

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 PENERAPAN PRINSIP GIZI SEIMBANG
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI
SMA NEGERI 1 RAMBAH**



Oleh :

DYAH RATNA SAWITRI
12080326731

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2025

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 PENERAPAN PRINSIP GIZI SEIMBANG
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI
SMA NEGERI 1 RAMBAH**



Oleh :

DYAH RATNA SAWITRI
12080326731

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

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2025**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Rambah

Nama : Dyah Ratna Sawitri

NIM : 12080326731

Program Studi : Gizi

Menyetujui:

Setelah diuji pada Tanggal 18 Juni 2025

Pembimbing I

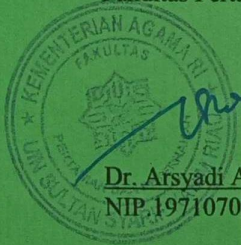
Yanti Ermalia, Dietisien., M.P.H
NIP. 19850615 201903 2 007

Pembimbing II

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

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Pertanian dan Peternakan



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

Ketua,
Program Studi Gizi

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

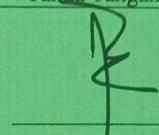
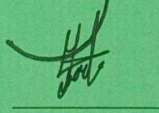
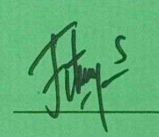
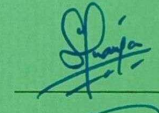



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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 18 Juni 2025

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



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dyah Ratna Sawitri
 Nim : 12080326731
 Tempat/Tgl. Lahir : Rambah Muda/14 Januari 2002
 Fakultas : Pertanian dan Peternakan
 Prodi : Gizi
 Judul Skripsi : Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Rambah

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

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

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

Pekanbaru, 18 Juni 2025
 Yang membuat pernyataan,



Dyah Ratna Sawitri
 NIM. 12080326731



HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum Warhmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, karena atas berkat Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Rambah**. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Jurusan Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Shalawat dan salam tak lupa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu Alaihi Wasallam*., yang mana berkat rahmat beliau kita dapat merasakan dunia yang penuh dengan ilmu pengetahuan ini.

Ucapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada :

1. Ibunda tercinta Jarwanti dan Ayahanda Dadi Sutrisno yang tiada henti-hentinya memberikan doa dan nasehat kepada penulis, serta seluruh keluarga besar penulis, Adik penulis tersayang Maulidia Febriana Bila yang selalu memberi dukungan baik moril maupun materi yang sangat bermanfaat.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE, M.Si, Ak, CA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc selaku Dekan, Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc selaku Wakil Dekan I, Bapak Prof. Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si selaku Wakil Dekan II dan Bapak Dr. Syukria Ikhsan Zam, S.P., M.Si selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Ibu Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H selaku Pembimbing I dan ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, dorongan, mendoakan, kritik serta saran yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.

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

6. Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si selaku Penguji I dan Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si selaku Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam pembuatan skripsi sehingga lebih baik dari sebelumnya.
7. Seluruh Dosen di Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu serta wawasan dan bimbingan semasa kuliah.
8. Bapak Kisman, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Rambah yang telah memberikan izin penelitian dan informasi demi kelancaran tugas akhir skripsi ini.
9. Seluruh Remaja di SMA Negeri 1 Rambah yang sangat membantu dari awal dalam meluangkan waktu dan kerjasamanya dalam kelancaran tugas akhir skripsi ini.
10. Terima kasih kepada sahabat-sahabat penulis yang selalu memberi dukungan agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yaitu, Kristi Aprilia Wulandari, S.Psi, Anita Erianti Putri, S.M, Lutfiah Miftakhul Jannah, S.Gz, Nabilah Rifqah Frihadi, Lucky Anshi Stevany, S.Gz dan Silvia Amanda, S.Gz, Fitria Wulandari.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk memperbaiki segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Warhmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, 18 Juni 2025

Penulis

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

RIWAYAT HIDUP



Dyah Ratna Sawitri dilahirkan di Desa Rambah Muda, Kecamatan Rambah Hilir, pada Tanggal 14 Januari 2002. Lahir dari pasangan Bapak Dadi Sutrisno dan Ibu Jarwanti, yang merupakan anak ke-1 dari 2 bersaudara. Masuk sekolah dasar di SD Negeri 014 Rambah Hilir dan tamat pada Tahun 2014.

Pada Tahun 2014 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di SMP Negeri 3 Rambah Hilir dan tamat pada Tahun 2017. Pada Tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 1 Rambah dan tamat pada Tahun 2020.

Pada Tahun 2020 melalui CAT Mandiri diterima menjadi mahasiswa pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pada Bulan Juli sampai dengan Agustus Tahun 2023 telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Ujung Batu Timur Kecamatan Ujung Batu, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau.

Bulan September sampai dengan Desember Tahun 2023 telah melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PKL) Gizi Masyarakat di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru, PKL Dietetik dan PKL Gizi Institusi di RSUD Bangkinang Kabupaten Kampar. Melaksanakan penelitian pada Bulan Agustus sampai dengan September Tahun 2024 di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Pada Tanggal 18 Juni 2025 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Rambah**. Skripsi ini dibuat sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi. Shalawat dan salam tidak lupa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad *Shalallahu Alaihi Wassalam*, semoga kita mendapat syafaatnya di akhirat kelak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Yanti Ernalia, Dietisien, M.P.H. sebagai Dosen Pembimbing I dan Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., 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 Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, 18 Juni 2025

Penulis

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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

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

HUBUNGAN PENERAPAN PRINSIP GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 RAMBAH

Dyah Ratna Sawitri (12080326731)

Di bawah bimbingan Yanti Ernalina dan Novfitri Syuryadi

INTISARI

Masa remaja (*adolescence*) adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial atau tingkah laku. Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan fisiknya. Asupan zat gizi diperoleh dengan penerapan prinsip gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penerapan prinsip gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Rambah. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah dengan metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 75 orang. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden 57.3% status gizi normal, konsumsi makanan beragam 62.7% sesuai PGS, pola hidup bersih dan sehat 62.7% baik, pemantauan berat badan 76% baik, dan aktivitas fisik 72% sedang. Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan konsumsi makanan beragam dengan status gizi *p value* 0.000, tidak terdapat hubungan pola hidup bersih dan sehat dengan status gizi *p value* 0.231, terdapat hubungan pemantauan berat badan dengan status gizi *p value* 0.000 dan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi *p value* 0.004.

Kata kunci : aktivitas fisik, gizi seimbang, remaja, 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.

**THE CORRELATION OF THE APPLICATION OF BALANCED
NUTRITION PRINCIPLES WITH NUTRITIONAL STATUS OF
ADOLESCENTS OF SMA NEGERI
1 RAMBAH**

Dyah Ratna Sawitri (12080326731)

Under the guidance of Yanti Ernalina and Novfitri Syuryadi

ABSTRACT

Adolescence is a time of rapid changes in terms of physical, cognitive and psychosocial growth or behavior. Adolescents need adequate nutrient intake to support their physical growth. Nutrient intake is obtained by applying the principles of balanced nutrition. This aim of this study to analyze the correlation between the application of balanced nutrition principles with nutritional status of adolescents at SMA Negeri 1 Rambah. This research design was cross sectional. The sampling technique was purposive sampling with a total sample size of 75 people. Data collection uses questionnaires and interviews. The results showed that the majority of responden 57.3% had normal nutritional status, diverse food consumption 62.7% according to PGS, clean and healthy lifestyle 62.7% good, weight monitoring 76% good, and physical activity 72% moderate. The results of the chi square showed that there was correlation diverse food consumption with nutritional status of p value 0.000, there was no correlation between a clean and healthy lifestyle with nutritional status of p value 0.231, there was a correlation between weight monitoring with nutritional status of p value 0.000 and there was a correlation between physical activity with nutritional status p value 0.004.

Keywords: adolescents, balanced nutrition, nutritional status, physical activity



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	IX
INTISARI	X
ABSTARCT	XI
DAFTAR ISI	XII
DAFTAR TABEL	XIV
DAFTAR GAMBAR	XV
DAFTAR SINGKATAN	XVI
DAFTAR LAMPIRAN	XVII
 I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tujuan Penelitian	3
1.3. Manfaat Penelitian	3
1.4. Hipotesis	3
 II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Remaja	5
2.2. Gizi Seimbang	7
2.3. Konsumsi Makanan Beragam	9
2.4. Pola Hidup Bersih dan Sehat	11
2.5. Pemantauan Berat Badan	14
2.6. Aktivitas Fisik	16
2.7. Status Gizi	19
 KERANGKA PEMIKIRAN	22
 III. MATERI DAN METODE PENELITIAN	24
3.1. Tempat dan Waktu	24
3.2. Definisi Operasional	24
3.3. Metode Pengambilan Sampel	26
3.4. Metode Pengumpulan Data	27
3.5. Analisis Data	28
3.6. Uji Validitas dan Reliabilitas	31
 IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	33
4.1. Gambaran Lokasi Penelitian	33
4.2. Karakteristik Responden	34
4.3. Analisis Univariat	35
4.4. Analisis Bivariat	50

V. PENUTUP	60
5.1. Kesimpulan	60
5.2. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	71

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Klasifikasi Indeks Masa Tubuh	21
3.1. Definisi Operasional	24
3.2. Jenis dan Cara Pengambilan Data	28
3.3. Hasil Uji Validitas Pola Hidup Bersih dan Sehat	31
3.4. Hasil Uji Reliabilitas Pola Hidup Bersih dan Sehat	32
4.1. Distribusi Karakteristik Responden Menurut Umur dan Jenis Kelamin	34
4.2. Distribusi Status Gizi Remaja SMA Negeri 1 Rambah	35
4.3. Distribusi Konsumsi Makanan Beragam Remaja SMA Negeri 1 Rambah	37
4.4. <i>Blue Print</i> Frekuensi Responden Pola Hidup Bersih dan Sehat Remaja SMA Negeri 1 Rambah	39
4.5. Distribusi Pola Hidup Bersih dan Sehat Remaja SMA Negeri 1 Rambah	45
4.6. Distribusi Pemantauan Berat Badan Remaja SMA Negeri 1 Rambah	47
4.7. Distribusi Aktivitas Fisik Remaja SMA Negeri 1 Rambah	48
4.8. Hubungan Konsumsi Makanan Beragam dengan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Rambah	51
4.9. Hubungan Pola Hidup Bersih dan Sehat dengan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Rambah	53
4.10. Hubungan Pemanatauan Berat Badan dengan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Rambah	55
4.11. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Rambah	57

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Gambar Tumpeng Gizi Seimbang	8
2.2. Kerangka Pemikiran	23
4.1. SMA Negeri 1 Rambah	34



UIN SUSKA RIAU

DAFTAR SINGKATAN

IMT	Indeks masa tubuh
BB	Berat badan
TB	Tinggi badan
WHO	<i>World health organization</i>
MET	<i>Metabolic equivalent of task</i>
Semi -FFQ	<i>Semi Food frequency questionnaire</i>
Cm	Centimeter
G	Gram
PGS	Pedoman gizi seimbang
Kemendes	Kementrian Kesehatan
P	Porsi

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

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Bagian Alur Penelitian	71
2. Surat Izin Riset	72
3. Surat Izin Penelitian Sipenasakti	73
4. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	74
5. Surat <i>Ethical Clearance</i>	75
6. Surat Balasan Penelitian	76
7. <i>Informed Consent</i> Penelitian	77
8. Kuesioner Identitas Responden	79
9. Kuesioner <i>Semi- Food Frequency Questionnaire</i>	80
10. Kuesioner Pola Hidup Sehat dan Bersih	85
11. Kuesioner Aktivitas Fisik	86
12. Dokumentasi Kegiatan	87

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 (*adolescence*) adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada remaja salah satunya dipengaruhi oleh pubertas (Azrimaidaliza dkk., 2023).

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak menuju masa dewasa dan disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Usia remaja menuju masa dewasa dengan rentang 10-19 tahun. Obesitas diseluruh dunia bertambah pesat menjadi dua kali lipat sejak tahun 1980. Prevalensi remaja pada tahun 1990 dengan indeks massa tubuh (IMT) >2 SD meningkat dari 4.2% menjadi 6.7% pada tahun 2010 dan diperkirakan akan meningkat lagi pada tahun 2020. Pada tahun 2030 diestimasikan jumlah penduduk *overweight* mencapai 1.35-2.16 miliar dan penduduk obesitas mencapai 573 juta hingga 1.12 miliar penduduk dunia (WHO, 2015).

Remaja dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat sekolah menengah, baik negeri maupun swasta. Remaja umumnya berada pada tahapan remaja awal. Seorang remaja masih mengalami pertumbuhan dalam hal tinggi badan, berat badan, lemak tubuh, dan otot serta penyempurnaan berbagai sistem organ (Pratami, 2016). Pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi bagi remaja berpengaruh terhadap status gizi yang akan digunakan secara efisien untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan pergerakan aktivitas selama sekolah. Banyak dari remaja yang kebutuhan zat gizinya belum terpenuhi sehingga menyebabkan masalah gizi (Patimah, 2017).

