

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI SISWA SMP YLPI PEKANBARU**

© 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.



Oleh :

Elbi Berliana Zein
11980320173

UIN SUSKA RIAU

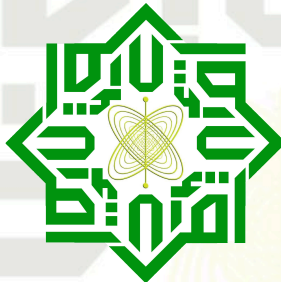
PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2023

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI SISWA SMP YLPI PEKANBARU**



UIN SUSKA RIAU

Oleh :

Elbi Berliana Zein
11980320173

**Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar sarjana**

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



HALAMAN PENGESAHAN

: Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru.
 : Elbi Berliana Zein
 : 11980320173
 : Gizi

Menyetujui,
 Telah diuji pada Tanggal 12 Juli 2023

Pembimbing I

Yanti Ernalia, Dietisien, MPH
 NIP. 19850615 201903 2 007

Pembimbing II

Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt, M.Si
 NIP. 19740714 200801 1 007

Mengetahui:

Ketua,
 Program Studi Gizi

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

Dekan,
 Fakultas Pertanian dan Peternakan

Dr. Asyach Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
 NIP. 09710706 200701 1 031

State Islamic University
 Sultan Syarif Kasim Riau



© Hak cipta milik UIN Suska Riau
 Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, 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 PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji ujian Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan dinyatakan lulus pada Tanggal 12 Juli 2023

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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

UIN SUSKA RIAU



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Elbi Berliana Zein
 NIM : 11980320173
 Tempat/Tgl. Lahir : Muaro Sijunjung/ 29 September 2001
 Fakultas : Pertanian dan Peternakan
 Prodi : Gizi
 Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMP YLPI 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 ini sudah disebutkan sumbernya
3. Skripsi 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 dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Elbi Berliana Zein

NIM : 11980320173



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Segala kata tulus sebagai puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan kemudahan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna melengkapi tugas akhir untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1). Shalawat beriring salam selalu terlimpahkan kepada Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wasalam yang telah menuntun manusia menuju jalan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Syukur Alhamdulillah Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan penuh rasa haru bahagia. Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Penyelesaian skripsi ini penulis mendapatkan dukungan dan juga menerima segala bantuan dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan dengan penuh hormat ucapan terima kasih kepada :

1. Papa tercinta Zainal Abidin, S.E dan Syamsul Bahri, mama yang sangat tersayang Nuris Maya dan Rayanis yang dari kecil sudah merawat, membesarkan, dan membentuk kepribadian yang kuat untuk saya hingga saat ini, membantu penulis dalam bentuk perhatian, kasih sayang, semangat, materi, serta do'a yang tidak henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Hairunas, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Prodi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt, M.Agr.Sc selaku Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc selaku Wakil Dekan I, Bapak Zulfahmi, S.Hut, M.Si selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Syukria Ikhsan Zam, M.Si selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, MKM selaku Ketua Prodi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

6. Ibu/Bapak selaku ketua sidang yang telah memberikan saran dan masukan serta mengatur jalannya persidangan sehingga dapat berjalan dengan lancar.

7. Ibu Yanti Ernalia, Dietisien, M.P.H selaku dosen pembimbing I dan Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt, M.Si selaku dosen pembimbing II 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. Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si selaku dosen penguji I dan Ibu Sofya Maya, S.Gz, M.Si selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan masukan yang bermanfaat dalam skripsi ini.

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. Pimpinan SMP YLPI Kota Pekanbaru beserta staff yang telah memberikan izin, kesempatan, bimbingan, dan bantuan dalam penelitian skripsi ini.

11. Kepada Petrin Febrianti Zein, S.Pd, Vandra Virga, Fachri Fernando Zein, Hesti Wahyulis, S.Pd, Ir. Taufik Hidayat, Rido Setiawan, Amd.Kep, Wardinah, Amd.Keb, Rosa Winda Sari, Amd.Keb, S.Tr.Keb, Aprizal Al Fachry, S.E, Sabrina Az-Zahra, dan keluarga besar Alm Ismail dan Alm Sulaiman selaku abang, kakak, adik, dan keponakan yang selalu memberikan dukungan dan semangat yang sangat luar biasa serta selalu mendoakan untuk kelancaran tugas akhir ini, sehingga penulis lebih bersemangat dalam mengerjakan penulisan ini.

12. Pemilik NIM 11543102513 terima kasih telah menjadi sosok rumah yang selama ini penulis cari-cari. Telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, meluangkan baik tenaga, pikiran, materi, waktu, dan moril kepada penulis dan senantiasa sabar menghadapi penulis. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis hingga saat ini. Semoga kedepannya dapat memperbaiki semua yang kemarin kurang dan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

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.

ditambahkan dengan semua yang dirasa diperlukan, tetap kebersamai dan tidak tunduk pada apa-apa. Semoga tetap selalu tabah sampai akhir.

Sahabat tercinta tersayang Nelza Febria Kartika dan Vina Ocliviana yang dari kecil selalu mendengarkan curahan hati dan keluh kesah serta memberikan semangat kepada penulis hingga saat ini. Sahabat tersayang Arvi Rama Sari, Fini Febrianti, Muslim Gani Putra, Iqbal Ardiansyah, dan Aditya Danuarta yang selalu menemani masa SMA dan mendengarkan keluh kesah penulis hingga saat ini.

Circle *Urang Minang* Nurhasanah, Putri Mahfanisa, Dela Oktriani, Mughni Ayahanda Putri, Septian Irawan, Pedi Pratama, Yoga Aristanio Feri, Khairatul Ilham, Yuda Arma Ramadhan sebagai sahabat tersayang yang selalu menemani masa SMA dan mendengarkan keluh kesah penulis hingga saat ini.

15. Rekan *Manusia Kurbel* Annisa Rahmi, S.Gz., Nada R Idris, S.Gz., Rahmi Elvira, S.Gz., dan Sania Rahma Utari, S.Gz., sebagai sahabat yang selalu menemani, memberikan motivasi, semangat dan sebagai tempat berkeluh kesah penulis selama masa perkuliahan serta telah bersama-sama berjuang dalam proses penyelesaian skripsi ini.

16. Seluruh teman-teman seperjuangan Gizi kelas A angkatan 2019 yang memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis selama penulisan skripsi ini.

17. Seluruh anggota Dewan Eksekutif Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Pertanian dan Peternakan, Himpunan Mahasiswa Program Studi Gizi, dan *Green Agriculture Community* (GAC) yang telah memberi banyak pengalaman dan pengetahuan kepada penulis.

18. Kuliah Kerja Nyata Pulau Banjar Kari dan keluarga besar Desa Pulau Banjar Kari yang memberikan kenangan yang indah selama 2 bulan.

19. Ahli Gizi dan Pramusaji Aulia Hospital Pekanbaru, Ahli Gizi Puskesmas Tenayan Raya, dan Juru Masak Pondok Pesantren Teknologi Riau yang telah banyak ilmu dan pengalaman yang bermanfaat kepada penulis.

20. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu-persatu 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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

telah membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Last but not least, I wanna thank me for believing in me, for doing all this hard work, for having no days off, for never quitting, for just being me at all times.

Terakhir sebagai hamba yang memiliki keterbatasan, penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini terdapat kekurangan atau kesalahan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran pembaca bersifat membangun guna kesempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, Juli 2023

Penulis



UIN SUSKA RIAU

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Elbi Berliana Zein, lahir di Muaro Sijunjung pada Tanggal 29 September 2001. Anak kedua dari tiga bersaudara, buah hati Ayahanda Zainal Abidin, S.E dan Ibunda Nuris Maya. Pendidikan di TK Darmawanita Pertiwi Air Molek pada tahun 2006 sampai dengan 2007. Melanjutkan ke SD Negeri 004 Candirejo Air Molek pada tahun 2007 sampai dengan 2013.

Pada tahun 2013 sampai dengan 2014 melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 1 Pasir Penyau, dilanjutkan di SMP Negeri 3 Solok Selatan dari tahun 2014 sampai dengan 2016. Selama masa SMP penulis meraih peringkat pertama dikelas unggul dan meraih peringkat pertama nilai UN tertinggi di sekolah dan mengikuti lomba OSN Matematika Tingkat SMP Se-Kabupaten Solok Selatan pada tahun 2015 serta menjadi perwakilan Kabupaten Solok Selatan dalam lomba FLS2N Cipta Lagu Tingkat Provinsi Se-Sumatera Barat pada tahun 2015.

Pada tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 3 Solok Selatan dan lulus pada tahun 2019. Selanjutnya penulis melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Fakultas Pertanian dan Peternakan Jurusan Gizi pada tahun 2019 melalui jalur Seleksi Nilai Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

Pada Bulan Juli sampai dengan Agustus 2022 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Pulau Banjar Kari, Kecamatan Kuantan Tengah, Kabupaten Taluk Kuantan, Provinsi Riau. Setelah itu pada bulan September sampai Oktober penulis melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Dietetik di Aulia Hospital Kota Pekanbaru. Selanjutnya pada bulan Oktober sampai dengan November 2022 penulis melaksanakan PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas Tenayan Raya. Pada pertengahan Bulan November sampai akhir November PKL Gizi Institusi di Pondok Pesantren Teknologi Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala kata tulus sebagai puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan kemudahan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna melengkapi tugas akhir untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1). Shalawat beriring salam selalu terlimpahkan kepada Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam yang telah menuntun manusia menuju jalan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Skripsi dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru”**, merupakan hasil karya ilmiah yang ditulis untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Gizi (S.Gz) pada Jurusan Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Yanti Ernalia, Dietisen, MPH sebagai dosen pembimbing I dan Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si sebagai dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi sampai 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 mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Kuasa untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Akhirnya penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, Juli 2023

UIN SUSKA RIAU

Penulis

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

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

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

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI SISWA SMP YLPI KOTA PEKANBARU

Elbi Berliana Zein (11980320173)

Di bawah bimbingan Yanti Ernalina dan Tahrir Aulawi

INTISARI

Masalah gizi pada remaja muncul akibat perilaku gizi yang salah, seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Indonesia memiliki prevalensi status gizi pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 1,9% gizi buruk, 6,8% gizi kurang, 11,2% gizi lebih dan 4,8% obesitas. Faktor yang mempengaruhi status gizi salah satunya adalah gaya hidup seperti kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa di SMP YLPI Kota Pekanbaru. Penelitian merupakan penelitian deskriptif dengan desain *Cross Sectional*. Responden dalam penelitian adalah siswa siswi kelas VII dan VIII yang berjumlah 57 siswa dengan menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Penelitian menggunakan kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC), *Global Physical Activity Questioner* (GPAQ) dan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi normal sebanyak 63,2%, gizi kurang 7%, gizi lebih 12,3%, dan obesitas 17,5%. Sebagian besar siswa memiliki kebiasaan makan kurang baik sebanyak 75,4% dan kebiasaan makan baik 24,6%. Sebagian besar siswa memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 75,4% dan aktivitas fisik ringan sebanyak 24,6%. Penelitian menggunakan uji statistic *Chi Square* didapatkan hasil antara kebiasaan makan dengan status gizi ($p\ value=0,013$) dan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p\ value=0,000$) sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru.

Kata kunci: aktivitas fisik, kebiasaan makan, remaja, siswa, 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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

THE CORRELATIONS OF FOOD HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS AT JUNIOR HIGH SCHOOL YLPI PEKANBARU STUDENTS

Elbi Berliana Zein (11980320173)

Under supervision by Yanti Ernalina and Tahrir Aulawi

ABSTRACT

Nutritional problems in adolescents arise due to wrong nutritional behavior, such as an imbalance between nutrition and recommended nutritional adequacy. Indonesia has a prevalence of undernutrition in adolescents aged 13-15 years of 1,9% of severely thinness, 6,8% of thinness, 11,2% of overweight, and 4,8% of obese. One of the factors that influence nutritional status is lifestyle, such as food habits and physical activity. The aim of this study was to determine the correlation between food habits and physical activity with the nutritional status at Junior High School YLPI Pekanbaru students. The research was a descriptive with a Cross Sectional study. Respondents in this study were students of class VII and VIII, totaling 57 students use a purposive sampling technique. The research use the Adolescent Food Habits Checklist (AFHC), Global Physical Activity Questioner (GPAQ) and measurements of height and weight. The results showed that most of the students had normal nutritional status as much as 63.2%, 7% of thinness, 12.3% of overweight, and 17.5% of obese. Mainly students have bad food habits as much as 75.4% and good food habits 24.6%. Mainly students have moderate physical activity as much as 75.4% and light physical activity as much as 24.6%. The research use Chi Square statistical test, the results obtained between food habits and nutritional status (p value=0.013) and between physical activity and nutritional status (p value=0.000) so that it can be concluded that there was a significant the correlation between food habits and physical activity with the nutritional status at Junior High School YLPI Pekanbaru students.

