### 5.2. Saran

Bagi pihak sekolah disarankan agar aktif menjalankan program UKS di sekolah seperti pendidikan kesehatan melakukan kegiatan edukasi dan sosialisasi bekerja sama dengan puskesmas terdekat untuk melakukan edukasi tentang kesehatan dan pengetahuan gizi, melakukan pelayanan kesehatan memantau berat badan, dan tinggi badan siswa/i, perilaku hidup bersih (PHBS) dan pembinaan lingkungan sekolah sehat sehingga memungkinkan siswa/i mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

#### 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah., A. P. Dewi., A. Muharramah., dan A. R. Pratiwi. 2022. Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung. *Jurnal Gizi Aisyah*, 5(1), 6-12.
- Adriani. M, dan B. Wirjatmadi (2014). *Gizi dan Kesehatan Balita Peranan Micro Zinc pada Pertumbuhan Balita*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group. 45 hal.
- Aini, S. N. (2013). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 2(1). DOI:10.15294/UJPH.V2I1.3042.
- AIPGI 2017. *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. EGC: Jakarta 160 hal.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 337 hal.
- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 333 hal.
- Almatsier, S., S. Soetardjo., dan M. Soekatri. 2017. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 463 hal.
- Ariaini, S., A. Nisa, Y. Yulianti, dan S. A. Solekhah. 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru. *Jurnal Kesehatan Indonesia* , 13 (1), 1-5. DOI: <http://dx.doi.org/10.33657/jurkessia.v13i1.769>
- Arian, S., I.D.N., Bakri, B. 2014. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit EGC. Jakarta. 78 hal.
- Ariyanti, P. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sumatra Utara. Medan.
- Baliwati, Y.F., A. Khomsan., dan C. M. Dwiriani. 2010. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Penebar Swadaya. Jakarta. 120 hal.
- Brown, W., Christopher, S.F., Brent, L.I, Eric, V. 2013. *Nutrition Through the Life Cycle*. Wadsworth: USA.
- Cahyaning, R. C., D, Supriadi, dan A Kurniawan. 2019. Hubungan Pola Konsumsi, Aktivitas fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMPN di Kota Malang. *Sport Science and Health*. Vol 1(1), 22-27.