Masalah gizi yang sering dialami remaja antara lain kekurangan zat gizi (Putri dkk., 2023). Faktor penyebab langsung masalah gizi, baik masalah gizi lebih atau masalah gizi kurang adalah ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh serta adanya penyakit infeksi. Gizi kurang disebabkan karena asupan gizi di bawah kecukupan yang dianjurkan sedangkan gizi lebih disebabkan

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

karena asupan gizi melebihi kecukupan yang dianjurkan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup (Supriasa dkk., 2016).

Remaja memerlukan asupan zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan, kebutuhan zat gizi yang tidak terpenuhi dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan fisik sehingga berpengaruh pada status gizi remaja (Ma'sunnah dkk., 2021). Pola konsumsi remaja umumnya kurang bervariasi serta dengan jumlah yang sedikit dan dikonsumsi tidak lengkap tiap kali makan sehingga menyebabkan asupan energi dari sumber karbohidrat, protein, dan lemak sangat kurang jika dibandingkan dengan anjuran kecukupan gizi pada remaja tersebut (Insani, 2019).

Kondisi kesehatan remaja perlu mendapat perhatian, karena remaja adalah generasi pelanjut bangsa. Gizi bagi anak sekolah termasuk usia remaja dapat membentuk kebiasaan makan anak sejak dini agar tercapai kesehatan individu yang lebih baik di masa yang akan datang. Pengetahuan yang tepat tentang gizi seimbang dibutuhkan untuk mencapai gizi remaja yang optimal (Putri dkk., 2023). Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip gizi seimbang, yaitu : membiasakan mengonsumsi makanan beragam, membiasakan pola hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, serta mempertahankan dan memantau berat badan (BB) (Kemenkes RI, 2014).

Menurut Kemenkes RI (2014) terdapat empat masalah gizi yang dihadapi oleh remaja Indonesia saat ini yaitu anemia karena kekurangan zat besi, stunting, gizi kurang dan gizi lebih atau obesitas. Masalah gizi remaja nasional dapat dikelompokkan berdasarkan umur dan jenis masalahnya. Berdasarkan laporan Kemenkes RI tahun 2018, diketahui prevalensi status gizi menurut IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Riau adalah 1.5% sangat kurus, 6.5% kurus, 80.4% normal. 7.1% gemuk, 4.5% obesitas (Kemenkes RI, 2018). Menurut laporan Kemenkes RI tahun 2018, diketahui prevalensi status gizi menurut IMT/U pada remaja usia 16-18 di Kabupaten Rokan Hulu adalah 1.22% sangat kurus, 4.16% kurus, 82.21% normal, 6.51% gemuk dan 5.90% obesitas (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan penelitian Siregar (2023) berjudul Hubungan Antara *Body Image*, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri di

SMA Negeri 1 Rambah, diperoleh 55.3% responden yang memiliki *body image* negatif dan 44.7% responden memiliki *body image* positif. Terdapat 13.6% responden memiliki aktivitas fisik berat, 50.5% aktivitas fisik sedang, dan 35.9% aktivitas fisik ringan. Terdapat 37.9% responden berpengetahuan gizi baik, 60.2% berpengetahuan gizi sedang, dan 1.9% berpengetahuan gizi kurang.

SMA Negeri 1 Rambah merupakan sekolah negeri yang terdapat di Kecamatan Rambah. Berdasarkan survei pendahuluan diketahui dari 10 siswa/i melalui data status gizi terdapat siswa/i dengan status gizi kurus 30%, normal 40% dan status gizi lebih 30%. Pemilihan penelitian di sekolah SMA Negeri 1 Rambah karena belum pernah dilakukan penelitian yang serupa dengan judul peneliti serta berdasarkan faktor lingkungan berdasarkan pengamatan bahwa banyak siswa/i di SMA Negeri 1 Rambah kerap konsumsi makanan yang tidak sehat seperti gorengan atau pun minuman-minuman manis karena banyak dijual di kantin tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 1 Rambah.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis hubungan penerapan prinsip gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Rambah.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah memberikan tambahan informasi tentang penerapan prinsip gizi seimbang bagi remaja di SMA Negeri 1 Rambah agar dapat memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

1.4. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara konsumsi makanan beragam dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Rambah.
2. Terdapat hubungan antara pola hidup bersih dan sehat dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Rambah.

3. Terdapat hubungan antara pemantauan berat badan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Rambah.
4. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Rambah.

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.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Remaja

Remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, masa ini biasanya diawali pada usia 14 tahun pada laki-laki dan 10 tahun pada perempuan (Fitri dan Wiji, 2019). Masa remaja adalah masa kehidupan dari masa kanak-kanak hingga dewasa antara usia 10 hingga 19 tahun. Remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2014).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa remaja ke dewasa. Periode ini masuk pada masa kritis dalam pertumbuhan fisik, psikis dan perilaku. Perubahan fisik dalam menuju kematangannya (Pritasari dkk., 2017). Masa remaja adalah awal terjadinya dasar perubahan cepat sehingga asupan remaja harus diperhatikan agar mereka tumbuh optimal. Masa remaja ini aktivitas fisik remaja pada umumnya lebih banyak dan akan menguras energi yang berdampak pada asupan zat gizi seimbang (Susilowati dan kuspriyanto, 2016). Menurut Dieny (2014) tahapan remaja melewati tahap berikut ini :

1. Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Remaja pada tahap ini mengalami perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan-perubahan pada remaja. Tahap ini mereka lebih mudah tertarik pada lawan jenis. Bertambahnya ego yang menyebabkan remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa. Anak laki-laki maupun perempuan mengalami pertumbuhan fisik yang signifikan dan peningkatan dalam minat seksual.

2. Remaja Tengah (*Middle Adolescence*)

Remaja pada tahap ini sangat membutuhkan teman-teman. Masa remaja di mana ingin mencapai kemandirian dan tahap mencari identitas diri, mempererat hubungan dengan teman sebayanya dan mulai berkhayal tentang aktivitas seks. Kecenderungan nartistik yaitu mencintai diri sendiri, menyukai teman yang mempunyai sifat yang sama dengan dirinya. Remaja mulai tertarik menjalin hubungan romantis.

3. Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Remaja pada tahap ini merupakan masa menuju periode dewasa ditandai dengan beberapa hal antara lain minat bakat, egonya mencari kesempatan baru



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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

untuk pengalaman baru dan mulai menyeimbangkan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain. Fase ini berkemampuan berfikir jauh lebih matang dari pada remaja menengah. Mereka juga lebih fokus untuk mewujudkan cita-cita yang direncanakan sekaligus mampu membuat keputusan berdasarkan harapan dan cita-cita.

Menurut Sunardi (2017) percepatan pertumbuhan pada remaja sangat rentan terhadap kebutuhan energi dan zat gizi, sehingga kekurangan energi dan zat gizi kronik pada masa remaja dapat berakibat terjadinya keterlambatan pubertas dan hambatan pertumbuhan. Masalah gizi pada remaja dapat beragam dan dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk pola makan, lingkungan, dan gaya hidup. Masalah gizi remaja perlu mendapat perhatian khusus karena pengaruh yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa. Masalah gizi yang sering terjadi dan merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada usia remaja yaitu anemia defisiensi zat besi, kelebihan dan kekurangan berat badan. Menurut Kurniasih dkk (2010) masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih pada dasarnya muncul akibat perilaku konsumsi makanan yang tidak seimbang.

Remaja memiliki kebiasaan makan cepat saji. Makanan cepat saji adalah makanan yang tergolong makanan tinggi lemak, tinggi garam, tinggi gula, tetapi rendah serta dan vitamin, seperti makanan kalengan, *fried chicken*, *hamburger* atau *pizza* (Khasanah, 2012). Remaja dianggap mampu membuat keputusan dalam kehidupan mereka, remaja sering menentukan sendiri makanan yang akan di konsumsi (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Kebiasaan mengonsumsi jenis makanan cepat saji sudah mulai tampak dikalangan remaja, kebiasaan tersebut akan berdampak pada kesehatan dalam fase dewasa dan usia lanjut. Ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan penambahan berat badan (Arisman, 2007).

Menurut Delfi (2021) konsumsi energi yang tidak seimbang akan menyebabkan keseimbangan positif atau negatif. Asupan energi yang masuk lebih dari energi yang dikeluarkan akan diubah menjadi lemak tubuh sehingga berat badan berlebih atau kegemukan, sebaliknya jika asupan energi kurang dari yang dikeluarkan terjadi keseimbangan negatif, akibatnya berat badan lebih rendah atau

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.

ideal. Beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut yaitu : a) Faktor lingkungan tempat tinggal yang menyediakan fasilitas. b) Tempat jajan beragam dan menarik untuk dijadikan jajan. c) Kurangnya penyuluhan kesehatan yang berhubungan dengan kebiasaan jajan. d) Sumber informasi visual seperti televisi yang memberikan informasi menarik khususnya informasi tentang jajanan berbagai produk makanan dan minuman siap saji. Pola makan yang tidak bergizi seimbang beresiko menyebabkan kekurangan gizi dan juga dapat gizi lebih (Kurniasih dkk., 2010).

2.2. Gizi Seimbang

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ-organ, serta menghasilkan energi. Zat gizi merupakan komponen yang terdapat dalam bahan pangan yang terurai selama proses pencernaan dalam tubuh. Zat gizi dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang memadai untuk pertumbuhan, perkembangan dan kebugaran tubuh (Sefindra, 2024).

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi dan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Almatsier, 2004). Gizi di Indonesia berkaitan erat dengan pangan, yaitu segala bahan yang dapat digunakan sebagai makanan. Makna kata gizi secara dasar dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktivitas kerja (Aulia, 2024).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, pola hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan dan pembuatan makanan dan minuman. Keanekaragaman pangan adalah aneka ragam kelompok pangan yang terdiri atas makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan air serta beranekaragam dalam setiap kelompok pangan (Kemenkes RI, 2014). Pedoman gizi di Indonesia telah mengalami beberapa kali pergantian hingga banyak yang belum menyadari bahwa sebenarnya slogan Empat Sehat Lima Sempurna (4S5S) sudah tidak dipergunakan lagi dan berganti menjadi empat pilar yang digambarkan dengan tumpeng Gizi Seimbang yang belum tersosialisasi dengan baik (Marisa dan Nuryanto, 2014).

Pedoman gizi seimbang mempunyai visual. Visual adalah bentuk atau gambar, di manca Negara disebut panduan pangan (*food guide*). Visual gizi seimbang adalah bentuk gizi seimbang yang menggambarkan semua prinsip. Tumpeng Gizi Seimbang dapat dilihat pada Gambar 2.1.



Gambar 2.1. Tumpeng Gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014)

Ada dua visual pedoman gizi seimbang yaitu tumpang gizi seimbang dan piramida makanku sajian sekali makan. Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) memiliki

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.

empat lapis yang semakin ke atas semakin kecil. Empat lapis artinya mempunyai empat prinsip empat pilar yang merupakan rangkaian upaya menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur (Kemenkes RI, 2014). Empat prinsip Gizi Seimbang, yaitu mengonsumsi makanan beragam, pola hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik, pemantauan berat badan. Pesan umum gizi seimbang adalah: 1) Syukuri dan nikmati anekaragaman makanan. 2) Banyak makan sayur dan cukup buah-buahan. 3) Mengonsumsi lauk pauk dengan protein tinggi. 4) Mengonsumsi anekaragaman makanan pokok. 5) Batasi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak. 6) Biasakan sarapan. 7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman. 8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan. 9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir. 10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal. 11) Hindari minuman beralkohol. 12) Makan makanan yang aman bagi kesehatan. 13) Baca label pada makanan yang dikemas (Kemenkes RI, 2014).

Pemerintah Indonesia sendiri memiliki program gizi yang diberi nama Isi Piringku, program ini menggantikan konsep makanan empat sehat lima sempurna yang selama ini sudah diketahui di kalangan masyarakat. Isi Piringku merupakan panduan konsumsi makanan sehari-hari yang diluncurkan oleh pemerintah. Piring makanku sajian sekali makan, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam). Visual isi piringku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah dengan proporsi 1/3 bagian buah-buahan, 2/3 sayuran dan separuh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk dengan proporsi 1/3 lauk pauk dan 2/3 makanan pokok (Kemenkes RI, 2014).

2.3. Mengonsumsi Makanan Beragam

Kebiasaan adalah suatu perilaku yang berhubungan dengan pola makan seseorang atau susunan hidangan yang dimakan, pantangan, distribusi makanan anggota keluarga. Keanekaragaman pangan adalah upaya penganeekaragaman pola konsumsi masyarakat dalam meningkatkan gizi makanan yang dikonsumsi yang pada akhirnya akan meningkatkan status gizi (Almatsier, 2004). Kebiasaan mengonsumsi makanan terbentuk dari empat komponen, yaitu 1) Konsumsi



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

makanan meliputi jumlah, jenis frekuensi dan proporsi makanan yang dikonsumsi atau komposisi makanan. 2) Preferensi atau selera terhadap makanan mencakup sikap terhadap makanan (suka atau tidak suka terhadap makanan). 3) Ideologi atau pengetahuan terhadap makanan terdiri atas kepercayaan dan tabu. 4) Sosial budaya makanan meliputi umur, asal, pendidikan, kebiasaan membaca, besar keluarga, mata pencaharian atau pekerjaan, luas pemilikan lahan, dan ketersediaan makanan (Ineng dkk., 2023). Pada periode 1000 hari pertama kehidupan merupakan masa kejar tumbuh yang menentukan status kesehatan anak dalam periode kehidupan selanjutnya. Pemberian makanan yang beragam dibutuhkan anak karena memiliki aneka macam zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Puspita, 2023).