Keywords: adolescents, food habits, nutritional status, physical activity, student



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	XI
INTISARI	XII
ABSTRAK	XIII
DAFTAR ISI	XIV
DAFTAR TABEL	XVI
DAFTAR GAMBAR	XVII
DAFTAR SINGKATAN	XVIII
DAFTAR LAMPIRAN	XIX
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Penelitian	4
1.3 Manfaat Penelitian	4
1.4 Hipotesis	4
II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Remaja	5
2.2 Kebiasaan Makan	6
2.3 Aktivitas Fisik	8
2.4 Status Gizi	10
2.5 Kerangka Berpikir	14
III. METODE PENELITIAN	16
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	16
3.2 Jenis Penelitian	16
3.3 Populasi dan Sampel	16
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	17
3.5 Instrumen Penelitian	19
3.6 Metode Pengumpulan Data	22
3.7 Teknik Pengolahan Data	24
3.8 Analisa Data	25
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Gambaran Umum Penelitian	27
4.2 Analisis Univariat	28
4.3 Analisis Bivariat	35
V. KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Kesimpulan	40
	XIV

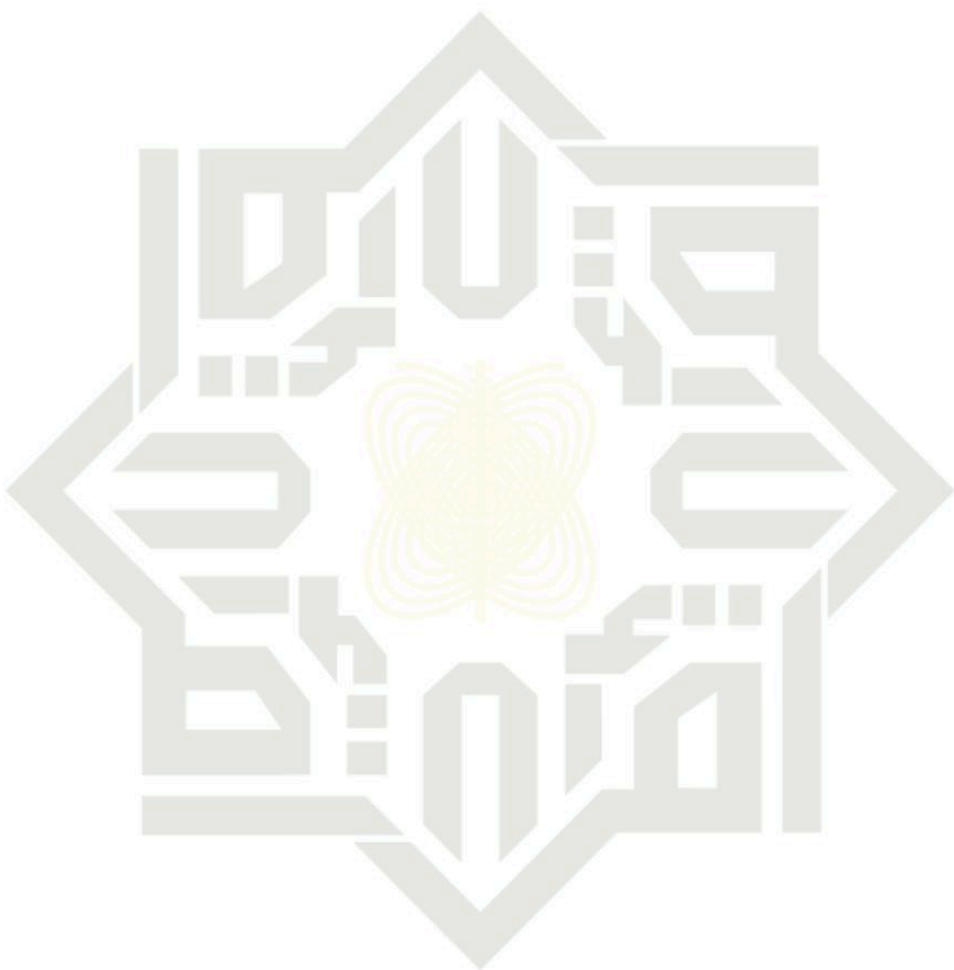
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	47



UIN SUSKA RIAU

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2	Kategori dan Batas Status Gizi Remaja Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Umur 5-18 Tahun 14
3	Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional 18
3	Kisi-kisi Kuesioner 21
3	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik 21
4	Jumlah Siswa Setiap Kelas 27
4	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden 28
4	Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru 28
4.4	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan Siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru 32
4.5	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru 33
4.6	Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi SMP YLPI Kota Pekanbaru 35
4.7	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi SMP YLPI Kota Pekanbaru 38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Poster Kebiasaan Makan Baik Menurut Kemenkes RI	7
2. Kerangka pemikiran Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru	15
3. Gedung Belajar SMP YLPI Kota Pekanbaru	27
4. Meminta izin kepada Kepala Sekolah yang diwakilkan oleh Wakil Kurikulum	61
5. Perkenalan sekaligus menjelaskan tujuan penelitian	62
6. Menjelaskan kuesioner dan cara pengisiannya	63
7. Penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital	64
8. Pengukuran tinggi badan menggunakan <i>microtoise</i>	65

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

DAFTAR SINGKATAN

AHFC	<i>Adolescent Food Habits Checklist</i>
BB	Berat Badan
BKKBN	Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
CISDI	<i>Center for Indonesia's Strategic Development Initiatives</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
IPAQ-SF	<i>International Physical Activity Questionnaire</i> versi <i>Short-Form</i>
MBDK	Minuman Berpemanis dalam Kemasan
MET	<i>Metabolic Equivalents of Task</i>
MTs	Madrasah Tsanawiyah
SMP	Sekolah Menengah Pertama
TB	Tinggi Badan
UKS	Usaha Kesehatan Sekolah
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Permohonan Menjadi Responden	47
2. Surat Persetujuan Responden	48
3. Kuesioner Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik	49
4. Surat <i>Etichal Clearance</i>	56
5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	57
6. Surat Izin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu	58
7. Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesatuan Bangsa dan Politik	59
8. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Pekanbaru	60
9. Dokumentasi Penelitian	61
10. <i>Master Table</i>	66
11. Tabel Uji <i>Chi-Square</i> Kebiasaan Makan dengan Status Gizi	67
12. Tabel Uji <i>Chi-Square</i> Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	68

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.

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 sampai 19 tahun (WHO, 2023). Menurut UNICEF terdapat 1,2 miliar atau 16% remaja berusia 10 sampai 19 tahun dari seluruh populasi dunia (UNICEF, 2019). Berdasarkan proyeksi penduduk 2020-2023 di Bulan Juni menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia tahun 2022 yang berusia 10-19 tahun mencapai 44,24 juta atau sebanyak 16% dari jumlah penduduk di Indonesia (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2022).

Masalah gizi utama pada remaja adalah defisiensi mikronutrien, khususnya anemia defisiensi zat besi, serta masalah malnutrisi, baik gizi kurang maupun gizi lebih sampai obesitas. Penyebab masalah gizi tersebut adalah perilaku makan yang salah, gaya hidup, serta faktor psikologis (Afifah dkk., 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan di Tanzania, prevalensi status gizi kurus di remaja serta anak-anak sebanyak 8,4% untuk perempuan. Selain itu, lebih dari 340 juta anak serta remaja berusia 5-19 tahun mengalami obesitas serta kelebihan berat badan (*overweight*) (Nicholaus *et.al.*, 2020).

Menurut data tahun 2018 diketahui hampir 15% remaja Indonesia mengalami berat badan berlebih atau obesitas, dengan persentase lebih tinggi pada remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki (UNICEF, 2020). Indonesia memiliki prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7% gizi kurang (sangat kurus 1,9% dan kurus 6,8%) dan gizi lebih 16% (gemuk 11,2% dan obesitas 4,8%) (Kemenkes, 2018). Penilaian status gizi di Riau pada remaja umur 13–15 tahun berdasarkan indeks IMT/U menurut Provinsi, status gizi kurang sebesar 3,12% dan gizi lebih sebesar 18,4% (gemuk 14,7% dan obesitas 3,7%) (Kemenkes RI, 2018). Hasil Riskedas tahun 2018 menunjukkan prevalensi status gizi (IMT/U) usia 13–15 tahun kota Pekanbaru dengan status gizi kurang sebesar 11,15% (sangat kurus 3,69% dan kurus 7,46%) dan status gizi lebih sebesar 15,76% (gemuk 8,96% dan obesitas 6,80%) (Riskedas, 2018).

Hak Cipta Diilindungi 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.

Banyak faktor yang mempengaruhi perubahan status gizi pada remaja yaitu genetik, budaya, sosial ekonomi, durasi tidur, kebiasaan, dan lingkungan. Faktor-faktor ini termasuk riwayat keluarga, kebiasaan makan yang tidak sehat, peningkatan konsumsi makanan tinggi kalori, sedikit aktivitas fisik, gaya hidup, peningkatan tingkat stress, tingkat pendidikan orang tua, jam tidur setiap hari, pendapatan keluarga, serta demografi lainnya seperti usia dan jenis kelamin (Rachmayani dkk., 2018).

Usia remaja dikategorikan sebagai masa yang rentan gizi, karena pada masa ini terjadi percepatan pada proses pertumbuhan dan perkembangan pada remaja yang membutuhkan energi dalam jumlah yang besar dan asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang lebih banyak. Perubahan *life style* dan suatu kegiatan yang sering dilakukan saat mengonsumsi makanan dengan usaha untuk mencapai suatu penyesuaian antara pengaruh dari energi dan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh dengan pengeluaran aktivitas fisik yang seimbang (Arisman, 2009).

Kelebihan atau kekurangan zat gizi baik makro maupun mikro sama-sama memberikan efek yang tidak baik bagi tubuh. Kekurangan zat gizi makro dapat menyebabkan seseorang menjadi malnutrisi energi dan protein atau lebih sering disebut dengan KEP (Kekurangan Energi Protein). Kelebihan zat gizi makro memberikan dampak negatif bagi tubuh, seperti obesitas dan risiko penyakit jantung (Locomotive, 2021).

Saat remaja terbentuk kebiasaan makan yang tidak sehat, seringkali jajan di luar rumah, dan tidak sarapan pagi saat berangkat ke sekolah (Mardalena, 2017). Kebiasaan makan remaja yang disebutkan dari data *Global School Health Survey* (2015) dalam artikel Depkes RI (2018), didapatkan data remaja tidak sarapan sebanyak 62,2%, sebagian besar remaja tidak mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 95,5%, remaja yang sering mengonsumsi makanan berpenyedap sebanyak 75,7%, dan remaja kurang melakukan aktivitas fisik sebanyak 42,5%.

Kategori aktivitas fisik menurut Riskesdas (2018), terbagi tiga yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Proporsi penduduk Indonesia berumur ≥ 10 tahun yang melakukan aktivitas fisik aktif 73,9% dan kurang aktif 26,1%. Sementara di provinsi Riau penduduk usia ≥ 10 tahun termasuk golongan aktivitas

fisik kurang aktif diatas rata-rata nasional yaitu 30,6%. Penduduk usia ≥ 10 tahun di kota Pekanbaru yang aktivitas fisik aktif 63,4% dan kurang aktif 36,6% sementara pada golongan umur 10-14 tahun aktif 42,5% dan kurang aktif 57,5% (Risikesdas, 2013).