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

- Candrawati, S. 2011. Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) dan lingkar pinggang mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 6(2), 112-118. DOI: <http://dx.doi.org/10/20884/1.jks.2011.6.2>.
- Damayanti, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Skripsi*. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta. Graha Ilmu. 166 hal.
- Emilia, E. 2008. Pengetahuan, Sikap, dan Praktek Gizi pada Remaja di Bogor. *Skripsi*. Sekolah Pasca Sarjana Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Epridawati, D. D. 2012. Hubungan Pengetahuan tentang Gizi dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri di Kecamatan Kerjo Kabupaten Karanganyar. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- FAO/WHO/UNU. 2001. *Human Energy Requirements. Report of Join FAO/WHO/UNU expert consultation*: Rome. Diakses melalui <http://www.fao.org/3/a-y5686e.pdf> pada 22 April 2022.
- Florence. A. G. 2017, Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi. *Skripsi*. Fakultas Teknik Universitas Pasundan Bandung. Bandung.
- Hamdani, D. 2020. Hubungan Citra Tubuh Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Sltip Negeri 2 Wungu Madiun. *Skripsi*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. Madiun.
- Hasdianah, H. R., S. Siyoto., dan Y. Persityowati. 2014. *Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta. Nuhamedika. 228 hal.
- Hendrayati, S., Salmiah, dan S. Rauf. 2010. Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng. *Media Gizi Pangan*, 9(1), 33-40.
- Imtihani, T. R., dan E. R. Noer. 2013. Hubungan Pengetahuan, Uang Saku, dan Perr Group dengan Frekuensi Konsumsi Makanan cepat saju pada remaja putri. *Journal Of Nutrition College*, 2 (1), 162-169. <https://doi.org/10.14/jnc.v2il.2112>.
- Indrati, R., dan M. Gardjito. 2014. *Pendidikan Konsumsi Pangan*. Kencana Prenada Media Group. Jakarta. 78 hal.
- Irianto, D. P. 2017. *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta. Andi. 270 hal
- Irianto, K. 2013. *Struktur Dan Fungsi Tubuh Manusia Untuk Paramedis*. Yrama Widya. Bandung. 440 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Jayanti, Y. D., dan N. E. Novananda. 2017. Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri kelas XI akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100-108.
- Kementerian Kesehatan, RI. 2014. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Jakarta: Kemenkes RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2014.pdf>.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: BPPSDM.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. Riset Kesehatan Dasar 2010. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. Standar antropometri penilaian status gizi anak. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular. Jakarta. Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Standar Antropometri Anak. Jakarta: PMK.
- Khomsan, A. 2021. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. PT. Penerbit IPB Press. Bogor. 44 hal.
- Kusuma, D. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Dan *Body Image* Dengan Status Gizi Pada Siswi SMAN 7 Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Lestari, P. 2020. Hubungan pengetahuan gizi, asupan makanan dengan status gizi siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73-80.
- Lingga, M. 2011. Studi Tentang Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, Status Gizi dan *Body Image* Remaja Putri yang Berstatus Gizi Normal dan Gemuk/*Obese* di SMA Budi Mulia Bogor. *Skripsi*. Insitut Pertanian Bogor. Bogor.
- Mar'at, S. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Remaja Rosdakarya. Bandung. 285 hal.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta. Jakarta. 249 hal.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 45 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Noviyanti, R. D., dan D. Marfuah. 2017. Hubungan pengetahuan Gizi, Aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja di kelurahan purwosari Laweyan Surakarta. *URECOL*, 421-426.
- Nurvita, V., dan M. M. Handayani. (2015). Hubungan Antara Self-esteem dengan *Body Image* pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis*, 4(1), 41-49.
- Ovita, A. N., N M. Hatmanti, dan N. Amin. 2019. Hubungan *Body Image* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas VIII SMPN 20 Surabaya. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 27-32. DOI:10.15294/spnj.v1i1.31276
- Patel, S. R., and F. H. Hu. 2008. Short Sleep Duration and Weight Gain: a systematic review. *Obesity (Silver Spring, Md)*, 16(3), 643-653. <https://doi.org/10.1083/oby.2007.118>.
- Permenkes RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta : Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Permenkes RI. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta : Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Rahmat, I. (2022). Pengaruh Pendidikan Ibu dengan Status Gizi Siswa di SMK Bina Sehat Nusantara Kabupaten Bone Tahun 2022. *Jurnal Suara Kesehatan*, 8(1), 1-6.
- Rika, A. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di MTSN Jetis Ponorogo. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah. Ponorogo.
- Riskesdas. 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Saputri, W. 2018. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Durasi Tidur dengan Status Gizi pada Remaja di SMP N 2 Klego Boyolali. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) PKU Muhammadiyah Surakarta. Surakarta
- Sastroasmoro, S., dan S. Ismael. 2016. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis(5ed)*. Sagung Seto. Jakarta. 522 hal.
- Sediaoetama, Achmad D, 2000. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 1*, Jakarta: Dian Rakyat. 319 hal.
- Smith AM, Collene AL. 2013. *Wardlaw's Contemporary Nutrition*. 10th ed. New York: Mc GrawHill Education.
- Soegih, R. R, dan K. K. Wiramihardja. 2009, *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*, Jakarta: Sagung Seto. 105 hal.

- Soekirman. 2006. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta. 153 hal.
- Sudikno., M. Herdayati., dan Besral. 2010. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Orang Dewasa di Indonesia (Analisis Data RISKESDAS 2007). *Jurnal Gizi Indonesia*, 33 (1), pp. 37-49.
- Sufren., dan Y. Natanael. 2014. *Belajar Otodidak SPSS Edisi 1*. PT, Elex Media Komputindo. Jakarta. 54 hal
- Suiraoaka, P. 2012. *Penyakit Degeneratif; Mengenal mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif*. Nuha Medika. Yogyakarta. 160 hal.
- Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu. Yogyakarta. 238 hal.
- Supariasa, I. D. N., B. Bakri., dan I. Fajar. 2014. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 333 hal.
- Sutrio. S. 2017. Hubungan asupan energi, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa sekolah menengah atas global madani kota Bandar Lampung tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare)*, 11 (1), 1-4.
- WHO (World Health Organization). 2016. *Obesity and Overweight*. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Diakses Januari 2023.
- WHO (World Health Organization). 2022. *Physical Activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Diakses September 2022.
- WHO (World Health Organization). *Regional Office for South-East Asia*. 2006. *Adolescent nutrition: a review of the situation in selected South-East Asian Countries*. WHO Regional Office for South-East Asia. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/204764>. Diakses Februari 2023.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden

#### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONNSENT)

Setelah membaca, mendengarkan dan memahami isi penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini, maka saya menyatakan yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :.....

Umur:.....