Keanekaragaman konsumsi pangan merupakan hal yang paling pokok dari pengonsumsi makanan yang berkualitas. Pedoman Gizi Seimbang mengatakan bahwa untuk mengatasi masalah gizi ganda yakni permasalahan kekurangan gizi dan kelebihan gizi yang terjadi secara bersamaan, masyarakat perlu menerapkan prinsip gizi seimbang dalam mengonsumsi makanan. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, pola hidup bersih dan sehat, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014). Mengonsumsi makanan yang beragam sangat bermanfaat bagi kesehatan. Makanan yang beragam terdiri atas masing-masing golongan pangan, yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah. Kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi seimbang dapat mengatur secara proposional keragaman golongan makanan, baik dalam jenis maupun jumlah sesuai dengan kebutuhan masing-masing kelompok usia remaja. Mengetahui asupan makanan yang telah dikonsumsi usia remaja telah memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Almatsier, 2004).

Salah satu dalam menerapkan perilaku konsumsi gizi seimbang yaitu dengan menerapkan mengonsumsi beranekaragaman pangan dari berbagai kelompok pangan baik makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dalam jumlah yang cukup. Perilaku konsumsi gizi seimbang sangat penting untuk diterapkan guna untuk mencapai status gizi yang optimal. Pada umumnya menu di Indonesia terdiri atas makanan sebagai berikut :

1) Makanan pokok

Menurut Almtsier (2004) makanan pokok berperan sebagai sumber utama energi yang berasal dari karbohidrat. Makanan pokok berfungsi untuk memberikan rasa kenyang contohnya nasi, jagung, ubi jalar, singkong, talas, sagu. Berdasarkan susunan makanan rata-rata sehari untuk anak usia 16-18 tahun yaitu mengonsumsi makanan pokok sebanyak 8 porsi per hari untuk laki-laki dan 5 porsi untuk perempuan.

2) Lauk pauk

Menurut Almtsier (2004) lauk pauk sebaiknya terdiri atas campuran lauk nabati dan lauk hewani. Bahan makanan lauk nabati yaitu jenis kacang-kacangan dan kedelai, sedangkan bahan makanan lauk hewani yaitu daging, ayam, ikan, udang dan telur. Berdasarkan susunan makanan rata-rata sehari untuk anak usia 16-18 tahun yaitu mengonsumsi lauk pauk sebanyak 3 porsi untuk lauk hewani dan 3 porsi untuk lauk nabati per hari untuk laki-laki dan perempuan.

3) Sayuran

Menurut Almtsier (2004), sayur adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuhan. Sayur merupakan sumber vitamin A, vitamin C, asam folat, magnesium, kalium, dan serat, serta tidak mengandung lemak dan kolesterol. Diajurkan sayuran yang dimakan tiap hari terdiri atas campuran sayuran daun, kacang-kacangan, dan sayuran berwarna jingga. Berdasarkan susunan makanan rata-rata sehari untuk anak usia 16-18 tahun yaitu mengonsumsi sayur sebanyak 3 porsi per hari untuk laki-laki dan perempuan.

4) Buah - buahan

Buah merupakan sumber vitamin A, vitamin C, kalium, dan serat. Buah-buahan adalah bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji di mana struktur tersebut berasal dari indung telur atau sebagai bagian dari bunga itu sendiri. Berdasarkan susunan makanan rata-rata sehari untuk anak usia 16-18 tahun yaitu mengonsumsi buah sebanyak 4 porsi per hari untuk laki-laki dan perempuan (Kemenkes RI, 2014).

2.4. Pola Hidup Bersih dan Sehat

Pola hidup bersih dan sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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

keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Srisantyorini dan Ernyasih, 2020). Pola hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Pola hidup bersih dan sehat diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Zuliana dkk., 2022).

Pola hidup bersih dan sehat yaitu kegiatan yang dilakukan dalam rangka menjaga kebersihan diri dan lingkungan untuk mewujudkan jasmani yang sehat. Prinsip kedua dari pola makan dengan gizi seimbang adalah pentingnya pola hidup bersih. Pola makan bergizi seimbang akan menjadi tidak berguna jika tidak diikuti dengan penerapan prinsip dan kebiasaan hidup bersih (Kurniasih dkk., 2010). Pola hidup bersih dan sehat adalah budaya hidup perorangan, keluarga dan masyarakat yang berorientasi sehat, serta bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental maupun sosial. Pola hidup bersih dan sehat perlu diterapkan dalam berbagai tatanan tempat dimana sekumpulan orang hidup, bekerja, bermain dan berinteraksi. Penerapan di berbagai tatanan berguna untuk meningkatkan derajat kesehatan sehingga meningkatkan produktifitas dari penghuni berbagai tatanan tersebut karena masing-masing penghuni dari tatanan memiliki resiko terkena penyakit. Ada enam tatanan pola hidup bersih dan sehat yaitu rumah tangga, institusi Pendidikan, tempat kerja, sarana kesehatan, tempat-tempat umum, dan pesantren (Mulasari dkk., 2021).

Pola perilaku hidup bersih seperti mencuci sebelum makan dengan air bersih dan sabun, menyajikan makanan dalam keadaan yang selalu tertutup agar tidak dihindangi lalat, memasak makanan dengan suhu yang tepat agar kuman mati, mencuci sayur dan buah hingga bersih, serta menjaga makanan dan minuman agar tidak tercemar oleh logam berat. Penerapan pola hidup bersih berkaitan erat dengan bagaimana higiene sanitasi penyelenggaraan makanan keluarga (Zakiah, 2014). Memelihara atau meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat erat kaitannya



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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

antara respon dan stimulus seseorang. Menurut Notoatmodjo (2007) beberapa Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih sebagai berikut :

a) Berperilaku terhadap makanan dan minuman

Pengetahuan tentang sikap berperilaku sehat dan pengetahuan tentang zat-zat gizi, seseorang akan mampu menyediakan dan menghidangkan makanan secara seimbang dalam arti komposisi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat, selain makanan yang harus diperhatikan adalah minuman karena air yang sehat adalah air yang bersih, tidak berbau, tidak berwarna dan tidak mengandung zat-zat kimia yang berbahaya.

b) Peran dalam berperilaku terhadap kebersihan diri sendiri

Menjaga kebersihan diri sendiri bukanlah hal yang mudah namun bukan hal yang terlalu sulit untuk dilaksanakan. Menjaga kebersihan bertujuan untuk agar seseorang mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya meningkatkan pola hidup bersih dan sehat.

c) Perilaku terhadap kebersihan lingkungan

Perilaku terhadap kebersihan lingkungan adalah respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan terhadap kesehatan lingkungan. Manusia selalu hidup dan berada di lingkungan tempat tinggal, tempat belajar dan tempat untuk melakukan suatu aktivitas jasmani dan olahraga. Mencapai tingkat kesehatan yang baik manusia harus hidup secara teratur dan untuk dapat hidup sehat maka diperlukan kondisi lingkungan yang baik dan sehat.

Menurut Kemenkes RI (2014) pola hidup bersih dan sehat harus dibiasakan agar terhindar dari penyakit infeksi. Penyakit infeksi seperti diare dapat dicegah dengan mencuci tangan. Mencuci tangan adalah suatu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun dengan bersih dan memutuskan mata rantai kuman. Menurut Zakiah (2014) penerapan pola hidup bersih berkaitan erat dengan bagaimana higiene sanitasi penyelenggaraan makanan. Higiene pada saat mengolah makanan sangat diharapkan untuk menghasilkan makanan yang terhindar dari kuman, penyebab keracunan dapat dilakukan dengan menerapkan : 1) Mencuci tangan sebelum menyiapkan makan atau sebelum makan.

2) Mencuci buah dan sayur dengan baik sebelum dimasak atau dimakan dalam keadaan mentah. 3) Mencuci peralatan makan dengan alat pencuci piring atau air sabun dan menggunakan kain bersih tidak menggunakan spon karena dapat menyebarkan kuman. 4) Menyimpan bahan pembersih atau obat jauh dari maknan dan jangkuan anak-anak.

2.5. Pemantauan Berat Badan

Berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Berat badan yang normal yaitu tinggi badan dan berat badan seimbang. Batasan berat badan normal orang dewasa di tentukan berdasarkan nilai indeks massa tubuh. Berat badan sering dipakai untuk menilai keadaan suatu gizi manusia. Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi berat yang ditimbang dalam keadaan berpakaian tanpa perlengkapan apapun. Berat badan sehat ialah berat badan tubuh yang memiliki porsi seimbang dengan tinggi badan. Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan suatu satuan kilogram (Anggraeni, 2012). Berat badan normal adalah seseorang yang mempunyai bentuk tubuhnya tidak terlalu kurus tidak terlalu gemuk terlihat serasi antara berat badan dan tinggi badan. Berat badan merupakan salah satu parameter yang penting untuk mengetahui kondisi tubuh seseorang (Auliah dkk., 2020).

Pemantauan berat badan secara berkala merupakan tindakan pencegahan sebelum terjadinya masalah kesehatan. Berat badan dipengaruhi beberapa faktor diantaranya aktivitas fisik dan asupan makanan. Status gizi lebih dapat menimbulkan penyakit degeneratif yang dapat menyebabkan kematian. Keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas dapat diukur dengan naik turunnya berat badan. Badan yang sehat dapat dilihat dari kemampuan tubuh untuk mempertahankan berat badan ideal (Kurniasih dkk., 2010). Pemantauan berat badan penting untuk dilakukan secara berkala karena berat badan merupakan indikator yang mudah dalam menentukan status gizi seseorang. Pemantauan berat badan sebaiknya dilakukan penimbangan minimal satu kali dalam sebulan untuk melihat perubahan berat badan. Penting bagi seseorang untuk mempertahankan berat badan ideal. Pemantauan berat badan secara berkala akan menjadi tindakan pencegahan terhadap obesitas maupun KEK (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.

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

Menurut Supariasa dkk (2016) berat badan merupakan pilihan utama karena berbagai pertimbangan antara lain : a) Parameter yang paling baik, mudah terlihat perubahan dalam waktu singkat karena perubahan-perubahan konsumsi makanan dan kesehatan. b) Memberikan gambaran status gizi sekarang dan jika dilakukan secara periodik memberikan gambaran yang baik tentang pertumbuhan. c) Ukuran antropometri yang sudah dipakai secara umum di Indonesia sehingga tidak menjadi hal baru yang memerlukan penjelasan secara luas. d) Ketelitian pengukuran tidak banyak dipengaruhi oleh keterampilan pengukur. e) Masalah umur merupakan hal terpenting untuk penilaian status gizi berat badan terhadap tinggi badan. Faktor-faktor yang mempengaruhi berat badan :

a. Faktor Genetik

Kegemukan cenderung diturunkan sehingga memiliki penyebab genetik. Anggota keluarga tidak hanya dari gen tetapi juga dari makanan dan kebiasaan gaya hidup yang biasa mendorong terjadinya kegemukan. Seringkali sangat sulit untuk memisahkan faktor antara gaya hidup dengan faktor genetik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan pengaruh sebesar 33% terhadap berat badan seseorang (Mumpuni dan Wulandari, 2010).

b. Faktor Lingkungan

Gen merupakan faktor yang terpenting dalam berbagai kasus kegemukan, tetapi lingkungan seseorang juga memegang peranan yang cukup berarti. Lingkungan termasuk pola gaya hidup. Seseorang tidak dapat mengubah pola genetiknya, tetapi dapat mengubah pola makan dan aktivitasnya. Pada akhirnya perubahan pola dan kebiasaan tersebut akan mempengaruhi seseorang yang kelebihan berat badan atau *overweight* dan kegemukan atau obesitas (Mumpuni dan Wulandari, 2010).

c. Faktor Pola Makan

Penyebab kegemukan yang tidak bisa diabaikan adalah faktor pola makan. Terlalu banyak makan akan menyebabkan penambahan berat badan terutama jika makanan yang dikonsumsi mengandung lemak dan gula. Mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi kalori dan gula akan menyebabkan kenaikan berat badan. Makanan yang mengandung tinggi kalori dan gula lebih mudah diserap oleh tubuh para ahli menyebutkan seseorang yang makan dalam jumlah sedikit dengan

frekuensi 4-5 kali sehari memiliki kadar kolesterol dan gula darah yang lebih rendah (Mumpuni dan Wulandari, 2010).

d. Faktor Psikis

Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif. Gangguan ini merupakan masalah yang serius pada banyak perempuan muda yang menderita kegemukan. Pikiran seseorang akan mempengaruhi kebiasaan makan. Banyak orang mencurahkan emosinya dengan makan. Orang gemuk sering kali mengatakan bahwa mereka cenderung makan lebih banyak jika mereka tegang atau cemas. Hasil penelitian membuktikan orang gemuk makan lebih banyak dalam kondisi emosional (Mumpuni dan Wulandari, 2010).

e. Faktor Kesehatan

Beberapa penyakit bisa menyebabkan kegemukan diantaranya *hipotiroid*, *sindroma cushing*, *sindroma prader-willi*, *resistensi insulin*, dan beberapa kelainan saraf yang bisa menyebabkan seseorang banyak makan. Pada faktor kesehatan berpengaruh terhadap kegemukan adalah adanya metabolisme yang lambat. Perempuan memiliki massa otot yang kecil dari laki-laki. Otot membakar kalori lebih banyak dari jaringan tubuh lain sehingga metabolisme pada perempuan jauh lebih lambat daripada laki-laki. Hal ini akan menyebabkan perempuan mempunyai kecenderungan lebih mudah gemuk jika dibandingkan dengan laki-laki (Mumpuni dan Wulandari, 2010).

f. Faktor Perkembangan

Penambahan ukuran atau jumlah sel-sel lemak atau kedua-duanya dapat menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh. Perkembangan seseorang dari anak-anak ke remaja dan dewasa juga sering disertai dengan perubahan berat badan. Kegemukan bisa terjadi karena masa perkembangan ini terjadi perubahan hormonal. Apabila penderita kegemukan tidak berniat mengendalikannya maka kegemukan itu bisa terus bertambah seiring dengan perkembangan tubuhnya (Mumpuni dan Wulandari, 2010).