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) adalah usaha kesehatan pokok yang dijalankan di sekolah dengan peserta didik beserta lingkungan hidupnya sebagai sasaran utama yang bertujuan membina dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang dilakukan secara terpadu melalui program Pendidikan dan pelayanan kesehatan di sekolah sehingga tercapai keadaan kesehatan anak sebaik-baiknya sekaligus meningkatkan prestasi belajar anak sekolah setinggi-tingginya (Maula dkk., 2022)

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hafiza (2020) di SMP YLPI Kota Pekanbaru menunjukkan sebanyak 85,5% memiliki kebiasaan makan kurang baik. Responden memiliki status gizi *underweight* sebanyak 9,2% (sangat kurus 3,9% dan kurus 5,3%), status gizi *overweight* sebanyak 14,8% (gizi lebih 9,2% dan obesitas 5,3%). Namun, pada penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi dengan nilai $p\text{-value}=1,00$.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kawatu (2022), yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja 13-15 tahun di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola ($p=0,000$). Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Jayanti dan Novananda (2019), bahwa kebiasaan makan pada remaja yang paling umum didapatkan pada makan bersama keluarga, makan dua kali sehari termasuk sarapan, sering mengonsumsi makanan ringan dan makanan yang digoreng, tidak mengonsumsi sayur dan buah. Kebiasaan makan yang buruk berawal dari kebiasaan makan keluarga yang tidak baik yang sudah menjadi kebiasaan dari sejak kecil dan terus pada usia remaja. Kebanyakan kebiasaan makan pada remaja adalah tanpa melihat kebutuhan zat gizi (Jayanti dan Novananda, 2019).

Menurut Merita (2018), menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan masalah status gizi pada remaja karena pada remaja yang aktivitas fisiknya kurang dan terjadi pengurangan pemakaian energi dibandingkan energi yang diterima. Kebanyakan aktivitas fisik yang

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

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

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

dilakukan oleh remaja yaitu menonton televisi dan bermain *game* berlebihan yang dapat mengakibatkan terjadinya obesitas (Rachmayani dkk., 2018).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru”**.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru.

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah sebagai informasi ilmiah mengenai hubungan kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP YLPI di Kota Pekanbaru.

1.4 Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan antara kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa di SMP YLPI Kota Pekanbaru.

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.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

Masa remaja didefinisikan sebagai anak usia 13-19 tahun yang identik dengan masa peralihan dari anak-anak sebelum akhirnya menjadi dewasa. Selama masa remaja, terjadi perubahan biologis, fisiologis, psikologis dan sosial. Akan tetapi, perubahan sangat bervariasi antar masing-masing remaja. Banyak faktor yang mempengaruhi termasuk hormonal, jenis kelamin, asupan gizi, gaya hidup, dukungan keluarga, teman sebaya, sekolah, masyarakat, sosial, budaya, ekonomi, dan faktor-faktor lainnya (Afifah dkk., 2022).

Masa remaja dimulai dengan masa remaja awal (*early adolescences*) usia 11-13 tahun, dilanjutkan masa remaja pertengahan (*middle adolescences*) usia 14-16 tahun, dan masa remaja lanjut (*late adolescences*) usia 17-20 tahun (Akbar dkk., 2021). Remaja awal yang dikategorikan sebagai siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), dimana kegiatan sudah banyak dan dengan konsumsi yang tidak terkontrol penuh oleh orang tua. Lingkungan dan gaya hidup membuat remaja dihadapkan kepada masalah gizi yaitu kelebihan dan kekurangan gizi.

Pertumbuhan pada masa remaja merupakan masa pertumbuhan cepat kedua selain pada saat bayi. Pada masa ini, pertumbuhan kaki akan lebih dominan dan semakin terlihat perbedaan antara komposisi tubuh remaja laki-laki dan perempuan. Remaja laki-laki dominan pada masa otot, sedangkan remaja perempuan lebih berkembang pada massa lemak tubuh. Pada masa pubertas, ditandai dengan perubahan organ seksual sekunder seperti pertumbuhan rambut pada pubis, payudara pada perempuan, serta penis dan testis pada laki-laki. Pertumbuhan tinggi badan pada masa remaja akan mencapai pucak dibandingkan pada masa anak-anak yang relative konstan. Saat masa pubertas, terjadi fase pacu tumbuh (*growth spurt*). Sehingga remaja akan mencapai sekitar 15% dari tinggi badan di masa dewasanya dan berkembang sekitar 45% massa tulang maksimal. Selain pertumbuhan tinggi badan, berat badan remaja akan meningkat secara signifikan hingga 50% dari berat badan ideal dewasa. Puncak kenaikan berat badan juga berkaitan erat dengan puncak pertumbuhan tinggi badan pada remaja (Afifah dkk., 2022).

Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan gizi yang lebih banyak. Remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang unik apabila ditinjau dari sudut pandang biologi, psikologi, dan sosial. Secara biologis kebutuhan nutrisi mereka selaras dengan aktivitas mereka. Remaja membutuhkan lebih banyak protein, vitamin, dan mineral per unit dari setiap energi yang mereka konsumsi dibandingkan dengan anak yang belum mengalami pubertas. Selain itu, ditinjau dari sudut pandang sosial dan psikologis remaja sendiri meyakini bahwa mereka tidak terlalu memerhatikan faktor kesehatan dalam menjatuhkan pilihan makanannya, melainkan lebih memerhatikan faktor lain seperti orang dewasa yang ada di sekitarnya, budaya hedonistik, lingkungan sosial, dan faktor lain yang sangat memengaruhinya (Adriani dan Wirjatmadi, 2016).

Pada masa remaja kebutuhan gizi perlu mendapat perhatian karena kebutuhan akan nutrisi yang meningkat karena adanya peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan, berubahnya gaya hidup, dan kebiasaan makan pada masa ini berpengaruh pada kebutuhan dan asupan gizi. Kebutuhan khusus *nutrient* perlu diperhatikan pada kelompok remaja yang memiliki aktivitas olahraga, mengalami kehamilan, gangguan perilaku makan, retriksi asupan makan, konsumsi alkohol, obat-obatan maupun hal-hal lain yang biasa terjadi pada remaja (Adriani dan Wirjatmadi, 2016).

2.2 Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan merupakan istilah untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan makanan dan makan (Rasyid dkk., 2021). Kebiasaan makan baik yang dianjurkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dapat dilihat pada Gambar 1.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

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

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Gambar 1. Poster Kebiasaan Makan Baik Menurut Kemenkes RI

Kebiasaan makan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Pada masa remaja terjadi perubahan biologis, emosional, sosial, dan kognitif. Perubahan ini berpengaruh langsung terhadap status gizi. Kebanyakan orang membatasi makanan yang mereka makan sesuai dengan mereka sukai atau nikmati. Ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan penambahan berat badan. Obesitas yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut ke dewasa dan lansia. Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut. Ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan penambahan berat badan (Arisman, 2014).

Perilaku umum remaja yang menyebabkan masalah gizi adalah melewatkan waktu makan satu kali atau lebih setpa hari, pemilihan makanan ringan (cemilan) yang kurang tepat, kurangnya pengawasan orangtua dalam memilih makanan, dan waktu makan yang tidak teratur. Selain itu, persepsi terhadap bentuk tubuh (*body image*) yang dipengaruhi internet atau tayangan televisi yang mengakibatkan remaja ingin memiliki tubuh ideal sehingga melakukan diet yang berakibat pada gangguan pola makan (Sari dkk., 2022).

Faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan makan remaja adalah pengaruh teman sebaya, faktor tingkat ekonomi, suasana dalam keluarga, dan kemajuan industri makanan. Pengaruh teman sebaya, remaja yang banyak melakukan

aktivitas di luar rumah membuat individu sering dipengaruhi oleh teman sebayanya. Tingkat ekonomi, remaja menjadi pasar yang potensial untuk produk makanan tertentu. Hal ini sering digunakan oleh pemasang iklan melalui berbagai media cetak maupun elektronik untuk menarik perhatian remaja agar membeli produk makanan tertentu. Suasana dalam keluarga, yang disebabkan oleh ada atau tidak adanya kebiasaan makan bersama. Saat ini, orang tua menjadi sibuk karena urusan di luar rumah tangga. Akibatnya orang tua tidak punya waktu untuk makan bersama dan kebiasaan makan bersama hilang. Kemajuan industri makanan, remaja di perkotaan dipengaruhi oleh kemajuan industri makanan cepat saji, terutama dikalangan remaja tingkat menengah ke atas. Tempat makan cepat saji relatif terjangkau, disajikan dengan cepat, dan melayani remaja dengan makanan menarik (Khomsan, 2003).

Dalam hal perilaku makan remaja, perubahan pola makan dapat menunjukkan diri sebagai penyesuaian dalam pola makan, baik mempromosikan kebiasaan makan yang sehat atau meningkatkan kemungkinan membangun kebiasaan makan yang buruk. Diet berlebihan, pesta makan (*overeating*), dan ngemil larut malam adalah contoh perilaku makan yang merusak dan dapat membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang jika tidak ditangani (Pramadika dkk., 2022).

Remaja sering kali mengonsumsi makanan siap saji yang mengandung kadar lemak dan garam yang tinggi, jarang mengonsumsi buah dan sayur, minum minuman ringan (*soft drink*), dan mengonsumsi cemilan yang tidak sehat seperti makanan ringan yang tinggi kalori dan lemak (Sari dkk., 2022). Remaja terkenal sering melewatkan sarapan pagi. Remaja yang tidak sarapan cenderung mengalami ketidakseimbangan gula darah, kelemahan, keringat dingin, dan bahkan pingsan (Pramadika dkk., 2022).

2.3 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/ rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari (Kemenkes, 2019).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

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

World Health Organization (WHO), mendefinisikan aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang, untuk transportasi ke dan dari tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Aktivitas fisik penting untuk kesehatan fisik, emosional, dan mencapai berat badan yang normal. Aktivitas fisik dapat menyeimbangkan kalori yang terkandung dalam makanan dengan kalori yang digunakan selama aktivitas fisik, sehingga dapat mengontrol berat badan (WHO, 2020).

Aktivitas fisik berbeda dengan *sedentary behavior*. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Sedangkan *sedentary behavior* adalah perilaku duduk/berbaring ditandai pengeluaran energi yang rendah yaitu 1,5 ekuivalen metabolik. Aktivitas fisik dan *sedentary behavior* harus dilakukan secukupnya, tidak berlebihan dan tidak kurang untuk mencegah timbulnya masalah Kesehatan (Yusuf, 2022).

Menurut Kemenkes tahun 2018, aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu: 1) Aktivitas fisik ringan. Aktivitas fisik ini hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan, saat melakukan aktivitas masih dapat berbicara dan bernyanyi. Energi yang dikeluarkan selama melakukan aktivitas ini. Contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju, mencuci piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, mengasuh adik, menonton televisi, bermain game online, dan bermain komputer. 2) Aktivitas fisik sedang. Pada saat melakukan aktivitas fisik sedang tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat, tetap dapat berbicara, tetapi tidak bernyanyi. Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas ini antara 3,5-7 kkal/menit. Contoh: jogging, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, dan jalan cepat. 3) Aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik dikategorikan berat apabila selama beraktivitas tubuh mengeluarkan banyak berkeringat, denyut jantung, dan frekuensi nafas sangat meningkat. Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas pada kategori ini >7 kkal/menit. Contoh:

berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri misal karate, taekwondo, dan pencak silat. Pedoman aktivitas fisik merekomendasikan minimal 30 menit aktivitas fisik sedang per 5 hari per minggu atau 25 menit aktivitas fisik per hari, 3 hari per minggu (Maigoda dkk., 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang menurut Bouchard, Blair, dan Haskell (dalam Yusuf, 2022) adalah: 1) Umur, aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah pada usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas. Ketika menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun. 2) Jenis kelamin yang berbeda sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibanding perempuan. 3) Etnis, faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk bepergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Belanda. 4) Tren terbaru, salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau, namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

2.4 Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan sebagai metabolisme tubuh. Setiap orang memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, dan berat badan (Harjatmo dkk., 2017). Ketidakseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan gizi berdampak pada terjadinya permasalahan gizi, baik gizi kurang ataupun gizi lebih.

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

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

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

perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat tertinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi merupakan gambaran secara makro akan zat gizi tubuh kita, termasuk salah satunya adalah zat besi. Dimana apabila status gizi tidak normal dikhawatirkan status gizi besi dalam tubuh juga tidak baik (Najmah dkk., 2022).