Bersedia menjadi responden penelitian

Tidak bersedia menjadi responden penelitiain

Dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa S1 Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru yaitu :

Nama : Nurmila Dwi Yanti

Nim : 11980324478

Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dengan remaja SMPN 23 Kota Pekanbaru

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan pada saudara sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila saudara menyetujui, maka dengan ini saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembaran persetujuan yang saya berikan.

Pekanbaru, Desember 2022  
Responden

(.....)

## Lampiran 2. Lembar Identitas Responden

### KUESIONER PENELITIAN

#### HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA SMP NEGERI 23 PEKANBARU

#### II. Identitas Responden

1. No. Responden :
2. Nama :
3. Tanggal Lahir :
4. Umur :
5. Tinggi badan (cm) :
6. Berat Badan (kg) :
7. IMT/U :
8. 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 mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### Lampiran 3. Kuesioner Pengetahuan Gizi

#### III. Pertanyaan Pengetahuan Gizi

Petunjuk : Berilah tanda (√) pada jawaban yang menurut saudara merupakan jawaban yang paling tepat.

Keterangan : B : Benar S : Salah

No	Pernyataan	Jawaban	
		B	S
1	Zat iodium penting bagi tubuh untuk membentuk perkembangan otak dan sistem syaraf.		
2	Status gizi tidak dapat dikontrol melalui perhitungan berat badan setiap bulannya.		
3	Konsumsi ikan, telur, dan susu sangat baik untuk usia remaja		
4	Protein nabati lebih baik dibanding protein hewani karena memiliki komposisi asam amino yang lebih komplet		
5	Konsumsi ikan lebih dianjurkan dibanding konsumsi daging		
6	Konsumsi tempe 4 potong dalam sehari cukup untuk memenuhi kebutuhan protein harian pada remaja		
7	Kandungan kolestrol lebih banyak pada daging dibanding ikan		
8	Fungsi makanan hanya untuk membuat kenyang.		
9	Orang yang memiliki berat badan normal, artinya kebutuhan energi sudah terpenuhi		
10	Akibat kurang makan makanan yang mengandung zat Magnesium dapat menyebabkan anemia		
11	Buah dianjurkan lebih banyak dikonsumsi dibanding sayuran		
12	Asam folat banyak dapat terdapat pada sayuran hijau yang dapat mencegah penyakit polio		
13	Diabetes melitus, penyakit jantung berhubungan dengan konsumsi makan cepat saji dan makanan asin berlemak		
14	Konsumsi sayuran dan buah yang cukup tidak berperan dalam pencegahan penyakit kronik		
15	Konsumsi ikan dapat membantu dalam pencegahan penyakit osteoporosis		
16	Zat gizi yang hanya dibutuhkan oleh tubuh terdiri dari karbohidrat dan lemak		
17	Konsumsi makanan dengan kandungan purin tinggi seperti jeroan dan emping tidak mengakibatkan asam urat		
18	Fungsi vitamin A terbagi menjadi 3 golongan besar yaitu untuk proses melihat, metabolisme umum, dan proses metabolisme tubuh		
19	Hipertensi dapat dicegah dengan cara membatasi konsumsi garam maksimal 1 sendok teh dalam sehari		
20	Konsumsi sayur yang baik dalam sehari adalah < 3 porsi		

Kuesioner Pengetahuan gizi (Florence, 2017)

## Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Fisik

### IV. Aktivitas Fisik

Ini adalah beberapa pertanyaan tentang kegiatan yang anda lakukan disekolah, sebelum sekolah, setelah sekolah dan pada akhir pekan. Silahkan menulis dalam tabel ini kegiatan atau olahraga yang biasanya anda lakukan. Berapa kali dalam seminggu biasanya anda melakukannya dan jumlah waktu yang biasanya anda habiskan untuk melakukannya, jika anda tidak melakukan kegiatan yang terorganisir, silahkan “0” pada baris pertama tabel.

**Nama :**

**No ID :**

No	Kegiatan	Frekuensi	Durasi (jam)	Kategori PAL	Nilai PAR	Total
1.	Tidur (tidur siang dan tidur malam)					
2.	Tidur-tiduran (tidak tidur, duduk-duduk diam dan membaca)					
3.	Duduk sambil menonton tv					
4.	Berdiam diri, beribadah, menunggu (berdiri), dan berhias					
5.	Makan dan minum					
6.	Jalan santai					
7.	Belanja					
8.	Mengendarai kendaraan					
9.	Belajar					
10.	Melakukan pekerjaan rumah (bersih-bersih dan lain lain)					
11.	Seterika pakaian (duduk)					
12.	Kegiatan berkebun					
13.	Menulis dan mengetik					
14.	Mengerjakan tugas/PR					
15.	Olahraga (Badminton)					
16.	Olahraga (jogging,					