2.6. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka sehingga membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2022). Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga berdasarkan intensitasnya yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

berat (Firman, 2021). Pilar ketiga dari prinsip gizi seimbang merupakan aktivitas fisik yang berhubungan dengan status gizi karena memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk sistem metabolisme zat gizi (Setyawati dan Hartini, 2018).

Aktivitas fisik yang baik merupakan aktivitas yang dilakukan sesuai dengan kemampuan dan kondisi fisik (Nurmala dkk., 2020). Menurut WHO (2020) usia 5-17 tahun melakukan aktivitas fisik setidaknya 60 menit per hari dengan intensitas sedang hingga kuat. Aktivitas fisik sebaiknya dilakukan secara teratur minimal 3-5 kali dalam seminggu. Aktivitas fisik mempunyai manfaat yaitu mengurangi resiko terjadinya kematian dini, terhindar dari penyakit degeneratif, terjadinya kecemasan, terjadinya gangguan kesehatan tulang serta gangguan kesehatan rohani (Giriwijoyo dkk., 2020).

Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan (Almatsier, 2004). Tingkat pengeluaran energi tubuh sangat peka terhadap kondisi berat tubuh. Pengeluaran energi tergantung dari dua faktor yaitu tingkat aktivitas fisik dan angka metabolisme basal atau tingkat energi yang dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi minimal tubuh. Metabolisme basal memiliki dua pertiga dari pengeluaran energi orang normal. Olahraga dapat membuat kalori terbakar, makin banyak berolahraga maka semakin banyak kalori yang hilang. Kalori secara tidak langsung mempengaruhi sistem metabolisme basal. Aktivitas fisik menyebabkan pembakaran kalori tubuh, sehingga dapat mempengaruhi berat badan (Dieny, 2014)

Kurangnya aktivitas fisik membuat energi dalam tubuh seseorang akan tersimpan seperti lemak, protein, karbohidrat, sehingga seseorang dapat menjadi gemuk, selama melakukan aktivitas fisik otot membutuhkan energi untuk menghantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan mengeluarkan sisa metabolisme di dalam tubuh. Energi yang dibutuhkan tergantung pada berapa banyak otot yang bergerak berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan (Almatsier, 2004). Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berhubungan terhadap kejadian berat badan berlebih terutama kebiasaan duduk terus-menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat teknologi (Virgianto dan Purwaningsih, 2005).

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

Energi yang masuk melalui makanan pada remaja dan orang dewasa seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik. Aktivitas fisik memiliki 11 korelasi positif dengan massa lemak bebas (*fat free mass*) sehingga mengurangi kejadian obesitas (Rachmawati dkk., 2021). Kesehatan yang optimal dapat dipertahankan melalui aktivitas fisik seperti olahraga cukup dan dilakukan secara teratur. Olahraga dan kegiatan fisik diharapkan selalu seimbang dengan asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari. Olahraga yang baik harus dilakukan secara teratur sedangkan jenis dan takaran olahraga menurut usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan dan kondisi kesehatan. Ekstrakurikuler merupakan bagian dari aktivitas pendidikan di luar mata pelajaran yang dilakukan untuk membantu pengembangan siswa/i yang sesuai dengan potensi, bakat, kebutuhan, dan minat siswa, yang diselenggarakan dalam bentuk kegiatan yang dibuat oleh tenaga kependidikan dan pendidik yang berwenang dan berkemampuan di sekolah (Kurniawan dan Karyono, 2010).

Klasifikasi aktivitas fisik dibagi atas tiga tingkatan yaitu: 1). Aktivitas fisik berat adalah kegiatan fisik yang dilakukan dengan terus menerus selama minimal 10 menit sampai meningkatnya denyut jantung dan nafas lebih cepat dari biasanya (contohnya angkat beban, bermain sepak bola, berlari dengan cepat, bermain bola basket, mencangkul, mendaki gunung, menimba air dan sebagainya) yang dilakukan selama minimal tiga hari dalam seminggu. Aktivitas berat dapat juga dikatakan sebagai pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang cukup banyak (pembakaran kalori) sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya. 2). Aktivitas fisik sedang adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan nafas sedikit lebih cepat dari biasanya (contohnya bersepeda santai, menaiki tangga, berenang, jogging, berbelanja, menyapu lantai, mengepel, jalan cepat dan lain sebagainya) yang dilakukan selama minimal lima hari atau lebih dengan total lamanya beraktivitas 150 menit dalam seminggu. 3). Aktivitas fisik ringan adalah aktivitas yang dilakukan selain dari dua kondisi tersebut. Aktivitas ringan dapat dikatakan sebagai segala sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan tubuh. Contohnya berjalan kaki, mengetik, menonton tv, main komputer, menyapu lantai, mengemudi, duduk, dan sebagainya (Muin, 2019). Aktivitas fisik yang dilakukan dapat diukur dengan menggunakan *Internasional Physical Activity Questionnaire* (IPAQ)

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.

melalui kuesioner IPAQ *short form* yang terdiri atas 7 pertanyaan berdasarkan aktivitas fisik responden selama seminggu terakhir. Kelebihan kuesioner IPAQ adalah aktivitas fisik yang digambarkan tidak hanya berolahraga seperti aktivitas fisik diwaktu santai, pekerjaan rumah, aktivitas fisik yang berhubungan dengan pekerjaan atau aktivitas fisik yang berhubungan pergerakan/olahraga dalam tujuh hari terakhir. Kelemahan dari kuesioner ini responden seringkali hanya dapat mengingat kegiatan yang dilakukan selama seminggu tetapi tidak dapat memperkirakan jumlah waktu yang digunakan bahkan lupa dengan aktivitas apa saja yang sudah dilakukan sehingga dapat memunculkan jumlah aktivitas fisik yang tidak sesuai dengan sesungguhnya (Pratami, 2016).

2.7. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan kesehatan yang berhubungan dengan penggunaan makanan oleh tubuh. Status gizi dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, status gizi normal, status gizi lebih dan obesitas (Supariasa dkk., 2016). Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan untuk metabolisme tubuh (Holil dkk., 2017). Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan di dalam tubuh (Dieny, 2014). Status gizi merupakan cerminan ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang didapatkan dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. Asupan zat gizi tiap individu berbeda-beda hal ini tergantung oleh usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, berat badan dan tinggi badan (Holil dkk., 2017).

Menurut Almatsier (2004) Status gizi dibagi menjadi tiga kategori yaitu : 1) Status gizi buruk, rendahnya konsumsi energi dan protein dari kebutuhan gizi sehari-hari dalam jangka waktu cukup lama sehingga menyebabkan keadaan kurang gizi tingkat berat. 2) Status gizi kurang, keadaan saat tubuh mengalami kekurangan zat gizi dari anjuran kebutuhan gizi individu. 3) Status gizi baik atau status gizi optimal, keadaan saat tubuh mendapat zat gizi cukup yang digunakan secara efisien sehingga dapat menunjang kesehatan, pertumbuhan fisik, perkembangan otak serta kemampuan kerja secara optimal. Menurut Supariasa dkk (2016) penilaian status gizi dengan pengukuran langsung berupa antropometri sebagai berikut:



1. Antropometri

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi (Supriasa dkk., 2016). a) Berat badan, berat badan merupakan parameter antropometri yang paling baik karena memberikan kemudahan dalam melihat perubahan dalam waktu yang relatif singkat yang disebabkan perubahan kesehatan dan pola konsumsi. Alat yang digunakan sebaiknya memenuhi beberapa persyaratan yaitu mudah dibawa dari satu tempat ke tempat yang lain dan mudah digunakan, harganya relatif murah dan mudah diperoleh, skalanya mudah dibaca dan ketelitian penimbangan maksimum 0.1 kg (Supriasa dkk., 2016). b) Tinggi badan, tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi keadaan yang telah lalu dan keadaan sekarang. Faktor umur dapat dikesampingkan dengan menghubungkan berat badan terhadap tinggi badan (*Quac stick*). Pengukuran tinggi badan dapat dilakukan dengan menggunakan alat pengukur tinggi mikrotoa (*microtoise*) dengan ketelitian 0.1 cm.

2. IMT (Indeks Massa Tubuh)

Status gizi remaja dapat ditentukan beberapa, cara salah satunya menghitung indeks massa tubuh (IMT), untuk remaja pengukuran IMT diperoleh berdasarkan perhitungan berat badan kg dibagi dengan tinggi badan m², sehingga diperoleh satuan untuk IMT adalah kg/m². Pengukuran antropometri merupakan digunakan untuk mengetahui keadaan gizi orang dewasa adalah dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT) seseorang diperoleh dengan

$$\text{IMT (Indeks Massa Tubuh)} = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{tinggi badan (m)}^2}$$

IMT digunakan sebagai alat untuk memantau status gizi orang dewasa yang berhubungan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan (Supriasa dkk, 2016). Antropometri dapat digunakan untuk mengukur beberapa parameter status gizi, parameter yang biasa digunakan antara lain:

1) Berat badan

Antropometri paling sering digunakan adalah berat badan. Hal ini memberikan kemudahan dalam melihat perubahan dalam waktu yang relatif singkat yang disebabkan perubahan kesehatan dan pola konsumsi. Keterampilan pengukur



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.

tidak banyak mempengaruhi ketelitian pengukuran. Pengukuran berat badan dilakukan dengan menimbang. Alat yang digunakan sebaiknya memenuhi beberapa persyaratan yaitu: mudah dibawa dari satu tempat ke tempat yang lain dan mudah digunakan, harganya relatif murah dan mudah diperoleh, skalanya mudah dibaca dan ketelitian penimbangan maksimum 0,1 kg (Supriasa dkk., 2016).

2. Tinggi badan

Merupakan parameter yang penting bagi keadaan yang telah lalu dan keadaan sekarang. Selain itu, faktor umur dapat dikesampingkan dengan menghubungkan berat badan terhadap tinggi badan (*Quac stick*). Pengukuran tinggi badan dapat dilakukan dengan menggunakan alat pengukur tinggi (*microtoise*) dengan ketelitian 0,1 cm (Supriasa dkk., 2016).