Menurut Fikawati (2020), status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor biologis, meliputi perubahan fisik, usia, dan faktor genetik. Secara umum, pertumbuhan pada perempuan lebih cepat dibandingkan dengan laki-laki, tetapi perempuan memiliki pertumbuhan fisik lebih pendek dibandingkan laki-laki. Remaja laki-laki membutuhkan lebih banyak energi yang harus dipenuhi karena lebih aktif dibandingkan remaja perempuan (Fikawati dkk., 2020). Usia mempengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki orang tua dalam pemberian nutrisi pada anak (Winarsih, 2018). Sedangkan genetik, individu dengan orang tua obesitas cenderung mengalami obesitas (Harjatmo dkk., 2017). Faktor status kesehatan meliputi, infeksi penyakit dan riwayat penyakit. Infeksi penyakit seperti terdapatnya gejala infeksi dan demam yang menyebabkan hilangnya nafsu makan, kesulitan menelan, dan mencerna makanan (Winarsih, 2018). Riwayat penyakit contohnya seperti remaja yang menderita anoreksia atau bulimia karena mereka ingin bentuk dan ukuran tubuh yang ramping. Anoreksia nervosa atau bulimia merupakan kondisi yang parah dan dapat menyebabkan kematian. Selain itu, kegemukan juga menambah risiko kesehatan untuk remaja dan orang yang lebih tua (Fikawati dkk., 2020).

Faktor lain yaitu faktor sosial ekonomi yang meliputi pengetahuan dan pendidikan, tingkat ekonomi, dan uang saku. Pengetahuan dan pendidikan, sebagian besar remaja kurang mengetahui pentingnya zat gizi dalam makanan serta fungsinya terhadap tubuh. Remaja kesulitan dalam memilih jenis makanan sesuai dengan kebutuhan tubuhnya karena kurangnya kepedulian terhadap kandungan zat gizi dalam makanan (Fikawati dkk., 2020). Tingkat ekonomi, tingkat pendapatan keluarga mempengaruhi ketersediaan pangan. Status ekonomi yang rendah menyebabkan orang tidak mampu membeli maupun memilih makanan yang memiliki gizi baik (Harjatmo dkk., 2017). Uang saku, semakin

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

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

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

tinggi jumlah uang saku yang didapatkan anak sekolah, semakin tinggi daya beli anak sekolah dalam membeli makanan yang dikonsumsi sehingga mendorong anak sekolah untuk mengonsumsi makanan berlebihan (Cahyaning dkk., 2019).

Faktor lingkungan meliputi pendapatan keluarga, jumlah anggota keluarga, dan budaya. Pendapatan keluarga yang lebih tinggi sering menyimpan lebih banyak uang untuk membeli makanan dan karena itu memiliki anggota keluarga dengan status gizi baik. Anggota keluarga yang memiliki status gizi kurang biasanya berasal dari keluarga yang memiliki pendapatan di bawah rata-rata. Selain dari pendapatan keluarga, status gizi juga dapat dipengaruhi oleh banyak faktor lainnya seperti pengetahuan, kebiasaan makan, dan permasalahan masalah kesehatan lainnya, sehingga tidak semua yang memiliki pendapatan tinggi dapat dipastikan kecukupan gizinya terpenuhi (Fikawati dkk., 2020). Jumlah anggota keluarga juga mempengaruhi status gizi. Pada umumnya anak yang memiliki tubuh pendek biasanya lebih banyak memiliki anggota keluarga dibandingkan anak yang sedikit memiliki anggota keluarga (Ibrahim dan Faramita, 2015). Budaya ialah suatu ciri khas yang dapat mempengaruhi perilaku dan kebiasaan individu (Winarsih, 2018).

Faktor lain yaitu faktor gaya hidup meliputi kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Kebiasaan makan, merupakan cara atau hal yang sering dilakukan oleh seseorang sebagai karakteristik dari individu dalam memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial dan emosional dengan berulang terhadap makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh. Remaja sering memiliki kebiasaan makan kurang baik seperti melewati waktu makan dan makan apa saja ketika merasa lapar. Remaja cenderung melewati sarapan pagi dengan langsung beraktivitas atau memperpanjang waktu tidurnya. Sarapan sangat penting untuk menjaga kecukupan gizi tubuh selama beraktivitas. Melewatkan waktu makan dapat mengurangi asupan energi dan zat gizi penting. Jika dilakukan terus-menerus maka dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan seksual (Aritonang, 2011). Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2018). Kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (Kemenkes RI, 2014).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

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

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

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

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

Masalah gizi erat hubungannya dengan remaja karena masa ini mereka mencoba segala hal. Masa remaja juga rentan terjadi pernikahan usia dini dimana kecukupan gizi yang belum tercukupi ditambah dengan terjadinya pernikahan usia dini sehingga status gizi remaja sangat diperhatikan untuk ibu dan bayi yang sedang dikandungnya (Adriani dan Wirjatmadi, 2016).

2.4.1 Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi dilakukan dengan menggunakan berbagai metode untuk mengidentifikasi individu yang berisiko kekurangan gizi atau kelebihan gizi. Penilaian status gizi terdiri atas penilaian status gizi secara langsung maupun tidak langsung. Penilaian secara langsung terbagi menjadi empat yaitu antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Penilaian secara tidak langsung dapat dibagi menjadi tiga yaitu, survey konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi (Winarsih, 2018).

Pengukuran yang digunakan dalam menentukan status gizi seseorang adalah pengukuran antropometri. Metode antropometri ini digunakan untuk melihat ketidakseimbangan antara asupan protein dan energi (karbohidrat dan lemak). Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter yang umum digunakan adalah berat badan dan tinggi badan (Mardalena, 2017). Standar antropometri anak di Indonesia berdasarkan standar *The WHO Reference* untuk anak usia 5-18 tahun (Kemenkes, 2020).

Selain pengukuran antropometri, status gizi seseorang dapat dilihat dengan melihat Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan alat atau metode sederhana yang digunakan untuk memantau status gizi, terutama yang berhubungan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Harjatmo dkk., 2017). Menurut Harjatmo dkk (2017) cara pengukuran IMT yaitu :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Setelah IMT diketahui selanjutnya mencari IMT/U dan disesuaikan dengan kategori status gizi. Menentukan status gizi pada remaja usia 5-18 tahun

mengacu pada standar antropometri penilaian status gizi anak (Kemenkes, 2011). Menurut WHO kategori IMT pada remaja diketahui dengan cara pengukuran berikut :

$$\begin{aligned} \text{Jika IMT/U anak} < \text{median} &= \frac{\text{IMT anak} - \text{IMT median}}{\text{IMT median} - (\text{nilai IMT pada } (-1 \text{ SD}))} \\ \text{Jika IMT/U anak} > \text{median} &= \frac{\text{IMT anak} - \text{IMT median}}{(\text{nilai IMT pada } (+1 \text{ SD})) - \text{IMT median}} \\ \text{Jika IMT/U anak} = \text{median} &= \frac{\text{IMT anak} - \text{IMT median}}{\text{IMT median}} \end{aligned}$$

Tabel 2.1. Kategori Dan Batas Status Gizi Remaja Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Umur 5-18 Tahun

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Remaja Umur 5-18 Tahun	Gizi Buruk (<i>severely thinness</i>)	< -3 SD
	Gizi Kurang (<i>thinnes</i>)	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi Baik (<i>normal</i>)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	> +2 SD

Sumber : (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020)

2.5 Kerangka Pemikiran

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu faktor biologis, sosial-ekonomi, lingkungan, kesehatan, dan gaya hidup. Faktor gaya hidup meliputi kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari.

Kebiasaan makan merupakan istilah untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan makanan dan makan (Rasyid dkk., 2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan adalah pengaruh teman sebaya, tingkat ekonomi, suasana dalam keluarga, dan kemajuan industri makanan (Khomsan, 2003).

Selain kebiasaan makan, aktivitas fisik juga mempengaruhi status gizi karena remaja sudah banyak melakukan aktivitas fisik dan banyak menghabiskan waktunya disekolah. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energy (Kemenkes, 2019).

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.

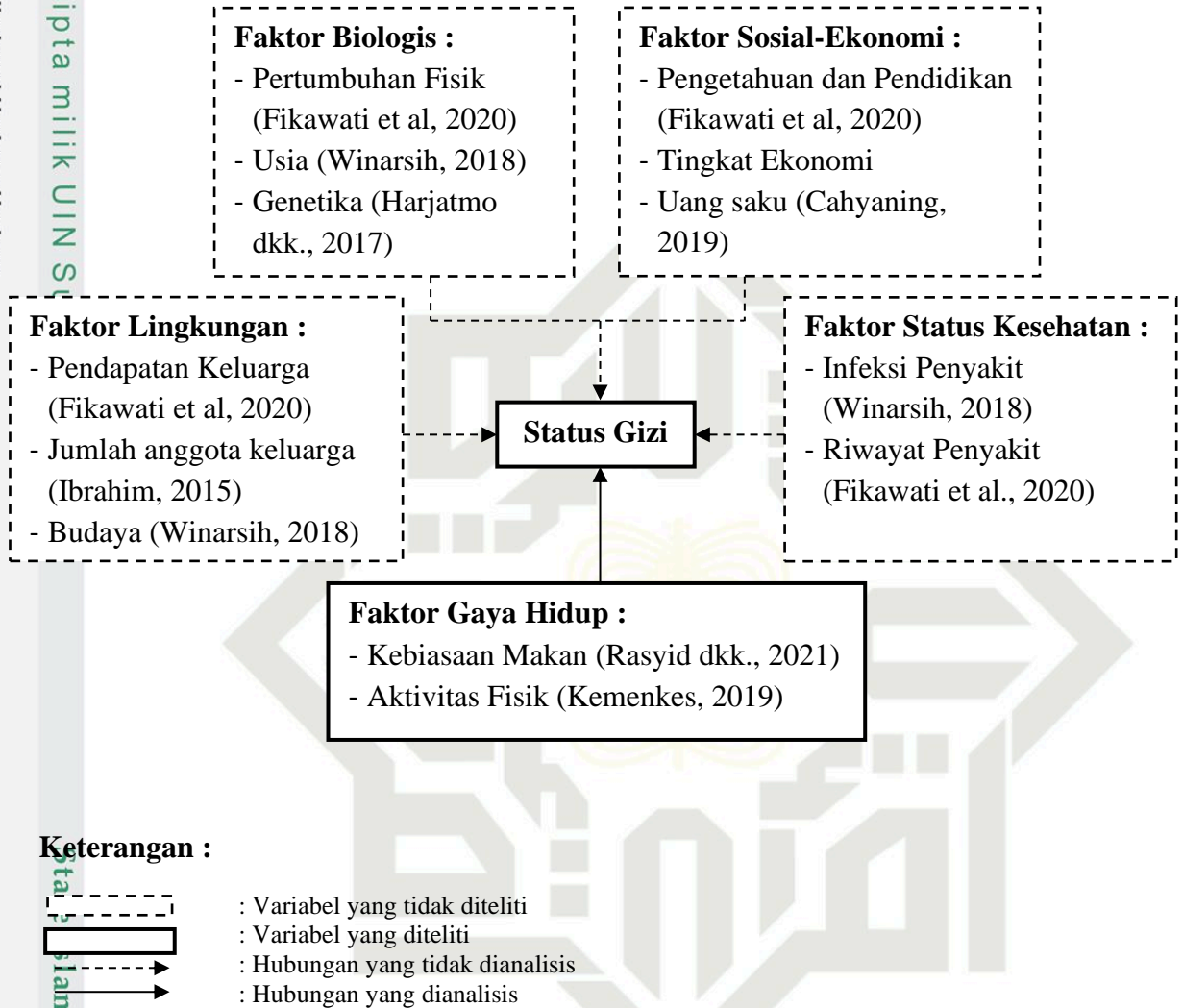
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

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.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat pemikiran hubungan kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Kerangka Pemikiran Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

III. METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada Bulan Januari sampai dengan Februari 2023 di SMP YLPI Kota Pekanbaru. Peneliti mengambil lokasi ini karena sebelumnya telah dilakukan penelitian oleh Hafiza (2020), terkait Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru dan mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi. Oleh sebab itu, peneliti melakukan penelitian kembali di sekolah ini dengan sampel dan populasi yang berbeda dari sebelumnya untuk melihat kembali setelah tiga tahun selanjutnya apakah ada hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi. Selain itu, berdasarkan saran yang ada pada penelitian sebelumnya dengan mengembangkan variabel, peneliti menambahkan aktivitas fisik karena faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi selain dari kebiasaan makan yaitu dipengaruhi juga oleh aktivitas fisik siswa tersebut.

3.2 Jenis Penelitian

Penelitian merupakan penelitian deskriptif analitik yang berfungsi untuk mencari hubungan antar variabel yang diteliti berdasarkan hasil uji statistik. Desain penelitian *Cross-Sectional Surveys* yaitu survei dimana data yang dikumpulkan pada satu dari sampel terpilih menggambarkan suatu parameter populasi pada saat ini. Survei ini digunakan untuk menentukan hubungan antara variabel-variabel yang terikat (Sumargo, 2020). Hubungan yang akan diteliti dalam penelitian yaitu variabel independen (kebiasaan makan dan aktivitas fisik) dan variabel dependen (status gizi).