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

No	Kegiatan	Frekuensi	Durasi (jam)	Kategori PAL	Nilai PAR	Total
	lari jarak jauh)					
17.	Olahraga (bersepeda)					
18.	Olahraga (aerobik, berenang, sepak bola)					



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



## Lampiran 5. Dokumentasi 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 mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Lampiran 6. Surat Keterangan Layak ETIK (Ethical Clearance)



### KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax.(0761) 863646  
Nomor: 006/KEPK/UHTP/I/2023

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

#### “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja SMPN 23 Pekanbaru”

Lokasi Penelitian : SMPN 23 Pekanbaru  
Waktu penelitian : Januari - Maret 2023  
Responden/Subyek Penelitian : Remaja Putra dan Putri  
Peneliti Utama : Nurmila Dwi Yanti  
Yanti Ernalina, S. Gz, Dietisien, M.P.H

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 16 Januari 2023 sampai dengan 16 Januari 2024

Pekanbaru, 16 Januari 2023  
A.n Sekretaris



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

UIN SUSKA RIAU

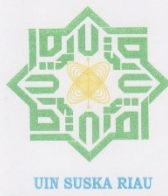
## Lampiran 7. Surat Izin Riset Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin 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. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po.Box.1400  
 Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051,562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.7297/F.VIII/PP.00.9/12/2022 Pekanbaru, 20 Desember 2022  
 Sifat : Penting 25 Jumadil Awal 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 : Nurmila Dwi Yanti  
 NIM : 11980324478  
 Semester : VII (Tujuh)  
 Prodi : Gizi  
 Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

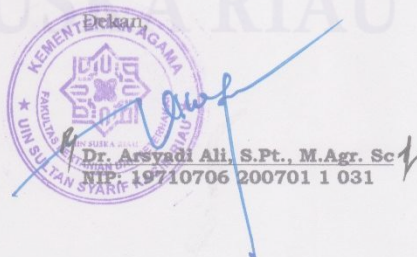
Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: **"Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja SMPN 23 Pekanbaru"**.

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**

UIN SUSKA RIAU



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

## Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian Kesbangpol

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.



## PEMERINTAH KOTA PEKANBARU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

JL. ARIFIN AHMAD NO. 39 TELP. – FAX : (0761) 39399 PEKANBARU

### SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 071/BKBP-SKP/2757/2022



- a. Dasar : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2008 Tentang Keterbukaan Informasi Publik.  
2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2009 Tentang Pelayanan Publik.  
3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2016 Tentang Perangkat Daerah.  
4. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.  
5. Peraturan Daerah Kota Pekanbaru Nomor 9 Tahun 2016 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Pekanbaru.
- b. Menimbang : Rekomendasi dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, nomor 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/52582 tanggal 21 Desember 2022, perihal pelaksanaan kegiatan Penelitian Riset/Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi.

#### MEMBERITAHUKAN BAHWA :

1. Nama : NURMILA DWI YANTI
2. NIM : 11980324478
3. Fakultas : PERTANIAN DAN PETERNAKAN UIN SUSKA RIAU
4. Jurusan : GIZI
5. Jenjang : S1
6. Alamat : JL. LINTAS ENOK KEL. SEBERANG TEMBILAHAN KEC. TEMBILAHAN-INDRAGIRI HILIR
7. Judul Penelitian : HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMPN 23 PEKANBARU
8. Lokasi Penelitian : DINAS PENDIDIKAN KOTA PEKANBARU

Untuk Melakukan Penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Riset/Pra Riset/ Penelitian dan pengumpulan data ini.
2. Pelaksanaan kegiatan Riset ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal Surat Keterangan Penelitian ini diterbitkan.
3. Berpakaian sopan, mematuhi etika Kantor/Lokasi Penelitian, bersedia meninggalkan photo copy Kartu Tanda Pengenal.
4. Melaporkan hasil Penelitian kepada Walikota Pekanbaru c.q Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru, paling lambat 1 (satu) minggu setelah selesai.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 22 Desember 2022

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik  
Kota Pekanbaru



**ZULFAHMI ADRIAN, AP, M.Si**  
Pembina Utama Muda  
NIP. 19750715 199311 1 001

#### Tembusan

- Yth : 1. Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN SUSKA Riau di Pekanbaru.  
2. Yang Bersangkutan.