Standar antropometri untuk penilaian status gizi anak dan remaja dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI, 2020). Batas ambang indeks massa tubuh (IMT/U) dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh

Indeks	Kategori status gizi	Ambang batas Z-score
Umur (IMT/U) anak Usia 5 – 18 tahun	Gizi buruk	<-3 SD
	Gizi kurang	-3 SD sampai <-2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sampai +1 SD
	Gizi lebih	+1 SD sampai +2 SD
	Obesitas	> +2 SD

Sumber : Kemenkes RI, 2020



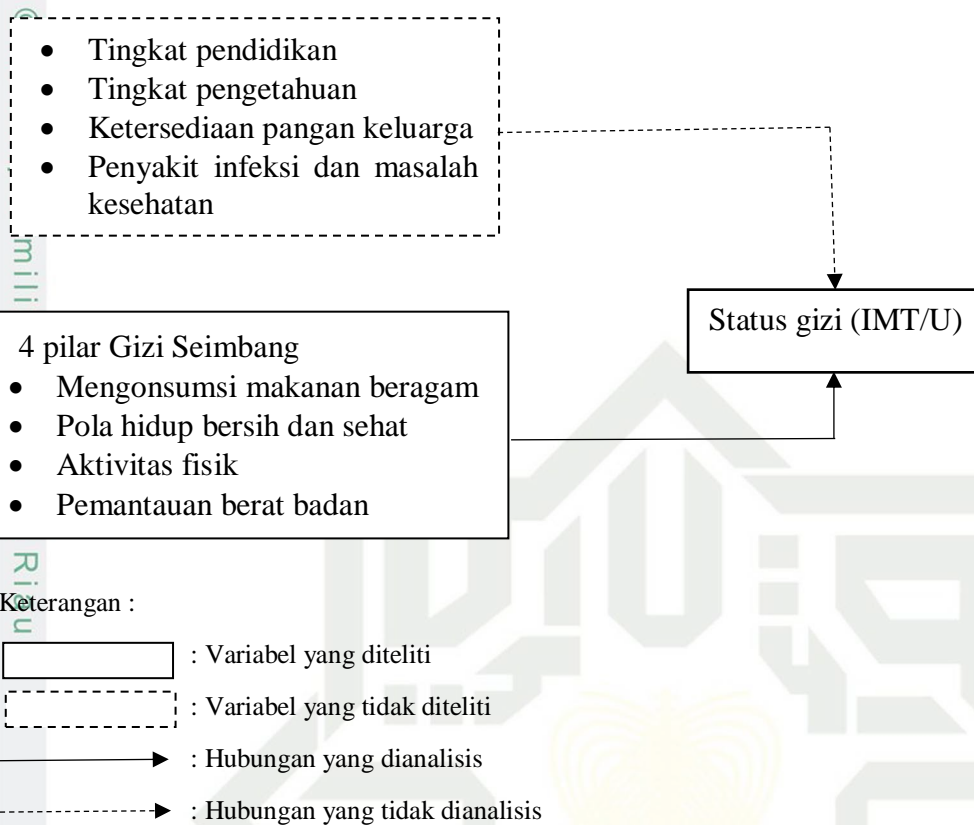
KERANGKA PEMIKIRAN

Remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, masa ini biasanya diawali pada usia 14 tahun pada laki-laki dan 10 tahun pada perempuan (Fitri dan Wiji, 2019). Faktor penyebab langsung masalah gizi, baik masalah gizi lebih atau masalah gizi kurang adalah ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh serta adanya penyakit infeksi. Gizi kurang disebabkan karena asupan gizi dibawah kecukupan yang dianjurkan sedangkan gizi lebih disebabkan karena asupan gizi melebihi kecukupan yang dianjurkan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup (Supariasa dkk., 2016).

Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta sesuai dengan keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, memantau berat badan normal agar terhindar dari permasalahan gizi. Prinsip gizi seimbang diantaranya yaitu mengonsumsi makanan beragam, pola hidup bersih dan sehat, pemantauan berat badan dan aktivitas fisik (Kemenkes RI, 2014). Kerangka pemikiran mengenai hubungan penerapan prinsip gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Rambah dapat dilihat pada Gambar 2.2.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Gambar 2.2 Kerangka Pemikiran Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Rambah

III. MATERI DAN METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat

Penelitian dilakukan pada Bulan Agustus sampai dengan September 2024 di SMA Negeri 1 Rambah yang terletak di Desa Koto Tinggi, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau. Pemilihan tempat dilakukan penelitian dengan alasan pertimbangan karena belum pernah dilakukan penelitian yang serupa dengan judul peneliti serta berdasarkan faktor lingkungan berdasarkan pengamatan bahwa banyak siswa/i di SMA Negeri 1 Rambah kerap konsumsi makanan yang tidak sehat seperti gorengan dan minuman-minuman manis karena banyak dijual di kantin tersebut.

3.2. Definisi Operasional

Definisi operasional hubungan penerapan prinsip gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Rambah dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Defenisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Status gizi	Keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. (Kemenkes RI, 2020)	Pengukuran menggunakan timbangan dan <i>microtoise</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Gizi buruk <-3 SD - Gizi kurang -3 SD sd <-2 SD - Gizi baik (normal) -2 SD sd +1 SD - Gizi lebih +1 SD sd +2 SD - Obesitas > +2 SD (Kemenkes RI, 2020)	Ordinal
Konsumsi makanan beranekaraga	Keanekaragaman kelompok pangan yang dikonsumsi berdasarkan jenis bahan makanan (Kemenkes RI, 2014)	Kuesioner Semi – FFQ	Jumlah konsumsi setiap jenis bahan makanan 1. Sesuai PGS, jika mengonsumsi :	Ordinal

Variabel	Defenisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Hak cipta milik UIN Suska Riau			Makanan pokok Lk : 8 p/hari Pr : 5 p/hari	
			Lauk hewani Lk : 3 p/hari Pr : 3 p/hari	
			Lauk nabati Lk : 3 p/hari Pr : 3 p/hari	
			Sayuran Lk: 3 p/hari Pr : 3 p/hari	
			Buah-buahan Lk : 4 p/hari Pr : 4 p/hari	
Pola hidup bersih dan sehat	Bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial (Kemenkes RI, 2014).	Kuesioner	2. Tidak sesuai PGS, jika tidak memenuhi kriteria di atas. (Kemenkes RI, 2014).	Ordinal
			1. Baik Jika skor \geq nilai median 2. Tidak baik Jika skor $<$ median (Sari, 2013) Median yang digunakan adalah skor pola hidup bersih dan sehat yaitu 24.	

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

Variabel	Defenisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Pemantauan berat badan	Berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya (Kemenkes RI, 2014)	Kuesioner	Pemantauan berat badan dikategorikan menjadi : 1. Baik : jika responden melakukan penimbangan \geq 1x sebulan 2. Tidak baik : jika responden melakukan penimbangan $<$ 1x sebulan yang lalu. (Delfi, 2021)	Ordinal
Aktivitas fisik	Setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi (WHO, 2022)	Kuesioner IPAQ	Dikategorikan menjadi 3 yaitu : 1. Ringan <600 MET menit/minggu 2. Sedang 600- <1500 MET menit/minggu 3. berat ≥ 1500 MET menit/minggu (IPAQ, 2005)	Ordinal

Keterangan:
Lk : Laki-laki
Pr : Perempuan
P : Penukar

3.3. Metode Pengambilan Sampel

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antar variabel independen dan variabel dependen yaitu semua variabel diukur pada waktu yang sama dengan variabel independen yaitu kebiasaan mengonsumsi makanan beragam, pola hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan, sedangkan variabel dependen adalah status gizi. Populasi dari penelitian adalah siswa/i SMA Negeri 1 Rambah yaitu berjumlah sebanyak 450 orang. Pengambilan sampel data dalam

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



penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan menggunakan perhitungan dari rumus Lameshow, 1997 :

$$n = \frac{Z\alpha^2 pqN}{d^2(N-1) + Z\alpha^2 pq}$$

Keterangan :

- n : Jumlah sampel
- N : Jumlah populasi
- $Z\alpha^2$: Nilai baku pada distribusi normal pada α tertentu (1.96)
- p : Prevalensi gizi buruk pada remaja usia 16-18 tahun menurut IMT/U yaitu 5.38% (Kemenkes Riau, Kab. Rokan Hulu, 2018)
- q : 1-p
- d : Estimasi galat eror (5%) atau 0.05

Berdasarkan rumus di atas dapat diketahui sampel yang dibutuhkan yaitu :

$$n = \frac{(1.96^2)0.0538(0.9462)450}{0.05^2(450-1) + (1.96^2)0.0538(0.9462)}$$

$$n = \frac{88}{1.1 + 0.2}$$

$$= 67.6 \text{ dibulatkan menjadi } 68$$

Berdasarkan hasil hitung di atas, jumlah sampel ditambahkan dengan estimasi *drop out* 10% menjadi 75 orang. Uji coba kuesioner dilakukan pada sampel yang berbeda dari sampel penelitian.

Penelitian dilakukan secara *purposive sampling*. Responden terdiri atas kelas XI-XII yaitu kelas XI 51 orang dan kelas XII 24 orang dengan cara sampel penelitian memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Sampel dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi

- a. Siswa/i di SMA Negeri 1 Rambah
- b. Siswa/i yang telah diberi penjelasan tentang informasi penelitian dan bersedia menjadi responden penelitian

2. Kriteria Eksklusi

- a. Siswa/i yang tidak hadir pada saat penelitian

3.4. Metode Pengumpulan Data

Data dalam penelitian meliputi data primer dan data sekunder. Data primer yang dikumpulkan berasal dari pengukuran langsung dan wawancara, meliputi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

karakteristik responden (nama, umur, jenis kelamin), data konsumsi makanan beragam, data pola hidup bersih dan sehat, data pemantauan berat badan, dan data aktivitas fisik. Berat badan responden diukur menggunakan timbangan badan digital dengan ketelitian 0,1 kg, tinggi badan diukur menggunakan *microtoise*, dan indeks massa tubuh terhadap umur (IMT/U) digunakan untuk menentukan data status gizi. Data sekunder meliputi data gambaran umum dan jumlah siswa. Berikut merupakan jenis dan cara pengambilan data dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. Jenis dan Cara Pengambilan Data

No	Variabel Data	Jenis Data	Cara Pengumpulan Data
1	Gambaran umum sekolah dan responden	Sekunder	Informasi Sekolah
2	Data karakteristik responden, usia, jenis kelamin	Primer	Wawancara dengan kuesioner
3	Data status gizi - Tinggi badan - Berat badan - IMT/U	Primer	Pengukuran dengan - Timbangan digital - <i>Microtoise</i>
4	Konsumsi makanan beragam	Primer	Kuesioner semi-ffq dengan wawancara
5	Pola hidup bersih dan sehat	Primer	Kuesioner Pola Hidup bersih dan sehat
6	Pemantauan berat badan	Primer	Kuesioner pemantauan berat badan
7	Aktivitas fisik	Primer	Kuesioner IPAQ dengan wawancara

3.5. Analisis Data

Data yang dikumpulkan kemudian diolah secara analisis statistik deskriptif dengan menggunakan program *microsoft excel 2021 for windows and statisical program social science (SPSS for windows version 26)*. Pengolahan data dimulai dengan *editing, coding, entry, cleaning* dan analisis. Data antropometri berupa berat badan, tinggi badan dan umur diolah menggunakan program *Who Anthro Plus*.

1 Status gizi

Penilaian status gizi diperoleh dengan pendekatan antropometri melalui perhitungan indeks massa tubuh menurut Umur (IMT/U). Status gizi berdasarkan IMT/U untuk anak usia 5-18 tahun. Menurut Kemenkes (2020), terbagi menjadi Gizi buruk <-3 SD, Gizi kurang -3 SD sd <-2 SD, Gizi baik (normal) -2 SD sd +1

SD, Gizi lebih +1 SD sd +2 SD, Obesitas > +2 SD. Penelitian ini pengukuran status gizi remaja menggunakan IMT/U. Pengukuran IMT/U digunakan untuk usia 5-18 tahun. Data yang dibutuhkan adalah berat badan, tinggi badan, dan umur. Cara menghitung z score :

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

2. Konsumsi makanan beragam

Penilaian konsumsi makanan beragam menggunakan metode Semi-FFQ dan foto buku makanan, perhitungan konsumsi harian dikonversikan semua kategori ke frekuensi harian, mingguan, bulanan, tahunan dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Rata-rata asupan gizi perhari} = \frac{\text{jumlah gram} \times \text{frekuensi makan}}{\text{jumlah hari}}$$

Rata-rata asupan gizi perhari dengan porsi (gram) untuk mengetahui frekuensi makan untuk mendapatkan porsi konsumsi dalam sehari.

3. Pola Hidup Bersih dan Sehat

Pengolahan pola hidup bersih menggunakan kuesioner dengan 10 pertanyaan dan akan diuji validitas dan realibilitas, setiap pertanyaan memiliki kategori tidak pernah = 0/minggu, kategori jarang = 1-3x/minggu, kategori sering = 4-6/minggu dan kategori selalu = 7x/minggu, dan setiap pertanyaan akan diberi skor skor 0 jika jawaban tidak pernah, skor 1 jika jawaban jarang, skor 2 jika jawaban sering dan skor 3 jika jawaban selalu. Data diperoleh dikumpulkan dan diolah menggunakan SPSS versi 26 dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

4. Pemantauan Berat Badan

Data pemantauan berat badan diperoleh dengan menggunakan kuesioner sebanyak 5 pertanyaan dengan pertanyaan berapa kali dalam sebulan responden menimbang berat badan, lalu dikategorikan menjadi baik : jika responden melakukan penimbangan $\geq 1x$ sebulan, tidak baik : jika responden melakukan penimbangan $< 1x$ sebulan yang lalu.

5. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang dilakukan dapat diukur dengan menggunakan *Internasional Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Kuesioner IPAQ telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia, serta telah diuji validitas dan realibilitasnya

di 14 tempat dan 12 negara. Nilai validitas dan realibilitas kuesioner ini adalah 0.30 dan 0.80, sehingga kuesioner ini secara internasional telah digunakan sebagai instrumen untuk mengukur aktivitas fisik pada usia dewasa antara 15- 49 tahun (IPAQ, 2005).