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa siswi di SMP YLPI Kota Pekanbaru berjumlah 115 siswa.

3.3.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian adalah *purposive sampling*, yaitu memilih anggota sampel dari populasi yang ditentukan oleh peneliti semata

(subyektif) (Sumargo, 2020). Peneliti menggunakan rumus Slovin untuk menentukan jumlah sampel yang akan mewakili populasi, yaitu sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N (e^2)}$$

Keterangan :

- n = Jumlah sampel
- N = Jumlah populasi
- e = Tingkat kepercayaan yang diinginkan 10% (0,1)

Maka jumlah sampel yang akan diteliti adalah :

$$n = \frac{N}{1 + N (e^2)}$$

$$n = \frac{115}{1 + 115 (0,1^2)}$$

$$n = \frac{115}{2,15} = 53,5 \text{ dibulatkan menjadi } 53 \text{ orang}$$

Jadi, jumlah keseluruhan sampel dalam penelitian adalah 53 orang.

Kriteria yang ditentukan dalam pengambilan sampel penelitian adalah sebagai berikut:

1) Kriteria Inklusi

- a. Siswa bersedia menjadi responden penelitian
- b. Siswa kelas VII dan VIII
- c. Siswa sehat jasmani dan rohani
- d. Siswa mampu berkomunikasi dengan baik

2) Kriteria Eksklusi

- a. Siswa yang mengalami cacat sehingga mengganggu pengukuran TB dan BB

3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.4.1 Variabel Penelitian

Variabel adalah konsep yang nilainya bervariasi (Indarwati dkk., 2020). Variabel penelitian terdiri atas variabel bebas (variabel independen) dan variabel terikat (variabel dependen).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

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

Variabel bebas (independen) didefinisikan sebagai variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel independent (terikat) (Indarwati dkk., 2020). Variabel independen dalam penelitian adalah kebiasaan makan dan aktivitas fisik.

Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena variabel bebas (independent) (Indarwati dkk., 2020). Sebagai variabel dependen dalam penelitian adalah status gizi.

3.4.2 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Indarwati dkk., 2020). Variabel penelitian dan definisi operasional dalam penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Status Gizi	Keadaan gizi yang ditentukan berdasarkan pengukuran tinggi badan dan berat badan remaja yang ditentukan melalui Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) (Kemenkes RI, 2020)	Timbangan dan <i>microtoise</i>	Ordinal	Status Gizi (IMT/U) : - Gizi Buruk : < -3 SD - Gizi Kurang : -3 SD sd < -2 SD - Gizi Normal : -2 SD sd +1 SD - Gizi Lebih : +1 SD sd +2 SD - Obesitas : > +2 SD (Kemenkes, 2020)
Kebiasaan Makan	Istilah untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan makanan dan	Kuesioner <i>Adolescent Food Habits Checklist</i> (AFHC)	Ordinal	- Kurang baik jika \leq mean - Baik jika $>$ mean (Johnson,2002)

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
	makan (Rasyid dkk., 2021).			
Aktivitas Fisik	Setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran lemak (Kemenkes, 2019).	<i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ)	Ordinal	- Tinggi: MET \geq 3000 - Sedang: 3000>MET \geq 600 - Rendah: 600<MET (GPAQ, 2021)

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data, mengukur fenomena, dan menganalisis data yang sesuai dengan masalah yang dihadapi pada subjek atau sampel yang diamati (Kurniawan, 2021). Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah :

3.5.1 Instrumen mengenai Status Gizi

Instrumen yang digunakan adalah :

- Kuesioner, terdiri atas inisial nama siswi, kelas, umur, berat badan, dan tinggi badan.
- Microtoise*, digunakan untuk mengetahui tinggi badan responden dengan satuan meter.
- Timbangan, digunakan untuk mengetahui berat badan responden dengan satuan kg.
- IMT/U, untuk menentukan status gizi pada remaja usia 5-18 tahun mengacu pada standar antropometri penilaian status gizi anak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Berdasarkan tabel kategori status gizi yaitu Gizi Buruk > -3 SD, Gizi Kurang (*Underweight*) -3 SD sd -2 SD, Gizi Baik (Normal) -2 SD sd +1 SD, Gizi Lebih (*Overweight*) +1 SD sd +2 SD, Obesitas (*Obese*) > +2 SD (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

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

3.5.2 Kuesioner mengenai kebiasaan makan

Data kebiasaan makan menggunakan kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC) yang dikembangkan oleh Johnson *et al.* (2002). Kuesioner ini sebelumnya telah digunakan pada beberapa penelitian terdahulu oleh beberapa negara, termasuk Indonesia. Uji korelasi antara ukuran menunjukkan tingkat validitas konvergen yang baik, dan daftar periksa juga terbukti memiliki reliabilitas internal dan tes ulang yang tinggi. Terdiri atas 23 pernyataan yang dirancang untuk mengukur kebiasaan makan sehat pada remaja, dengan pilihan jawaban ‘ya’ atau ‘tidak’. Terdapat sembilan buah pernyataan yang memiliki pilihan jawaban tambahan ‘tidak berlaku pada saya’ (ada pada pernyataan nomor 1, 6, 7, 11, 17, 18, 19, 20, 21 dalam kuesioner AFHC). Subjek akan menerima satu poin jika dianggap memiliki respon kebiasaan makan yang sehat (jawaban ‘tidak’ untuk pernyataan nomor 3, 8, 14, 18, 21, dan ‘ya’ untuk sisa pernyataannya dalam kuesioner AFHC) (Johnson *et al.*, 2002).

Ada beberapa ketentuan dalam *skoring*, yaitu sebagai berikut.

1. 1 ponit, apabila subjek menjawab ‘Ya’ pada pertanyaan positif dan menjawab ‘Tidak’ pada pertanyaan negatif.
2. 0 point, apabila subjek menjawab ‘Tidak’ pada pertanyaan positif dan menjawab ‘Ya’ pada pertanyaan negatif.
3. Skor akhir harus disesuaikan dengan respon yang menyatakan ‘tidak berlaku pada saya’. 1 point untuk pertanyaan nomor 1, 6, 7, 11, 16, 17, 19, 20, 21 dan 0 point untuk pertanyaan nomor 18.
4. Jika ada pertanyaan yang tidak dijawab oleh subjek, maka untuk mengetahui skor akhirnya digunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Skor AFHC} = \text{Jumlah respon kebiasaan makan sehat} \times (23/\text{jumlah soal yang tidak diselesaikan})$$

Kategori kebiasaan makan baik atau kurang baik semua skor akhir (skor AFHC) responden dijumlahkan dan tentukan mean atau mediannya dengan cara uji normalitas. Apabila skor AFHC \geq mean maka kebiasaan makan baik dan apabila skor AFHC $<$ mean maka kebiasaan makan kurang baik (Johnson *et al.* 2002).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

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

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

State Islamic University of Sultan Saifuddin Syarif Riau

3.6 Metode Pengumpulan Data

3.6.1 Sumber Data

Data primer

Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari lapangan penelitian, seperti data yang diperoleh dari kuesioner yang dibagikan atau dari wawancara langsung dengan objek penelitian (Maryati dan Suryawati, 2006). Data yang didapatkan dari responden yaitu data pengisian kuisisioner kebiasaan makan, kuisisioner aktivitas fisik, pengukuran berat badan, dan tinggi badan pada siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru.

Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh tidak langsung dari lapangan, misalnya dokumen atau bacaan lainnya (Maryati dan Suryawati, 2006) Data sekunder diperoleh dari data periodik siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru yang terdiri atas jumlah dan daftar nama siswa.

3.6.2 Teknik Pengambilan Data

Teknik dalam pengambilan data, sebagai berikut :

- a. Tahap Administrasi
 - 1) Peneliti mengurus surat Etika Penelitian ke Komisi Etika Penelitian Kesehatan di Universitas Hang Tuah Kota Pekanbaru.
 - 2) Peneliti mengurus surat permohonan pengantar ke Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pemerintah Provinsi Riau, Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (KESBANG) Pemerintah Kota Pekanbaru, dan Dinas Pendidikan Provinsi Riau di Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
 - 3) Peneliti mengurus surat surat izin penelitian ke Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pemerintah Provinsi Riau, Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (KESBANG) Pemerintah Kota Pekanbaru, dan Dinas Pendidikan Provinsi Riau.
 - 4) Surat izin yang telah diberikan oleh Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pemerintah Provinsi Riau, Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (KESBANG) Pemerintah 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.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

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

dan Dinas Pendidikan Provinsi Riau diberikan kepada Kepala Sekolah SMP YLPI Kota Pekanbaru.

5) Kepala Sekolah SMP YLPI Kota Pekanbaru memberikan izin melakukan penelitian kepada peneliti.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan peneliti dibantu oleh 2 orang yang sebelumnya dilakukan persamaan persepsi mengenai penelitian.

- 1) Penelitian dilakukan per kelas
- 2) Peneliti meminta kesediaan responden untuk menjadi bagian dari penelitian dan menandatangani lembar *informed consent*
- 3) Peneliti menjelaskan tentang penelitian yang akan dilakukan
- 4) Peneliti membagikan kuesioner kepada responden
- 5) Peneliti mengumpulkan kuesioner yang telah di isi oleh responden dan memeriksa kelengkapannya
- 6) Saat pengumpulan kuesiner, peneliti mengukur berat badan dan tinggi badan responden menggunakan timbangan dan *microtoise*
- 7) Peneliti melakukan pengolahan data

c. Tahap Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan

1) Pengukuran Tinggi Badan

- Pastikan sepatu/alas kaki, kaos kaki dan hiasan rambut sudah dilepaskan
- Posisikan badan berdiri tegak lurus di bawah alat geser *microtoise*, pandangan lurus ke depan
- Posisikan badan tegak bebas, bagian belakang kepala, tulang belikat, pantat, dan tumit menempel ke dinding. Karena posisi ini sulit dilakukan pada responden obesitas, maka tidak perlu keempat titik tersebut menempel ke dinding, asalkan tulang belakang dan pinggang dalam keseimbangan (tidak membungkuk ataupun tengadah)
- Posisikan kedua lutut dan tumit rapat
- Pastikan posisi kepala sudah benar dengan mengecek garis Frankfort
- Tarik kepala *microtoise* sampai puncak kepala responden

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.

- Baca angka pada jendela baca dan mata pembaca harus sejajar dengan garis merah
- Angka yang dibaca adalah yang berada pada garis merah dari angka kecil ke arah angka besar
- Catat hasil pengukuran tinggi badan

2) Penimbangan Berat Badan

- Pastikan sepatu/alas kaki, kaos kaki dan hiasan rambut sudah dilepaskan
- Posisikan badan berdiri tegak lurus di atas timbangan, pandangan lurus ke depan, dan tidak bergerak selama penimbangan
- Baca angka pada jarum dan mata pembaca harus sejajar dengan jarum timbangan
- Angka yang dibaca adalah yang sesuai dengan jarum timbangan
- Catat hasil pengukuran berat badan

Selain dari tahap pengambilan data di atas, pengambilan data juga menggunakan *WhatsApp Group* sebagai media diskusi dan tanya jawab kepada responden.

3.7 Teknik Pengolahan Data

Data yang terkumpul diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pemeriksaan data (*Editing*)

Setelah pengumpulan kuesioner peneliti melakukan pengecekan isi formulir atau kuesioner apakah jawaban yang ada di kuesioner sudah lengkap terisi.

2. Pengkodean data (*Coding*)

Tahapan ini memberikan kode pada lembar hasil pengukuran sehingga informasi data mudah dilihat kembali. Dengan cara memberikan nomor urut dan inisial dan dalam lembar kuesioner.

- a. Jenis Kelamin :
 - 1 = Perempuan
 - 2 = Laki-laki
- b. Status Gizi
 - 1 = Gizi Buruk : $< -3 SD$

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 = Gizi Kurang : $-3 \text{ SD sd } < -2 \text{ SD}$

3 = Gizi Normal : $-2 \text{ SD sd } +1 \text{ SD}$

4 = Gizi Lebih (*Overweight*) : $+1 \text{ SD sd } +2 \text{ SD}$

5 = Obesitas (*Obese*) : $> +2 \text{ SD}$

(Kemenkes, 2020)

c. Kebiasaan Makan

1 = Kurang Baik : $\leq \text{mean}$

2 = Baik : $> \text{mean}$

(Jhonson, 2002)

d. Aktivitas Fisik

1 = Tinggi: $\text{MET} \geq 3000$

2 = Sedang: $3000 > \text{MET} \geq 600$

3 = Rendah: $600 < \text{MET}$

(*Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2011)

3. Memasukkan data (*Entry*)

Peneliti melakukan proses pemasukan data hasil penelitian yaitu status gizi, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik ke dalam komputer setelah tabulasi selesai untuk selanjutnya dilakukan analisa data dengan menggunakan program excel.