## Lampiran 9. Surat Izin Riset Kesekolah SMPN 23 Kota Pekanbaru

### 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.



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. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po.Box.1400  
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051,562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.7279/F.VIII/PP.00.9/12/2022 Pekanbaru, 19 Desember 2022  
Sifat : Penting 24 Jumadil Awal 1444  
Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth:  
**Kepala Sekolah SMPN 23 Pekanbaru**  
di Tempat

**Assalamu'alaikum Wr. Wb,**

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

Nama : Nurmila Dwi Yanti  
NIM : 11980324478  
Semester : VII (Tujuh)  
Prodi : Gizi  
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

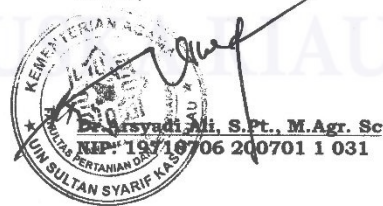
Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: **"Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja SMPN 23 Pekanbaru"**.

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk pengambilan data di SMPN 23 Pekanbaru Jl. Garuda Sakti KM.3 Kelurahan Simpang Baru Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru, sebagaimana dengan penelitian yang dimaksud.

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

**Wassalamu'alaikum Wr. Wb**

Dekan,



## Lampiran 10. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan

- 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### PEMERINTAH KOTA PEKANBARU DINAS PENDIDIKAN

Jl. H. Syamsul Bahri No. 8 Kelurahan Sungaisibam Kecamatan Bina Widya  
Kode Pos. 28293 Telp. (0761) 42788, 855287 Fax. (0761) 47204

PEKANBARU

website : [www.disdikpku.org](http://www.disdikpku.org) email : [disdikpku@yahoo.com](mailto:disdikpku@yahoo.com)

Pekanbaru, 26 Desember 2022

Kepada Yth,  
SMPN 23 PEKANBARU

Nomor : 800/Disdik.Sekretaris.1/04384/2022

Lampiran : -

Perihal : Izin Melaksanakan Riset / Penelitian

di -

Pekanbaru

Berdasarkan surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru nomor : 071/BKBP-SKP/2757/2022 tanggal 22 Desember 2022 perihal Izin Riset / Penelitian, atas nama :

Nama : NURMILA DWI YANTI

NIM : 11980324478

Mahasiswa : GIZI UIN SUSKA RIAU

Judul Penelitian : HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI  
REMAJA SMPN 23 PEKANBARU

Pada prinsipnya kami dapat menyetujui yang bersangkutan melaksanakan riset pada SMPN 23 PEKANBARU, sehubungan dengan itu diharapkan agar saudara dapat membantu kelancaran tugas yang bersangkutan.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

An. KEPALA DINAS PENDIDIKAN  
KOTA PEKANBARU  
Sekretaris



H. MUZAILIS, S.Pd, MM

Pembina ( IV / a )

NIP. 19650921 198902 1 001

## Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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 mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMP NEGERI 23 PEKANBARU**  
SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)  
Jl. Garuda Sakti Km. 3 Simpang Baru Tampan Kota Pekanbaru, Telp : (0761) - 7875384  
NIS 1200620, NSS : 201096007062, NPSN : 110403912  
E-Mail : [smpnegeri23pekanbaru@yahoo.com](mailto:smpnegeri23pekanbaru@yahoo.com), Website : <http://www.smpn23pekanbaru.sch.id>



AKREDITAS A

### SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 895 / SMP.N. 23.TU/I /2023/024.

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMP Negeri 23 Pekanbaru Provinsi Riau

Nama : Dr. Edi Suhendri M.Si  
NIP : 19800707 200212 1 005  
Pangkat/Golongan : Pembina , IV/a

Berdasarkan Surat Dinas Pendidikan Kota Pekanbaru Nomor : 800/Disdik.Sekretaris.I/04384/2022 Tanggal : 26 Desember 2022, tentang Izin Melaksanakan Riset/ Penelitian untuk Bahan Skripsi dengan ini menerangkan :


Nama : **NURMILA DWI YANTI**  
NIM : 11980324478  
Fakultas /Universitas : Pertanian dan Peternakan/ Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
Jenjang Pendidikan : S.1  
Judul Penelitian : **Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja SMP Negeri 23 Pekanbaru.**

Telah melaksanakan Riset/Penelitian di SMP Negeri 23 Pekanbaru tanggal : 18 Januari 2023

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Dikeluarkan : Pekanbaru  
Pada Tanggal : 18 Januari 2023

Kepala Sekolah,



Dr. Edi Suhendri M.Si  
NIP:19800707 200212 1 005

UIN SUSKA RIAU