Pengukuran pola aktivitas fisik dilakukan terhadap jenis kegiatan yang dilakukan. Data aktivitas fisik diambil menggunakan kuesioner sebanyak 7 pertanyaan, kemudian dikategorikan menjadi 3 yaitu, ringan <600 MET menit/minggu, sedang 600-<1500 MET menit/minggu, berat ≥ 1500 MET menit/minggu. Skor total aktivitas fisik dilihat dalam MET-menit/minggu berdasarkan penjumlahan aktivitas fisik berjalan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. MET merupakan hasil perkalian *basal metabolic rate* dan MET-menit merupakan hasil dari perhitungan dengan mengalikan skor MET dengan kegiatan yang dilakukan dalam menit. Nilai MET untuk aktivitas ringan adalah 3.3, aktivitas sedang 4.0, dan aktivitas berat adalah 8.0. Perhitungan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$Total\ MET - \frac{menit}{minggu} = \text{aktivitas ringan (MET x durasi x frekuensi) + aktivitas sedang (MET x durasi x frekuensi) + aktivitas berat (MET x durasi x frekuensi)}$$

Rencana analisis data yang dilakukan dalam penelitian, yaitu:

a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah langkah awal yang dilakukan peneliti untuk mengetahui gambaran data yang diperoleh di lapangan. Tujuan dari analisis ini ialah menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik dari masing-masing variabel yang diteliti. Penelitian ini analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi konsumsi makanan yang beragam, pola hidup bersih dan sehat, pemantauan berat badan, aktivitas fisik, dan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Rambah.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen yaitu konsumsi makanan beragam, pola hidup bersih dan sehat, pemantauan berat badan dan aktivitas fisik dengan variabel dependen yaitu status gizi karena semua variabel yang diteliti berskala ordinal uji dilakukan dengan *chi-square test*. Syarat uji *chi-square* terpenuhi, jika tidak terdapat sel yang nilai

harapannya kurang dari 5 dan presentase tidak lebih dari 20%, ini berarti kedua variabel ada hubungan jika :

a. Jika nilai Asymp. Sig < 0.05 maka terdapat hubungan yang signifikan.

b. Jika nilai Asymp. Sig \geq 0.05 maka tidak terdapat hubungan yang signifikan.

3.6. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas digunakan dengan tujuan mengetahui tingkatan validitas sebuah instrumen ataupun alat ukur. Hasil uji valid jika instrumen bisa dipakai mengukur hal yang sepatutnya diukur. Hasil instrumen disebut valid bila ada kesamaan antar data yang didapatkan dan data pada objek penelitian. Reliabilitas bertujuan mengetahui apakah instrumen terkait sudah bisa digunakan untuk mengumpulkan data. Kuesioner disebut reliabel bila jawaban dari responden konsisten. Uji reliabilitas bertujuan meyakinkan jika diadakan pengukuran ulang menggunakan indikator yang serupa, hasil tak berubah. Uji validitas serta uji reliabilitas digunakan dengan tujuan agar kuesioner mendapatkan hasil yang valid serta reliabel. Nilai r-hitung adalah sama atau lebih besar dari r-tabel, maka butir dari kuesioner dikatakan valid, sebaliknya jika r-hitung lebih kecil dari pada r-tabel maka butir kuesioner tidak valid. Hasil uji validitas pengetahuan gizi dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3. Hasil Uji Validitas Pola Hidup Bersih dan Sehat

Variabel	Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Pola hidup bersih dan sehat	P1	0.791	0.361	Valid
	P2	0.534	0.361	Valid
	P3	0.815	0.361	Valid
	P4	0.609	0.361	Valid
	P5	0.505	0.361	Valid
	P6	0.577	0.361	Valid
	P7	0.742	0.361	Valid
	P8	0.660	0.361	Valid
	P9	0.580	0.361	Valid
	P10	0.525	0.361	Valid

Berdasarkan Tabel 3.3, dari hasil uji valid di atas sebanyak 30 responden dengan 10 pertanyaan dapat disimpulkan bahwa keseluruhan item pernyataan mengenai pola hidup bersih dan sehat mempunyai nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ 0.361 sehingga

dapat dinyatakan bahwa semua item pernyataan kuesioner tersebut valid dan layak digunakan dalam penelitian.

Uji reliabilitas digunakan untuk menunjukkan suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila dilakukan secara berulang. Uji reliabilitas dapat dikatakan reliabilitas apabila hasil *cronbach's alpha* > 0.6. Hasil uji reliabilitas kuesioner pengetahuan pola hidup bersih dan sehat dapat dilihat pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4. Hasil Uji Reliabilitas Pola Hidup Bersih dan Sehat

<i>Reability Statistics</i>	
<i>Cronbach' Alpha</i>	<i>n of Items</i>
0.827	10

Berdasarkan Tabel 3.4, di atas hasil uji reliabilitas memiliki *cronbach's alpha* sebesar 0.827. Hal ini menunjukkan bahwa kuesioner pola hidup bersih dan sehat dinyatakan reliabel.

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. PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Responden berusia antara 16-18 tahun dengan jumlah responden laki-laki 27 orang (36%) dan perempuan 48 orang (64%). Responden dengan status gizi kurang sebanyak 11 (14.7%) terdapat responden dengan status gizi lebih sebanyak 21 (28%) dan gizi normal sebanyak 43 responden (57.3%). Konsumsi makanan beragam terdapat 57 orang (76%) responden mengonsumsi makanan beragam sesuai PGS, sedangkan terdapat 18 orang (24%) responden mengonsumsi makanan beragam tidak sesuai PGS. Pola hidup bersih dan sehat terdapat 47 orang (62.7%) responden dengan pola hidup bersih dan sehat dengan kategori baik, sedangkan terdapat 28 orang (37.3%) responden dengan pola hidup bersih dan sehat dengan kategori tidak baik. Pemantauan berat badan terdapat 57 orang (76%) responden dengan pemantauan berat badan dengan kategori baik, sedangkan terdapat 18 orang (24%) responden dengan pemantauan berat badan dengan kategori tidak baik. Aktivitas fisik terdapat 54 orang (72%) responden dengan aktivitas fisik sedang, sedangkan terdapat 21 orang (28%) responden dengan aktivitas fisik berat. Berdasarkan uji *chi square* diketahui bahwa terdapat hubungan konsumsi makanan beragam dengan status gizi didapatkan nilai *p value* 0.000. Tidak terdapat hubungan pola hidup bersih dan sehat dengan status gizi didapatkan nilai *p value* 0.231. Terdapat hubungan pemantauan berat badan dengan status gizi didapatkan nilai *p value* 0.000. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi nilai *p value* 0.004.

5.2. Saran

Bagi remaja di SMA Negeri 1 Rambah diharapkan lebih memperhatikan pola makan yang beragam dan sesuai dengan Gizi Seimbang, memperhatikan kandungan gizi makanan, memilih makanan yang tertutup dan menghindari merokok. Saran kepada pihak sekolah pihak sekolah agar menyediakan makanan sehat dan beragam di kantin, melakukan aktivitas fisik seperti senam seminggu sekali, melakukan penimbangan rutin kepada siswa. Bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan status gizi, disarankan untuk melakukan penelitian tentang pola makan dan kebiasaan sarapan terhadap status gizi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- DAFTAR PUSTAKA**
- Adriani, M. dan B. Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenada Media Group. 484 hal.
- Aditianti, S. Prihatini. dan H. Hermina. 2016. Pengetahuan Sikap dan Perilaku Individu tentang Makanan Beraneka Ragam Sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *Indonesia Bulletin of Health*, 44 (2), 117-126.
- Ahmad, Z. F., E. Prasetya., S. I. Nurdin., L. Boekoesoe. dan R. A. Katili. 2023. Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Merokok. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 15-21. DOI: [dx.doi.org/10.31314/Mohuyula.2.2.15-21.2023](https://doi.org/10.31314/Mohuyula.2.2.15-21.2023).
- Akhyar, A. Nafisatusyifa., N. L. Chandrika., G. S. Suwiryono. dan D. Wisnugroho. 2022. Penyuluhan Terkait Pentingnya Menjaga Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini di Lingkungan Saung Jingga Pamulang. *In Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 337 hal.
- Anggraeni, A. C. 2012. *Nutritional Care Process*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 240 hal.
- Anjelina, S. Sholeha. dan H. Shatriadi. 2023. Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Program Studi S1 Gizi Ikest Muhammadiyah Palembang. *Journal Health Applied Science and Tecnology*, 1(2), 72-78.
- Arisman. 2007. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC. 275 hal.
- Aulia, N. R. 2021. Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi, dan Sikap tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(2), 31-35.
- Aulia, A. Y. A. 2024. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Siswa SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru. *Skripsi*. Jurusan Gizi. Fakultas Pertanian dan Peternakan. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Auliah, N., A. L. Nur'aeni., E. N. Hidayati. dan I. R. Yusup. 2020. Hubungan Pola Hidup dan Berat Badan Mahasiswa Pendidikan Biologi Semester 7A. *bio educatio*, 5(1), 378-592. DOI: <http://dx.doi.org/10.31949/be.v5il.1909>.
- Azrimaidaliza, I. Purnakarya., D. Elnovrizah., Syahrial. dan A. D. Apriliani. 2023. *Gizi Daur Hidup Strategi Peningkatan Gizi dan Kesehatan pada Usia Bayi*. Sumatra Barat: Minangkabau Press. 230 hal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

- Cahyorini, R. W., I. N. T. Komalyna. dan I. K. Suwita. 2022. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *Journal Of Agri Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 123-146.
- Dafiq, N., Y. Jakri. dan Y. M. Sudin. 2022. Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa SMAN 1 Wae Ri'i Kabupaten Manggarai. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(10), 3567-3572.
- Damayanti, A. Y. 2020. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan Status Gizi Santriwati di Pondok Pesantren. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(2), 143-150.
- Delfi, S. 2021. Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di Madrasah Aliyah Muhammadiyah (MAM) Pekanbaru Tahun 2021. *Skripsi*. Jurusan Gizi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Perintis Indonesia Padang. Padang.
- Dewanti, S. 2020. Keragaman Pangan Rumah Tangga di Provinsi Jawa Tengah *Jurnal Kawistara*, 10(3), 289-294.
DOI: <https://doi.org/10.22146/kawistara.46787>.
- Dieny, F. F. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 150 hal.
- Dwinovary, R. A. N. dan D. Koerniawan. 2025. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Berdasarkan IMT/U Siswa Kelas XI SMA di Palembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 3(1), 92-102.
DOI: <https://doi.org/10.61132/protein.v3il.940>.
- Fikawati, S., A. Syafiq. dan A. Veratamala. 2020. *Gizi Anak dan Remaja*. Depok : Rajawali Pers. 336 hal.
- Farman, A. 2021. *Klasifikasi Physical Activity Berbasis Sensor Accelometer Gyroscope dan Gravity Menggunakan Algoritma Multi class Ensemble Gradientboost*. Yogyakarta: Deepublish. 75 hal.
- Fitri, I. dan R. N. Wiji. 2019. *Buku Ajar Reproduksi dan Bukti*. Yogyakarta: Gosyen Publishing. 230 hal.
- Frihadi, N. R. 2025. Hubungan Screen Time dan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Tambang. *Skripsi*. Jurusan Gizi. Fakultas Pertanian dan Peternakan. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Griwijoyo, S., H. R. D. Ray. dan D. Z. Sidik. 2020. *Kesehatan, Olahraga dan Kinerja*. Jakarta: Bumi Medika. 205 hal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Gouw, L., K. I. Klepp., J. Vignero., N. Lien., I. H. M. Steenhius. and M. Wind. 2010. Associations Between Diet and In Activity Behaviours with Overweight and Obesity Among 10-18 Year Old Czech Republic Adolescents. *Public Health Nutrition*, 13(10), 1701-1707.
- Harahap, N. L., W. Lestari. dan S. Manggabarani. 2020. Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutrire Diaita*, 12(2), 45-51.
- Harahap, D. H., D. Kartika, M. A. Harahap., N. Nurhamidah. dan P. D. Jayanti. 2022. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Rumah Tahfidz Desa Bandar Klippa, Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(10)3193-3200.
- Hasibuan, R., D. N. K. Siregar. dan R. Nurfajariani. 2022. Pengetahuan, Sikap, Partisipasi Sosialisasi, dan Sarana Berhubungan dengan Perilaku Remaja Buang Sampah Sembarangan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5(2), 665-674. DOI: 10.31604/jpm.v5i2.665-674.
- Hekmah, N., A. Nisa., D. M. Fathullah. dan J. Hadijah. 2023. Analisis Keragaman Pangan Terhadap Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1)39-46.
- Herlina, V. Virgia. dan R. A. Wardani. 2023. Hubungan Antara Body Image dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan pada Remaja. *Enfermeria Ciencia*. 1(1),1-13.
- Holil, W. Sugeng. dan P. H. Titus. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. 317 hal.
- Iham, L. I., D. E. Putri. dan A. N. Kusumastuti. 2022. Body Mass Index dan Subjective Well Being pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 85-96. DOI: <https://doi.org/10.35760/arjawa.2002.v1i2.7301>.
- Ineng, H., E. Y. Lalusu., M. Tongko. dan S. N. Sakati. 2023. Hubungan Status Gizi dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Universitas Tompotika Luwuk Banggai. *Buletin Kesehatan Mahasiswa*, 1(2), 47-52.
- Insani, H. M. 2019. Analisis Konsumsi Pangan Remaja Dalam Sudut Pandang Sosiologi. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 9(2),566-577.
- Ipaq (International Physical Activity Questionnaire). 2005. *Guidelines For Data Processing and Analysis*. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>. Diakses pada 12 Desember 2023.
- Iqbal, M. dan D. Puspaningtyas. 2018. *Penilaian Status Gizi ABCD*. Jakarta: Salemba Medika. 228 hal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