4. Tabulasi Data (*Tabulating*)

Peneliti melakukan tabulating atau penyusunan data setelah menyelesaikan pemberian nilai dan pemberian kode dari masing-masing jawaban responden atas pertanyaan yang diajukan agar dengan mudah dijumlahkan, disusun dan ditata untuk dianalisis. Setelah selesai penelitian, peneliti menyusun data dalam bentuk tabel kemudian dianalisis kedalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Tabulasi data berupa status gizi, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik.

3.8 Analisa Data

3.8.1 Analisa Univariat

Analisis univariat dilakukan dengan tujuan untuk mendefinisikan tiap variabel yang diteliti dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase yaitu, jenis kelamin, umur, berat badan (BB), tinggi badan (TB), kebiasaan makan, aktivitas fisik dan status gizi. Hasil analisis univariat akan disajikan dalam bentuk tabel dan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

narasi (Nofrai, 2021). Data diolah dan disajikan kemudian dipresentasikan dan disajikan dalam bentuk tabel dengan menggunakan rumus :

$$X = \frac{f}{n} \times K$$

Keterangan :

f : Variabel yang diteliti

n : Jumlah sampel penelitian

K : Konstanta (100%)

X : Persentase hasil yang dicapai

3.8.2 Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang saling berhubungan/berkorelasi. Analisis bivariat dalam penelitian diolah dengan menggunakan program komputer yaitu SPSS versi 23, dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan dengan menggunakan uji statistic *Chi Square*. Analisa data ini menggunakan uji chi-square. Uji statistik chi-square akan diperoleh nilai ρ , dalam penelitian digunakan derajat kepercayaan yaitu 95% ($\alpha=0,05$) .

$$X^2 = \frac{\sum (fo - fe)^2}{fe}$$

Keterangan :

\sum : Jumlah

X^2 : Statistik *Chis-Square* hitung

fo : Nilai frekuensi yang diobservasi

fe : Nilai frekuensi yang diharapkan

Penelitian dikatakan bermakna jika mempunyai nilai $\rho \leq 0,05$ (ada hubungan antara dua variabel) dan dikatakan tidak bermakna jika mempunyai nilai $\rho > 0,05$ (tidak terdapat hubungan antara dua variabel) (Nofrai, 2021).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Responden merupakan Siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru dengan usia 11-14 tahun (93%) dan mayoritas berjenis kelamin laki-laki (61,4%). Siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru mayoritas memiliki kebiasaan makan kurang baik (75,4%) dan status gizi baik (63,2%), obesitas (17,5%), gizi lebih (12,3%), dan gizi kurang (7%). Aktivitas fisik siswa mayoritas memiliki aktivitas fisik sedang (61,4%). Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan dan aktivitas fisik siswa dengan status gizi siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru ($p < 0,05$).

5.2 Saran

Diharapkan untuk dapat meningkatkan kebiasaan makan yang baik dan membiasakan melakukan aktivitas fisik rutin seperti berolahraga karena dapat membantu menjaga kesehatan dan kekebalan tubuh serta dapat terhindar dari penyakit infeksi lainnya. Serta bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti terkait faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi remaja, misalnya pengetahuan gizi, *body image*, dan asupan zat gizi makro.



DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., dan B. Wirjatmadi. 2016. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Prenadamedia Group. Jakarta. 502 hal.
- Alifah, C.A.N., A. Ruhana, C.Y. Dini, dan S.A. Pratama. 2022. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Deepublish Publisher. Sleman. 186 hal.
- Akbar, H., M. Qasim, W.R. Hidayani, N.S. Ariantini, Ramli, R. Gustirini, J.P. Simamora, H. Alang, F. Handayani, dan A.Y. Paulus. 2021. *Teori Kesehatan Reproduksi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. Aceh. 194 hal.
- Ambariyati, Y.L., Y. Kristianingsih, S. Katolik, S. Vincentius, dan P. Surabaya. 2017. Konsumsi Junk Food dan Obesitas pada Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. 5(1): 185-191. DOI: <https://doi.org/10.54040/jpk.v7i1.118>
- Arisman. 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. EGC Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta. 275 hal.
- Arisman., 2014. *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. EGC Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta. 275 hal.
- Aritonang, I. 2011. *Kebiasaan Makan dan Gizi Seimbang*. Penerbit Leutika. Yogyakarta. 200 hal.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. 2022. *Proyeksi Penduduk Indonesia (Indonesia Population Projection) 2020-2023*. https://www.bps.go.id/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1. Diakses 13 Desember 2022.
- Banjarnahor, R.O., F.F. Banurea, J.O. Panjaitan, R.S.P. Pasaribu dan I. Hafni. 2022. Faktor-Faktor Risiko Penyebab Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak dan Remaja : Studi Literatur. *Journal (Tropical Public Health Journal)*, 2(1): 35-45. DOI: <http://dx.doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8657>
- Cahyaning, R.C.D., Supriyadi, dan A. Kurniawan. 2019. Hubungan Pola Konsumsi , Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019. *Journal Sport Science and Health*, 1(1): 22-27.
- Condello, G., L. Capranica, J. Stager, R. Forte, S. Falbo, A.D. Baldassarre, and C. Pesce. 2016. Physical Activity and Health Perception in Aging : Do Body Mass and Satisfaction Matter? A Three-Path Mediated Link. *Journal: PLoS ONE*, 11(9): 1-16. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0160805>
- Departemen Kesehatan RI. 2018. *Kenali Masalah Gizi yang Mengancam Remaja Indonesia* <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html>. Diakses 10 Februari 2023.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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



- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. 2013. *Profil Kesehatan Provinsi Riau 2013*. Dinas Kesehatan Provinsi Riau. Pekanbaru. 252 hal.
- Fikawati, S., A. Syafiq, dan A. Veratamala. 2020. *Gizi Anak dan Remaja*. Rajawali Press. Depok. 366 hal.
- Florence, A.G. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. *Skripsi*. Fakultas Teknik. Universitas Pasundan. Bandung.
- Hafiza, D., A. Utmi, dan S. Niriyah. 2020. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2): 86–96. DOI: <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Harjatmo, T.P., H.M. Par'i, dan S. Wiyono. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta. 317 hal.
- Hartini, H. 2020. Edukasi Pola Makan Sehat dan Air Minum Berkualitas pada Siswa SMK F Ikasari Pekanbaru. *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2): 49–56. DOI: <https://doi.org/10.30651/hm.v1i2.5590>
- Helmi. 2012. Hubungan Karakteristik Keluarga dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Anak Baduta di Wilayah Kerja Puskesmas Minasa UPA. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan. UIN Alauddin Makassar. Makassar.
- Heri, M., N.M.D.Y. Astriani, P.A. Ariana, I.M. Sundayana, dan K.Y. Aryawan. 2021. *Obesitas pada Anak dalam Perspektif Orang Tua*. Penerbit Qiara Media. Pasuruan. 93 hal.
- Ibrahim, I.A., dan R. Faramita. 2015. Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Keluarga dengan Kejadian Stunting Anak Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Barombong Kota Makassar Tahun 2014. *Al-Sihah: Public Health Science Journal*, 7(1): 63-75. DOI: <https://doi.org/10.24252/as.v7i1.1978>
- Indarwati, Maryatun, W. Purwaningsih, A. Andriani, dan Siswanto. 2020. *Penerapan Metode Penelitian dalam Praktik Keperawatan Komunitas Lengkap dengan Contoh Proposal*. CV. Indotama Solo. Surakarta. 244 hal.
- Jayanti, D. Y., dan E. N. Novananda. 2019. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, 6(2): 100–108. DOI: <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Johnson, F., J. Wardle, and J. Griffith., 2002. The Adolescent Food Habits Checklist: Reliability And Validity Of A Measure Of Healthy Eating Behaviour. *Jurnal In Adolescent: European Journal of Clinical Nutrition*, 56(7): 644-649. DOI: <http://dx.doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601371>



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- Kadir, A. 2016. Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan serta Pengaruhnya terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(1): 49-55. DOI: <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i1.1795>
- Katmawanti, S, Supriyadi, dan I. Setyorini. 2019. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi Kelas VII SMP Negeri (*Full Day School*). *Jurnal Preventia: Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 4(2): 63-74. DOI: <http://dx.doi.org/10.17977/um044v4i2p63-74>
- Kawatu, S.M. 2021. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-15 Tahun di Pesantren Al-Yusufiyah Kecamatan Angkola Muaratais Tahun 2021. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan. Universitas Aufa Royhan. Padang Sidempuan.
- Kemenkes RI. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 75 Tahun 2014 Tentang Pusat Kesehatan Masyarakat*. Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA. Jakarta. 132 hal.
- Kemenkes RI. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA. Jakarta. 96 hal.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia*. 487 hal.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 Tentang *Standar Antropometri Anak*. 21 *Orphanet Journal of Rare Diseases* (2020). 78 hal.
- Kementerian Kesehatan, RI. 2013. *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2013*. Kemenkes RI. Jakarta. 306 hal.
- Komosan, A. 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta. 209 hal.
- Kurniawan, H. 2021. *Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian*. Deepublish Publisher. Yogyakarta. 115 hal.
- Locomotive, T. 2021. *Healthy Recipes*. Jejak Publisher. Jawa Barat. 115 hal.
- Maigoda, T.C., M. Kuswari, dan N. Gifari. 2022. *Gizi Olahraga : Kesehatan Jantung dan Kebugaran*. PT. Nasya Ecpanding Management (NEM). Pekalongan. 211 hal.
- Mardalena, I. 2017. *Dasar Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta. 256 hal.
- Maryati, K., dan J. Suryawati. 2006. *Sosiologi untuk SMA dan MA Kelas XII*. Erlangga. Jakarta. 116 hal.
- Maula, I., S. Munawarah, dan I. Safina. 2022. *Pedoman Layanan Khusus untuk Sekolah Menengah Pertama*. CV. Dotplus Publisher. Bengkalis. 74 hal.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

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

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

- Merita, M., A. Aisah, dan S. Aulia. 2018. Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Hidrasi pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3): 207–215. DOI: <https://doi.org/10.26553/jikm.v9i3.313>
- Musralianti. F. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Siswa di SMP Kristen Eben Haezar 1 Manado. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 5(2): 2302-2493. DOI : <https://doi.org/10.35799/pha.5.2016.12173>
- Najmah, H. Idris, F. Utama, I.P. Sari, A. Rosyada, R. Anjani, M.D. Popita, D.F Arinda, Yeni, N. Ermi, D. Andarini, F. Etrawati, dan Y. Ardillah. 2022. *Ilmu Kesehatan Masyarakat : Interseksi Teori & Aplikasi pada Konteks Indonesia*. CV. Bintang Semesta Media. Yogyakarta. 300 hal.
- Nicholaus, C., H.D. Martin., N. Kassim., A.O. Matemu., and J. Kimiywe. 2020. Dietary Practices, Nutrient Adequacy, and Nutrition Status among Adolescents in Boarding High Schools in the Kilimanjaro Region, Tanzania. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2020(7929): 1-14. DOI: <https://doi.org/10.1155/2020/3592813>
- Nofrai. 2021. *Statistika Non-Paramedik untuk Bidang Kesehatan (Teotitis, Sistematis dan Aplikatif)*. Lakeisha Publisher. Klaten. 205 hal.
- Pramadika, D.D., M.D. Kasaluhe, G.C. Tooy, dan C.M.A. Bajak. 2022. *Gizi dan Diet*. PT. Nasya Expanding Management. Jawa Tengah. 255 hal.
- Pujiati, Arneliwati, dan S. Rahmalia. 2015. Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri. *Journal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 2(2): 1345-1352.
- Rachmayani, S.A., Kuswari, M., dan V. Melani. 2018. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2): 125–130. DOI: <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>
- Rasyid, P.S., I. suherlin, dan V.D Pombaile. 2021. *Peran Kader dalam Pendampingan Ibu Hamil Masa Pandemi Covid-19I*. PT. Nasya Expanding Management (NEM). Pekalongan. 67 hal.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta. 220 hal.
- Salsabila, F.Z. 2022. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Kota Surakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sukoharjo.
- Sari, P., D. Hilmanto, D.M.D. Herawati, M. Dhamayanti, dan T.L.H. Ma'ruf. 2022. *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Remaja*. PT. Nasya Expanding Management. Jawa Tengah. 93 hal.