- Jayanti, Y. D. dan E. N. Novananda. 2017. Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100-108.
DOI: <https://doi.10.35890/jkdh.v6i2.38>.
- Juhaina, E. 2020. Keamanan Makanan Ditinjau dari Aspek Higiene dan Sanitasi pada Penjamah Makanan di Sekolah, Warung Makan, dan Rumah Sakit. *Electronic Journal Scientific of Environmental Health and Disease*, 1(1), 32-44.
- Juwita, S., S. Herlina., S. S. Qomariah. dan W. Sartika. 2022. Hubungan Pengetahuan Remaja dengan Gizi Lebih pada Remaja di Kota Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 11(1), 13-18.
DOI: <https://doi.10.35328/kebidanan.v11i1.2116>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 97 hal.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 96 hal.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Survey Konsumsi Pangan*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 381 hal.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 78 hal.
- Khasanah, N. 2012. *Waspada Beragam Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan*. Yogyakarta: Laksana. 243 hal.
- Kirana, D. N., I. Wahyuni., V. D. Puteri. dan I. Ingelia. 2022. Education About PHBS (Clean and Healthy Living Behavior) and Its Application to Students Pekanbaru 48 State Elementary School. *Journal of Character Education Society*, 5(1), 187-197.
- Koesoemawati, R. 2020. Peran Ibu dan Remaja Dalam Pemeliharaan Kesehatan Gigi di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Webinar Nasional Universitas Mahasaraswati 2020*.
- Karniasih, D., H. Hamdan. dan A. M. Panji. 2010. *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 154 hal.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Kurniawan, F. dan T. H. Karyono. 2010. *Ekstrakurikuler Sebagai Wahana Pembentukan Karakter Siswa di Lingkungan Pendidikan Sekolah*. Jurusan Pendidikan Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta. 17 hal.
- Kusmiyati. dan P. Sedijani. 2024. Penyuluhan Pentingnya Membaca Label Kemasan Pangan Untuk Menjaga Gizi Seimbang. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 7(2) 725-728.
- Lathifah, D. N. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMAS IT Raudhatul Jannah Kota Cilegon. *Skripsi*. Jurusan Gizi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Maita, L., E. M. Saputri. dan E. Husanah. 2019. *Gizi Kesehatan pada Masa Reproduksi*. Yogyakarta: CV. Budi Utama. 133 hal.
- Mardalena, I. 2017. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. 250 hal.
- Marisa. dan Nuryanto. 2014. Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa SDN Bendungan di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 3(4),925-932.
- Ma'sunnah, K., H. P. Pribadi. dan D. Agnesia. 2021. Hubungan Pengetahuan Gizi, Presepsi Citra Tubuh, dan Gangguan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan di kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 3(1), 207-214.
- Muin, F. Z. R. 2019. Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Jumpandang Baru. *Skripsi*. Jurusan Keperawatan. Fakultas Keperawatan. Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Mukaromah, I. H. dan E. anggraeni. 2020. Gambaran Pola Pemilihan Makanan Jajanan pada Siswa Kelas IV di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Bendo 1. *Jurnal Teknologi Pangan dan Kesehatan*, 2(2), 76-81.
- Mulasari, S. A., J. D. Saptadi., L. Sofiana., Rokhmayanti. dan M. S. Hidayat. 2021. *Modul Pengabdian Masyarakat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: CV. Mine. 73 hal.
- Mumpuni, Y. dan A. Wulandari. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Kegemukan*. Yogyakarta: Andi. 188 hal.
- Ndoen, E. M., H. J. Ndun. dan S. M. Toy. 2023. Peningkatan Pola Konsumsi Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (b2sa) pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 17(1), 6-12.

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 mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Ni'mah, S. S. dan G. W. Qomaro. 2024. Perlindungan Konsumen Makanan Siap Saji Menurut Perspektif Hukum Islam dan Kemenkes Nomor 942/MENKES/SK/VII/2003 tentang Pedoman Persyaratan Hygienie Sanitasi Makanan Jajanan Juncto UUPK. *Kaffa: Journal of Sharia Economic and Bussines Law*, 3(4), 84-101.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 249 hal.
- Novianti, R. 2018. Hubungan Konsumsi Makanan Beragam, Pola Hidup Bersih, Aktivitas Fisik, dan Pemantauan Berat Badan dengan Status Gizi pada Siswa SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat Tahun 2018. *Skripsi*. Jurusan Ilmu Gizi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Jakarta.
- Noviyanti, R. D. dan D. Marfuah. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *URECOL*, 421-426.
- Nurmala, I., R. Muthmainanah., D. R. Pulung., S. Lutfhi., A. S. Yuli., P. D. Nurvita., R. Tasya. dan A. P. Aprilicha. 2020. *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik Mental dan Sosial*. Surabaya: Airlangga University Press. 30 hal.
- Pakar Gizi Indonesia. 2016. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Kedokteran EGC. 621 hal.
- Patimah, S. 2017. *Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama. 254 hal.
- Pratami, T. J., L. Widajanti. dan R. Aruben. 2016. Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. DOI: <https://doi.org/10.14710/jkm.v4i4.14287>.
- Prasetyo, M. H. dan H. Hasyim. 2022. Pengaruh Kualitas Produk, Harga, dan Kepercayaan Terhadap Minat Beli Produk Fashion Secara Online. *Nusantara Hasana Journal*, 1(11), 22-32.
- Pritasari, D. Damayanti. dan N. T. Lestari. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 292 hal.
- Purnama, N. L. A. 2021. Body Image, Perilaku Makan, dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 351-358. DOI: <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i2.850>.

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.
- Puspita, S. D. 2023. Hubungan Pola Asuh Ibu dan Keragaman Konsumsi Pangan dengan Kejadian Stunting Pada Balita di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sungai Guntung Kabupaten Indragiri Hilir. *Skripsi*. Jurusan Gizi. Fakultas Pertanian dan Peternakan. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Putri, T. P., R. J. Sitorus. dan A. Rahmiwati. 2023. Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Ners*, 7(2), 952-957.
- Putriningtyas, D. N., C. H. Widya. dan D. P. W. Rengga. 2023. *Aktivitas Fisik, Asupan Makanan, dan Kualitas Tidur*. LPPM Universitas Negeri Semarang. 50 hal.
- Rachmawati, E., N. E. Firdaningrum. dan A. Agoes. 2021. Hubungan Antara Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik, dan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 5(1), 16-21. DOI: <https://doi.org/10.18860/jim.v5il.11674>.
- Rahayu, H. K., N. A. Hindarta., D. P. Wijaya., H. Cahyaningrum., M. Evan., T. Kurniawan., Salsabila. dan T. A. Faiza. 2023. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Banyumas: Zahira Media Publisher. 87 hal.
- Rahmat, A. 2019. Sendetari Sebagai Faktor Kelebihan Berat Badan pada Remaja. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 5(1), 16-21.
- Rayhana, R. dan U. Rizalvi. 2020. Hubungan Pemberian ASI, MP-ASI, Imunisasi, dan Riwayat Penyakit Terhadap Pertumbuhan Anak Usia 24-36 Bulan. *Journal of Midwefery*, 1(1), 30-36. DOI: <https://doi.org/10.24853/myjm.1.1.30-36>.
- Ripta, F., M. Siagian., H. Wau. dan P. Manalu. 2023. Presepsi Body Image dan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 19-26. DOI: 10.19184/ikesma.v%vi%i.30683.
- Rohma, D. dan N. Y. Ratnasari. 2022. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Gosok Gigi dan Tingkat Pengetahuan Anak Usia 7-12 Tahun. *Jurnal Keperawatan GSH*, 11(2), 16-19.
- Saputra, A. dan D. Fatrida. 2019. Health Edukasi Pentingnya Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) di Sekolah Dasar Negeri 2 Mangunjaya. *Khidmah*, 2(1), 31-38.
- Sari, D. M. 2013. Gambaran Praktek Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada Remaja di MTS Pembangunan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2013. *Skripsi*. Jurusan Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta.

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.
- Sary, N. L., S. Rahmawati., Y. Yusni., H. Husnah. dan S. Saminan. 2021. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Pegawai Sekretariat Daerah Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(1), 21-28. DOI: <http://dx.doi.org/10.24815/jks.v21i1.19436>.
- Sefindra, I. R. Z. 2024. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Siswa Kelas XI SMAN 2 Dumai. *Skripsi*. Jurusan Gizi. Fakultas Pertanian dan Peternakan. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Serly, V., A. Sofian. dan Y. Ernalina. 2015. Hubungan Body Image, Asupan Energi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 1-14.
- Setyawati, V. A. V. dan E. Hartini. 2018. *Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Depublish. 67 hal.
- Siregar, S. 2023. Hubungan Antara Body Image, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Rambah. *Skripsi*. Jurusan Gizi. Fakultas Pertanian dan Peternakan. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- SKI (Survei Kesehatan Masyarakat). 2023. *Dalam Angka*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 926 hal.
- Srisantyorini, T. dan E. Ernyasih. 2020. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Siswa Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Negeri Sampora 1 Kecamatan Cisauk Tahun 2018. *Muhammadiyah Public Health Journal*, 1(1), 2723-4266. DOI: <https://doi.org/10.24853/mphj.vjil.7025>.
- Sudiman, H. dan A. B. Jahari. 2012. Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Remaja tentang Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) dengan Perhatian Khusus pada Memantau Berat Badan dan Mengonsumsi Makanan Beragam. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 22(2), 93-105.
- Sudin, Y. M., M. F. Enes. dan O. Viven. 2021. Penggunaan Toilet Bersih dan Sehat Untuk Meningkatkan Sanitasi Lingkungan. *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 5(4), 633-639.
- Suhaeni, E., U. Khasanah., C. S. Sulistiyana. dan D. D. Aji. 2021. Pengaruh Kebiasaan Sarapan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Status Gizi Anak. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 7(2) 8-11.
- Snardi, Y. 2017. *Sehat dan Cerdas Untuk Remaja Panduan Nutrisi Otak dan Tubuh Ideal Untuk Remaja*. Yogyakarta: Rapha Publishing. 80 hal.
- Supariasa, I. D. N., B. Bakri. dan I. Fajar. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kedokteran EGC. 396 hal.

- Susilowati. dan Kuspriyanto. 2016. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama. 197 hal.
- Tambuwun, C. Y., N. S. Malonda. dan M. I. Punuh. 2021. Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang pada Pemuda di Desa Pinasungkulan Kecamatan Modonding Kabupaten Minahasa Selatan Saat Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(1), 194-202.
- Tutik, E. Fitriani., F. Tisyafitri., K. B. Utami., N. A. Febriasti. dan M. M. Putri. 2022. Pemanis dan Pewarna pada Makanan Jajanan. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati*, 5(2), 92-104.
- Utami, D. A. D. B., I. G. N. Juniarta. dan I. M. Suindrayasa. 2021. Perbedaan Indeks Massa Tubuh Terhadap Citra Tubuh pada Remaja Perempuan. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 9(6), 2715-1980.
- Utami, J. R. P. A., N. A. Shifa. dan N. Rukiah. 2024. Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2), 46-56.
DOI: <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i2.112>.
- Vidyarini, A. dan E. N. Ayunin. 2022. Keragaman dan Kualitas pada Remaja Usia 15-17 Tahun. *Arsip Gizi dan Pangan (ARGIPA)*. 7(1), 31-39.
- Virgianto, G. dan E. Purwaningsih. 2005. Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas pada Remaja Usia 15-17 Tahun. *Nutrition Departemen*, 14 hal.
- Wati, P. D. C. A. dan I. Ridlo. 2020. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 8(1), 47-58.
- WHO (World Health Organization). 2010. *Population Based Prevention Strategies for Childhood Obesity*. Geneva. WHO. 40 hal.
- WHO (World Health Organization). 2015. *Overweight and Obesity*. <https://www.who.int/newsroom/factsheet/detail/obesityandoverweight>. Diakses pada 5 Desember 2023.
- WHO (World Health Organization). 2018. *Global Action Plan On Physical Activity 2018-2030 More Active People For A Healthier World*. Geneva: blossom. 104 hal.
- WHO (World Health Organization). 2020. *Physical Activity*. <https://www.who.int/newsroom/factsheet/detail/physicalactivity>. Diakses pada 16 Desember 2023.
- WHO (World Health Organization). 2022. *Physical Activity*. <https://www.who.int/newsroom/factsheet/detail/physicalactivity>. Diakses pada 10 Januari 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 mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Widiastuti, A. O. dan E. N. Widiyaningsih. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Sekolah Menengah Atas di Kota Surakarta. *In Prosiding University Research Colloquim*. 2621-0584.
- Widyatmoko, F. A. dan H. Hadi. 2018. Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140-147.
DOI: [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245).
- Widnatusifah, E. 2020. Gambaran Asupan Zat Gizi dan Status Remaja di Pengungsian Petobo Kota Palu Sulawesi Tengah. *Skripsi*. Jurusan Ilmu Gizi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Winarsih. 2018. *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru. 192 hal.
- Yomanda, A., L. Muniroh., S. I. Puspikawati. dan D. Indriani. 2023. Hubungan Frekuensi Makan, Tingkat Pendidikan, dan Besar Uang Saku dengan Keragaman Konsumsi Pangan pada Remaja Suku Tengger. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3429-3438.
- Yulianda, N., F. Diba. dan Maulina. 2023. Penerapan Perilaku Hidup Bersih pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(3).
- Zakiah. 2014. Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2014. *Skripsi*. Jurusan Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta.
- Zuliana, N., E. Firdayanti., K. M. D. Putri. dan R. F. Nurkhalim. 2022. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19 di Lingkungan Pondok Pesantren. *Journal of Community Engagement and Empowerment*, 4(1), 1-5.