- Soekarti, M. dan Sunita. 2013. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta Pusat. 480 hal.
- Sugiyanto, N.A. 2017. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Lemak dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi pada Pegawai di Kantor Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Negeri Yogyakarta. Sleman.
- Sumargo, B. 2020. *Teknik Sampling*. Universitas Negeri Jakarta Press. Jakarta Timur. 388 hal.
- Uhlalbab, A., E. Anggraeni, dan I.A. Lestari. 2015. *Obesitas Anak Usia Sekolah*. Deepublish CV. Budi Utama. Yogyakarta. 106 hal.
- UNICEF (United Nations International Children's Emergency Fund). 2019. *Laporan Tahunan 2018: Memulihkan Kehidupan Anak-anak di Indonesia*. United Nations Children's Fund. Jakarta. 22 hal.
- UNICEF (United Nations International Children's Emergency Fund). 2020. *Laporan Tahunan 2019: Ringkasan UNICEF di Indonesia*. United Nations Children's Fund. Jakarta. 22 hal.
- Waluya, N.A. 2020. *Konsepsi Sampai Remaja*. In *Dasar-dasar Keperawatan*. Elsevier. Singapore. 117 hal.
- Waluyani, I., F.N. Siregar, D. Anggreini, Aminuddin, dan M.U. Yusuf. 2022. Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth : Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM)*, 1(1): 28-35. DOI : <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.31>
- WHO (World Health Organization). 2018. Prevalence Of Insufficient Physical Activity. (WHO, Ed.). [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-insufficient-physical-activity-among-adults-aged-18-years-\(age-standardized-estimate\)-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-insufficient-physical-activity-among-adults-aged-18-years-(age-standardized-estimate)-(-)). Diakses 2 Februari 2022.
- WHO (World Health Organization). 2020. *World Health Statistics 2020: Monitoring Health for The SDGs, Sustainable Development Goals*. Geneva: World Health Organization. Switzerland. 92p.
- WHO (World Health Organization). 2023. Adolescent Health. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab 1>. Diakses 2 Februari 2023.
- Winarsih. 2018. *Pengantar Ilmu Gizi dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta. 192 hal.
- Woisiri, S.A., G. Mangalik, dan K.P.A. Nugroho. 2022. Survey Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja SMA di Jayapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan*

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.

Yusuf, R.A. 2022. *Aktivitas Fisik pada Remaja*. PT. Nasya Expanding Management. Jawa Tengah. 83 hal.



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.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Responden.

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.
Saudara/i Responden

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan adalah Mahasiswa Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau :

Nama : Elbi Berliana Zein
NIM : 11980320173

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru”.

Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi 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 lembar persetujuan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam lembaran kuisisioner yang saya berikan.

Atas kesediaan dan partisipasi saudara sebagai responden, saya ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, Januari 2023

Peneliti

Lampiran 2. Surat Persetujuan Responden

SURAT PERSETUJUAN RESPONDEN
(Informed Consent)

Saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Tanggal Lahir :
Alamat :
No. HP :

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan dilaksanakan oleh Elbi Berliana Zein, Mahasiswi Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul “Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMP YLPI Kota Pekanbaru”. Sejujur-jujurnya tanpa paksaan dari siapapun dengan catatan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaannya.

Demikian pernyataan ini saya buat, dengan ditanda tangannya surat persetujuan ini, maka saya menyatakan bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Pekanbaru, Januari 2023

UIN SUSKA RIAU

Lampiran 3. Kuesioner Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik

KUESIONER PENELITIAN HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PERUBAHAN STATUS GIZI SISWA SMP YLPI KOTA PEKANBARU

Petunjuk pengisian kuesioner :

1. Berikut akan ada 3 kuesioner, yang masing-masingnya terdiri dari data identitas, kuesioner kebiasaan makan, dan aktivitas fisik
2. Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama terlebih dahulu.
3. Isilah setiap nomor dengan jawaban yang sesuai dengan diri sendiri.
4. Jika ada hal yang meragukan atau tidak dimengerti bisa ditanyakan kepada peneliti
5. Setiap kuesioner yang telah diisi mohon dikembalikan kepada peneliti
6. Terima kasih dan selamat mengisi.

A. DATA IDENTITAS

Nomor Responden : (diisi oleh peneliti)
Jenis Kelamin :
Umur : Tahun
Kelas :

Data Hasil Pengukuran (diisi oleh peneliti)

Berat Badan :
Tinggi Badan :
IMT :
Status Gizi :

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

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

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

B. KUESIONER KEBIASAAN MAKAN

Petunjuk : Berilah tanda lingkaran pada pilihan jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan kebiasaan yang sering anda lakukan.

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Jika saya makan siang di luar rumah, saya sering memilih makanan yang rendah lemak. Seperti sayur, buah, dll	Ya Tidak Saya tidak pernah makan siang di luar rumah
2	Saya biasanya menghindari makanan yang digoreng	Ya Tidak
3	Saya biasanya makan <i>dessert</i> (makanan pencuci mulut) atau pudding jika tersedia	Ya Tidak
4	Saya pasti makan buah dalam sehari minimal satu porsi	Ya Tidak
5	Saya menjaga jumlah asupan lemak agar tetap rendah seperti mengurangi memakan daging sapi dan gorengan	Ya Tidak
6.	Jika saya membeli cemilan sejenis makanan ringan, keripik kentang atau <i>chiki</i> saya sering memilih yang kadar lemaknya rendah	Ya Tidak Saya tidak pernah membeli <i>snack</i>
7.	Saya menghindari banyak mengonsumsi makanan cepat saji seperti sosis, burger, kebab	Ya Tidak Saya tidak pernah makan makanan cepat saji
8	Saya sering membeli <i>pasty/croissant</i> , kue kering, <i>cake</i> , dll	Ya Tidak
9	Saya menjaga asupan gula agar tetap rendah, dengan tidak meminum minuman manis	Ya Tidak
10.	Saya pasti makan minimal satu porsi sayuran atau salad dalam sehari	Ya Tidak
11	Jika saya makan <i>dessert</i> atau makanan penutup di rumah, saya mencoba makan yang rendah lemak seperti buah, sayur, dll	Ya Tidak Saya tidak pernah makan <i>dessert</i> (makanan pencuci mulut)
12	Saya jarang membeli makanan dari luar rumah	Ya Tidak
13	Saya mencoba banyak makan buah dan sayur	Ya Tidak
14	Saya sering makan makanan ringan yang manis sebagai makanan selingan seperti <i>cake</i> , gulali, dll	Ya Tidak
15	Biasanya saya makan minimal satu porsi sayur (kecuali kentang) atau salad pada makan malam	Ya Tidak

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.



16. Hak Cipta milli UIN Suska Riau	Ketika saya membeli minuman ringan biasanya saya memilih yang rendah kalori	Ya Tidak Saya tidak pernah membeli minuman ringan
17.	Ketika saya mengoleskan mentega atau margarin ke roti, biasanya saya mengoleskannya dengan tipis	Ya Tidak Saya tidak pernah memakai margarin atau mentega dalam roti
18.	Jika saya membawa bekal makan siang, biasanya saya menambahkan beberapa coklat atau biskuit	Ya Tidak Saya tidak pernah membawa bekal makan siang
19.	Ketika saya makan camilan atau makanan ringan sebelum makan, saya sering memilih buah sebagai camilan	Ya Tidak Saya tidak pernah makan cemilan sebelum makan
20.	Saat makan di restoran saya cenderung memilih makanan penutup yang paling sehat	Ya Tidak Saya tidak pernah makan makanan pencuci mulut di restoran
21.	Saat sering menambahkan cream di makanan penutup atau minuman	Ya Tidak Saya tidak pernah makan makanan penutup
22.	Saya makan minimal tiga porsi buah hampir setiap minggu	Ya Tidak
23.	Saya sering mencoba pola makan sehat	Ya Tidak

Sumber : Jhonson, 2002 dari Penelitian Terdahulu

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.

C. KUESIONER AKTIVITAS FISIK INTERNASIONAL

Petunjuk : Jawablah sesuai dengan kebiasaan yang sering anda lakukan.

NO	PERTANYAAN	RESPON	KODE
Aktivitas Saat Sekolah (Selama 7 hari yang Lalu)			
	Apakah dalam Pekerjaan Sehari-hari anda memerlukan aktivitas dengan intensitas yang berat	Ya, Lanjut ke no 2 Tidak, lanjut ke no 4	P1
	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktifitas berat	Jumlah hari _____	P2
	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas berat tersebut?	_____ jam _____ menit	P3
	Apakah dalam pekerjaan sehari-hari anda memerlukan aktivitas dengan intensitas yang sedang?	Ya, lanjut ke no 5 Tidak, langsung ke no 7	P4
5	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas sedang?	Jumlah hari _____	P5
6	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas sedang tersebut?	_____ jam _____ menit	P6
Perjalanan Dari Suatu Tempat Ke Tempat Lain (yang paling dominan atau rutin dilakukan selama 7 hari yang lalu)			
7	Apakah anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit untuk pergi dari tempat tinggal anda ke sekolah atau ke tempat les?	Ya, lanjut ke no 8 Tidak, langsung ke no 10	P7
	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas tersebut?	Jumlah hari _____	P8
	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas tersebut?	_____ jam _____ menit	P9
Aktivitas Pada Saat Senggang Atau Saat Rekreasi Sama 7 hari Yang Lalu (kegiatan ini diluar kegiatan sekolah dan berpergian dari suatu tempat yang sudah disebutkan diatas)			
	Apakah anda melakukan olahraga berat atau rekreasi dengan aktivitas berat minimal 10 menit dalam seminggu terakhir ini?	Ya, lanjut ke no 11 Tidak, langsung ke no 13	P10
	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas tersebut?	Jumlah hari _____	P11
	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas tersebut?	_____ jam _____ menit	P12
	Apakah anda melakukan olahraga dengan intensitas yang sedang atau rekreasi dengan aktivitas sedang	Ya, lanjut ke no 14 Tidak, langsung ke no 16	P13

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 milik UIN Suska Riau	minimal 10 menit dalam seminggu terakhir ini?		
	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas tersebut?	Jumlah hari _____	P!4
	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas tersebut?	_____ jam _____ menit	P15
Aktivitas menetap yang dilakukan selama 7 hari yang lalu (<i>sedentary behavior</i>)			
	Berapa lama biasanya anda duduk atau berbaring dalam sehari?	_____ jam _____ menit	P16

Sumber: *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*, 2021

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.

a. Penjelasan Pertanyaan Pada Kuesioner

NO	PERTANYAAN	PENJELASAN
Aktivitas saat Sekolah (dalam 7 hari yang lalu)		
	Apakah dalam kegiatan sehari-hari anda memerlukan aktivitas dengan intensitas yang berat	Aktivitas berat = aktivitas yang dapat menyebabkan nafas terengah-engah dan jantung berdebar sangat cepat. Misalnya : berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri misal karate, taekwondo, dan pencak silat.
	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktifitas berat	Dalam satu minggu yang lalu, terdapat berapa hari adik – adik melakukan aktivitas berat seperti contoh di nomor 1.
	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas berat tersebut?	Dalam satu hari dari satu minggu yang lalu, kira – kira terdapat berapa jam/menit adik – adik melakukan aktifitas fisik berat seperti contoh Nomor 1
4	Apakah dalam kegiatan sehari-hari anda memerlukan aktivitas dengan intensitas yang sedang?	Aktivitas sedang = aktivitas yang dapat menyebabkan nafas atau nadi hanya sedikit lebih keras dari biasanya Misalnya : melakukan piket kelas (menyapu, mengepel, menghapus papan tulis, memanggil guru ke ruang guru, mengambil infocus), naik turun tangga secara santai (untuk ke kantin, tempat fotokopi, membawa tas dengan buku yang berat)
Perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain (yang paling dominan atau rutin dilakukan dalam 7 hari yang lalu)		
	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas sedang?	Dalam satu minggu yang lalu, terdapat berapa hari adik – adik melakukan aktivitas sedang seperti contoh di nomor 4.
	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas sedang tersebut?	Dalam satu hari dari satu minggu yang lalu, kira – kira terdapat berapa jam/menit adik – adik melakukan aktivitas sedang seperti contoh di nomor 4.
	Apakah anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi dari empat tinggal anda ke sekolah atau ke tempat les?	Untuk pergi ke tempat manapun yang anda tuju atau untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain, adik – adik menggunakan transportasi apa? apakah berjalan atau bersepeda? jika iya, berapa lama kira – kira anda bersepeda atau berjalan untuk menempuh dari satu tempat ke tempat lain?
	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas tersebut?	Berapa hari dalam satu minggu anda berjalan atau bersepeda sebagai transportasi untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain seperti nomor 7?

6	60 Hak Cipta	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas tersebut?	Berapa jam/menit anda anda berjalan atau bersepeda sebagai transportasi untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain seperti nomor 7?
Aktivitas Pada Saat Senggang Atau Saat Rekreasi Dalam 7 Hari Yang Lalu (kegiatan ini diluar kegiatan sekolah dan berpergian dari suatu tempat yang sudah disebutkan diatas)			
10	Pilih UIN Suska Riau	Apakah anda melakukan olahraga berat atau rekreasi dengan aktivitas berat dalam seminggu terakhir ini?	Olahraga berat yang dimaksud adalah kegiatan diluar sekolah, seperti mengikuti ekstrakurikuler olahraga (lari cepat, aerobic, taekwondo, basket, futsal, bulu tangkis, dsb). Aktivitas berat = aktivitas yang dapat menyebabkan nafas terengah-engah dan jantung berdebar sangat cepat.
11	Statistik Islam	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas tersebut?	Dalam satu minggu yang lalu, terdapat berapa hari adik – adik melakukan aktivitas berat seperti contoh di nomor 10.
12	Statistik Islam	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas tersebut?	Dalam satu hari dari satu minggu yang lalu, kira – kira terdapat berapa jam/menit adik – adik melakukan aktivitas berat seperti contoh di nomor 10.
13	Statistik Islam	Apakah anda melakukan olahraga dengan intensitas yang sedang atau rekreasi dengan aktivitas sedang dalam seminggu terakhir ini?	Olahraga sedang yang dimaksud adalah kegiatan diluar sekolah, seperti mengikuti les, voli, paskibra, pmr, bersepeda sore, jogging, dan lainnya. Aktivitas sedang = aktivitas yang dapat menyebabkan nafas atau nadi sedikit lebih keras dari biasanya.
14	Statistik Islam	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas tersebut?	Dalam satu minggu yang lalu, terdapat berapa hari adik – adik melakukan aktivitas berat seperti contoh di nomor 13.
15	Statistik Islam	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas tersebut?	Dalam satu hari dari satu minggu yang lalu, kira – kira terdapat berapa jam/menit adik – adik.
Aktivitas menetap yang dilakukan selama 7 hari yang lalu (<i>sedentary behavior</i>)			
16	Statistik Islam	Berapa lama biasanya anda duduk atau berbaring dalam sehari?	Kegiatan yang dihitung adalah kegiatan dalam 24 jam kecuali kegiatan atau aktivitas berat dan sedang yang sudah ditanyakan pada pertanyaan diatas. Jam tidur tidak termasuk dalam hitungan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



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.7109/F.VIII/PP.00.9/12/2022 Pekanbaru, 07 Desember 2022
Sifat : Penting 12 Jumadil Awal 1444
Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth:

Kepala Sekolah SMP YLPI Perhentian Marpoyan
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb,

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

Nama : Elbi Berliana Zein
NIM : 11980320173
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 Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMP YLPI Perhentian Marpoyan"**.

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk pengambilan data di SMP YLPI Perhentian Marpoyan, sebagaimana dengan penelitian yang dimaksud.

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb



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

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu

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



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

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/52442
 TENTANG



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

1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau, Nomor : B.7136/F.VIII/PP.00.9/12/2022 Tanggal 8 Desember 2022**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

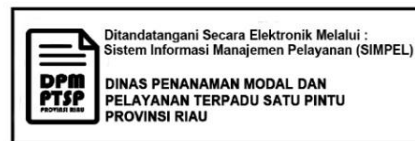
- | | |
|----------------------|--|
| 1. Nama | : ELBI BERLIANA ZEIN |
| 2. NIM / KTP | : 11980320173 |
| 3. Program Studi | : GIZI |
| 4. Jenjang | : S1 |
| 5. Alamat | : PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA SMP YLPI KOTA PEKANBARU |
| 7. Lokasi Penelitian | : SMP YLPI KOTA PEKANBARU |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

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

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
 Pada Tanggal : 15 Desember 2022



Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Walikota Pekanbaru
 Up. Kaban Kesbangpol dan Linmas di Pekanbaru
3. Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesatuan Bangsa dan Politik



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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



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/2724/2022



- 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/52442 tanggal 15 Desember 2022, perihal pelaksanaan kegiatan Penelitian Riset/Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi.

MEMBERITAHUKAN BAHWA :

1. Nama : ELBI BERLIANA ZEIN
2. NIM : 11980320173
3. Fakultas : PERTANIAN DAN PETERNAKAN UIN SUSKA RIAU
4. Jurusan : GIZI
5. Jenjang : S1
6. Alamat : SUNGAI LADEH DESA LUBUK GADANG TIMUR KEC. SANGIR KAB. SOLOK SELATAN-SUMATERA BARAT
7. Judul Penelitian : HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA SMP YLPI KOTA 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 dihitung 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, 19 Desember 2022

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
 Kota Pekanbaru

AUL FAHMADRIAN, 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 8. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Pekanbaru

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



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
DINAS PENDIDIKAN

Jl. H. Samsul Bahri No. 8 Kelurahan Sungaisibam Kecamatan Payung Sekaki
Kode Pos. 28293 Telp. (0761) 42788, 855287 Fax. (0761) 47204
PEKANBARU
website : www.disdikpku.org email : disdikpku@yahoo.com

Nomor : 800/Disdik.Sekretaris.1/00051/2023
Lampiran :-
Perihal : Izin Melaksanakan Riset / Penelitian

Pekanbaru, 04 Januari 2023
Kepada Yth,
SMP YLPI Kota Pekanbaru
di -
Pekanbaru

Berdasarkan surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru nomor : 071/BKBP-SKP/2724/2022 tanggal 19 Desember 2022 perihal Izin Riset / Penelitian, atas nama :

Nama : ELBI BERLIANA ZEIN
NIM : 11980320173
Mahasiswa : GIZI UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU
Judul Penelitian : HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA SMP YLPI KOTA PEKANBARU

Pada prinsipnya kami dapat menyetujui yang bersangkutan melaksanakan riset pada SMP YLPI Kota 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 9. Dokumentasi Penelitian



Gambar 4. Meminta izin kepada Kepala Sekolah yang di wakilkan oleh Wakil Kurikulum

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Gambar 5. Perkenalan sekaligus menjelaskan tujuan penelitian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Gambar 6. Menjelaskan kuesioner dan cara pengisiannya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Gambar 7. Penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Gambar 8. Pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise*

Lampiran 10. Master Table

No	Umur	Bln	JK	IMT/U	KPSG	Kebiasaan Makan																		Aktivitas Fisik						
						P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	Total	Kategori
1	11	5	1	1,1	4	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	12	1	1692	2	
2	13	1	2	1	4	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	12	1	520	3	
3	12	9	2	-0,67	3	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	11	1	1560	2		
4	12	5	2	0,04	3	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	10	1	2760	2	
5	12	1	2	3,25	5	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	12	1	580	3	
6	13	0	1	0,2	3	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	12	1	1640	2		
7	13	0	2	-1,1	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	8	1	2620	2		
8	13	2	2	-1	3	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	11	1	1160	2	
9	15	11	2	-2	2	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	10	1	3010	1		
10	12	4	1	-1,6	3	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	11	1	840	2		
11	12	5	1	-2	2	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	10	1	3000	1		
12	12	4	1	-1,5	3	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	11	1	1260	2	
13	12	8	1	0,96	3	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	13	2	1120	2	
14	12	10	1	0,1	3	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	15	2	1440	2	
15	11	7	2	-1	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	10	1	2000	2	
16	12	2	2	1,12	4	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	9	1	660	3	
17	12	9	1	3,4	5	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	8	1	840	2	
18	12	6	1	0,2	3	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	7	1	600	2
19	12	6	1	-0,6	3	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	15	2	580	3	
20	12	8	1	0,1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	5	1	1200	2		
21	12	11	1	-0,1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	8	1	1200	2
22	14	4	2	3,28	5	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	10	1	840	2	
23	13	1	2	2,19	5	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	10	1	840	2	
24	13	1	2	1,17	4	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	9	1	660	2		
25	13	5	2	-0,8	3	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	14	2	600	2		
26	13	7	2	-2,05	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	9	1	3010	1		
27	13	8	2	2,11	5	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	11	1	560	3	
28	12	6	2	2,6	5	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	9	1	360	3	
29	12	6	2	-1,5	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	4	1	660	2	
30	14	5	2	2	5	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	12	1	480	3		
31	12	9	2	2,8	5	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	9	1	1160	2	
32	12	7	2	-1,38	3	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14	2	960	2	
33	13	8	2	-1,8	3	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	400	3	
34	14	1	2	0,1	3	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	15	2	1260	2	
35	14	2	2	-1,6	3	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	10	1	920	2	
36	13	10	1	-0,3	3	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19	2	480	3	
37	13	6	1	-0,8	3	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	12	1	820	2	
38	14	6	2	-0,7	3	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	12	1	280	3	
39	13	5	2	-1,2	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	9	1	400	3
40	13	4	1	1,3	4	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	12	1	2480	2	
41	14	0	2	-1,4	3	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	2	2140	2
42	14	9	2	-1,2	3	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	17	2	1340	2	
43	14	1	2	-0,8	3	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	1200	2	
44	14	3	1	2	5	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	7	1	1060	2	
45	14	5	1	-0,6	3	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	15	2	320	3	
46	13	8	1	-2,1	2	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	12	1	3070	1	
47	13	11	2	-1,6	3	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	8	1	1000	2	
48	14	6	1	-0,8	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	1	1212	2	
49	13	7	2	-0,05	3	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	17	2	3120	1	
50	13	3	1	1,4	4	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	11	1	940	2	
51	15	1	2	2,6	5	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	12	1	120	3	
52	13	10	1	-1	3	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	11	1	3520	1	
53	14	0	2	-0,01	3	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	18	2	1880	2	
54	13	1	2	0,57	3	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	11	1	3000	1	
55	16	2	2	0,3	3	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	17	2	3050	1	
56	15	1	2	1,5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	4	1	60	3	
57	14	6	1	0,8	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	9	1	1560	2	

Keterangan :

Jenis Kelamin	1 = Perempuan
	2 = Laki-laki

Status Gizi	1 = Gizi Buruk : < -3 SD
	2 = Gizi Kurang : -3 SD sd < -2 SD
	3 = Gizi Normal : -2 SD sd +1 SD
	4 = Gizi Lebih : +1 SD sd +2 SD
	5 = Obesitas : > + 2 SD

Kebiasaan Makan	1 = Kurang Baik : 1 - < 12
	2 = Baik : > 12 - 23

Aktivitas Fisik	1 = Tinggi : MET ≥ 3000
	2 = Sedang : 3000 > MET ≥ 600
	3 = Rendah : 600 < MET

Lampiran 11. Tabel Uji Chi-Square Kebiasaan Makan dengan Status Gizi

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kebiasaan Makan * Status Gizi	57	100.0%	0	0.0%	57	100.0%

Kebiasaan Makan * Status Gizi Crosstabulation

Count		Status Gizi				Total
		Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas	
Kebiasaan Makan Kurang Baik	Kebiasaan Makan Kurang Baik	4	22	7	10	43
Kebiasaan Makan Baik	Kebiasaan Makan Baik	0	14	0	0	14
Total		4	36	7	10	57

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	10.826 ^a	3	.013
Likelihood Ratio	15.437	3	.001
Linear-by-Linear Association	4.056	1	.044
N of Valid Cases	57		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Lampiran 12. Uji Chi-Square Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Aktivitas Fisik * Status Gizi	57	100.0%	0	0.0%	57	100.0%

Aktivitas Fisik * Status Gizi Crosstabulation

Count		Status Gizi				Total
		Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas	
Aktivitas Fisik	Tinggi	4	4	0	0	8
	Sedang	0	26	4	5	35
	Rendah	0	6	3	5	14
Total		4	36	7	10	57

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	32.526 ^a	6	.000
Likelihood Ratio	25.444	6	.000
Linear-by-Linear Association	13.352	1	.000
N of Valid Cases	57		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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