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.

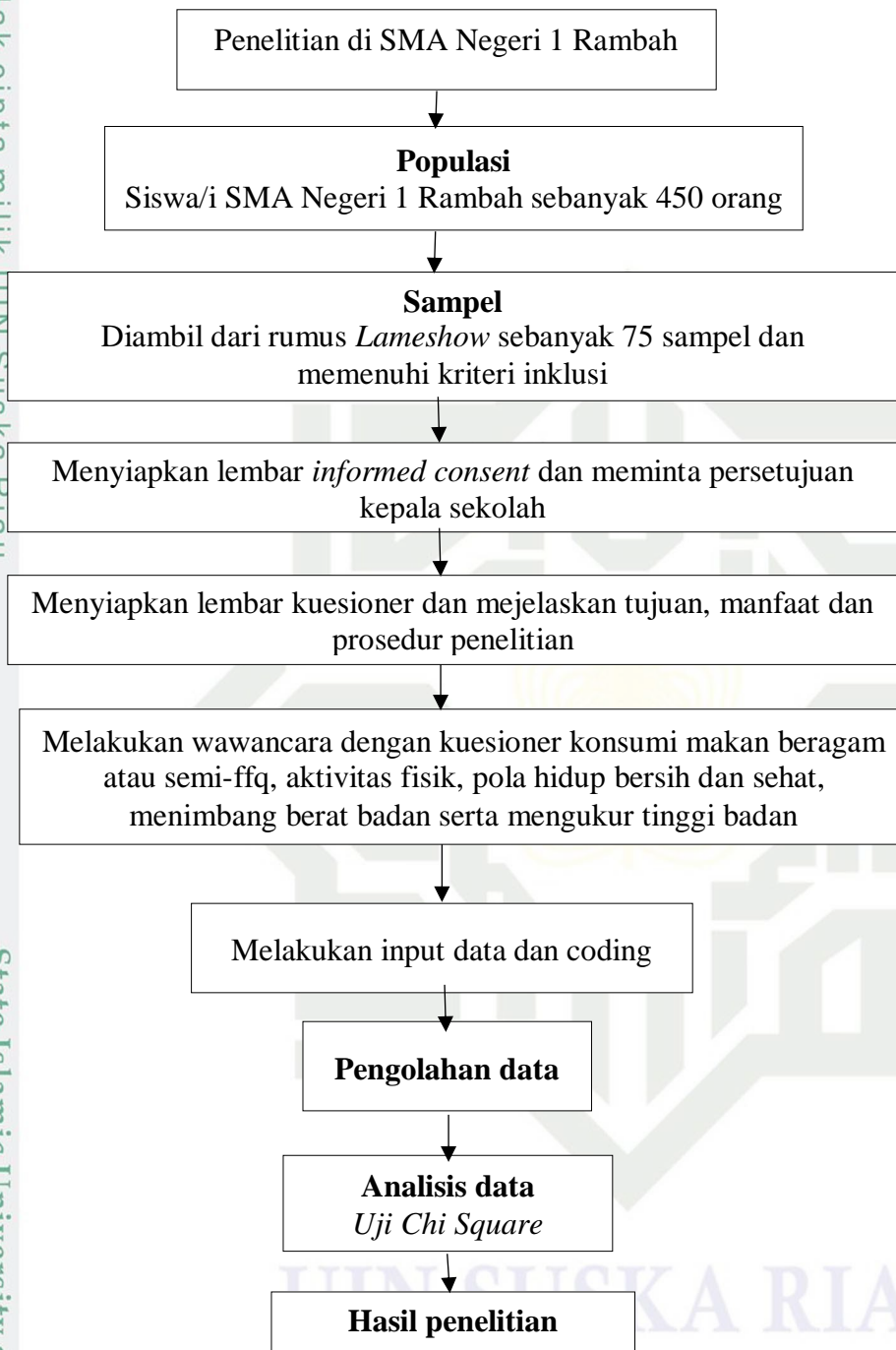
Lampiran 1. Bagian Alur Penelitian

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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





Lampiran 2. Surat Izin Riset

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.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة والحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
Jl. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28298 PO Box 1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.3679/F.VIII/PP.00.9/07/2024
Sifat : Penting
Hal : Izin Riset

11 Juli 2024 M
05 Muharram 1445 H

Kepada Yth:
Kepala SMA Negeri 1 Rambah
di
Jl. Ponegoro No. 129 Desa Koto Tinggi
Kec. Rambah Kab. Rokan Hulu

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

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

Nama : Dyah Ratna Sawitri
NIM : 12080326731
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 Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Rambah."**

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk melakukan penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.



Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dekan

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

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Sipenasakti

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 mengumpukan 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 : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMTSP/NON IZIN-RISET/67681
 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.3678/F.VIII/PP.00.9/07/2024 Tanggal 11 Juli 2024**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

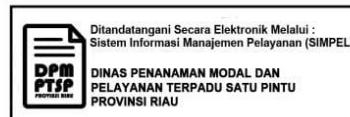
- | | |
|----------------------|---|
| 1. Nama | : DYAH RATNA SAWITRI |
| 2. NIM / KTP | : 12080326731 |
| 3. Program Studi | : GIZI |
| 4. Jenjang | : S1 |
| 5. Alamat | : PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : HUBUNGAN PENERAPAN PRINSIP GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 RAMBAH |
| 7. Lokasi Penelitian | : SMA NEGERI 1 RAMBAH |

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 : 18 Juli 2024



Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Riau di Pekanbaru
3. Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



PEMERINTAH PROVINSI RIAU

DINAS PENDIDIKAN

JL. CUT NYAK DIEN NO. 3 TELP. (0761) 22552 / 21553
PEKANBARU

Pekanbaru, 19 JUL 2024

Nomor : 400.3.11.2/Disdik/1.3/2024/ 11263

Sifat : Biasa

Lampiran :

Hal : Izin Riset / Penelitian

Yth. Kepala SMAN 1 Rambah

di- Tempat

Berkenaan dengan Surat Rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau Nomor : 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/67681 Tanggal 18 Juli 2024 Perihal Pelaksanaan Izin Riset, dengan ini disampaikan bahwa:

Nama : DYAH RATNA SAWITRI

NIM/KTP : 12080326731

Program Studi : GIZI

Jenjang : S1

Alamat : PEKANBARU

Judul Penelitian : HUBUNGAN PENERAPAN PRINSIP GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 RAMBAH

Lokasi Penelitian : SMAN 1 RAMBAH

Dengan ini disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk dapat memberikan yang bersangkutan berbagai informasi dan data yang diperlukan untuk penelitian.
2. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan dan memaksakan kehendak yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
3. Adapun Surat Izin Penelitian ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian disampaikan, atas perhatian diucapkan terima kasih.

a.n.KEPALA DINAS PENDIDIKAN
PROVINSI RIAU
SEKRETARIS,



EDI RUSMA DINATA, S.Pd,M.Pd
Pembina Tingkat I (IV/b)
NIP.19720822 199702 1 001

Tembusan:

Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau

Lampiran 5. Surat *Ethical Clearance*

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.



UNIVERSITAS ABDURRAB

KOMITE ETIK PENELITIAN

IZIN MENDIKNAS RI NOMOR: 75/D/O/2005

Jl. Riau Ujung No. 73 Pekanbaru, Prov. Riau, Indonesia, Kode Pos: 28292

Telepon: (0761) 38762, Fax: (0761) 859839 Website: lppm.univrab.ac.id, Email: komite.etik@univrab.ac.id

ETHICAL CLEARANCE

NO. 323/KEP-UNIVRAB/VII/2024

Komite Etik Penelitian Universitas Abdurabb, setelah melakukan pengkajian atas usulan penelitian yang berjudul :

Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri I Rambah

Peneliti Utama : Dyah Ratna Sawitri
 Anggota : -
 Tempat Penelitian : SMA Negeri I Rambah, Jl. Diponegoro No. 129, Koto Tinggi, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, Riau

Dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian di atas telah memenuhi prasyarat etik penelitian. Oleh karena itu Komite Etik Penelitian merekomendasikan agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki dan panduan yang tertuang dalam Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017.

Pekanbaru, 19 Juli 2024

Ketua,



dr. Deinike Wanita Marwan, M.Kes., AIFO-K

Lampiran 6. Surat Balasan 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.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 1 RAMBAH
Alamat : Jl. Diponegoro No. 129 Pasir Pengaraian Kode Pos 28557
Email : smansarambah@yahoo.co.id Telp/Fax : (0762) 91086
NSS : 301140603001 NPSN : 10402967
AKREDITASI : A



SURAT SUDAH MELAKUKAN RISET/ PENELITIAN Nomor: 421.4.11/260/SMAN1-RBH/2024

Dasar : Surat Pemerintah Provinsi Riau Dinas Pendidikan Nomor:
400.3.11.2/Disdik/1.3/2024/11263 tanggal 19 Juli 2024 di Pekanbaru
Perihal : Telah Melakukan Riset/ Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **DYAH RATNA SAWITRI**
NIM : 12080326731
Program Studi : GIZI
Jenjang : S1
Judul Skripsi : **HUBUNGAN PENERAPAN PRINSIP GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 RAMBAH**
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 1 Rambah

Nama tersebut diatas benar telah melakukan Riset/ Penelitian di SMA Negeri 1 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau pada tanggal 05 Agustus 2024.

Demikian surat telah melakukan riset/ penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pasir Pengaraian, 14 Agustus 2024
Kepala Sekolah



KISMAN S.Pd

19750507 200312 1 007

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth

Calon Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dyah Ratna Sawitri

NIM : 12080326731

Program Studi : Gizi

Alamat : Jl. Mahasantri, Rimbo Panjang, Tambang, Kampar

No. Hp : 081267069986

Bermaksud melakukan penelitian dengan judul Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Di SMA Negeri 1 Rambah, maka dengan ini saya mohon kesediaan responden untuk menandatangani lembaran persetujuan.

Atas perhatian saudara diucapkan terima kasih

Pekanbaru, Agustus 2024

Dyah Ratna Sawitri

UIN SUSKA RIAU



LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama orang tua/wali :

No. Hp :

Orang tua/wali dari anak

Nama Siswa :

Dengan ini menyatakan bahwa anak saya telah memahami penjelasan mengenai penelitian saudara Dyah Ratna Sawitri (NIM 1208326731) yang berjudul Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Rambah dan saya mengizinkan anak saya untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan siapapun, data akan dijaga kerahasiannya, dan mengizinkan adanya dokumentasi selama proses penelitian.

Demikian pernyataan ini dibuat tanpa adanya paksaan dan tekanan dari pihak manapun, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pasir Pengaraian,

2024

(_____)

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.

Lampiran 8. Kuesioner Identitas Responden, Status Gizi dan Pemantauan Berat Badan

LAMPIRAN IDENTITAS RESPONDEN

Kode Responden : (diisi oleh peneliti)
 Nama Lengkap :
 Tempat, Tanggal Lahir :
 Usia :
 Kelas :
 Agama :
 Alamat :
 Jenis kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan
 Tanggal Penelitian :
 No. HP/Whatsapp :

PENGUKURAN STATUS GIZI

Tinggi Badan :
 Berat Badan :
 IMT/U :
 Status Gizi :

(Diisi oleh peneliti)

PEMANTAUAN BERAT BADAN

1. Kapan terakhir kali adik menimbang berat badan ?
2. Berapa kali adik menimbang berat badan dalam 1 bulan ? kali
3. Berapa berat badan adik saat menimbang terakhir kali ? kg
4. Pada waktu apa adik menimbang berat badan ?
5. Di mana tempat adik menimbang berat badan?

Sumber : (Delfi, 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.

Nama Lengkap :
 Kelas :
 Tanggal Penelitian :

Berilah tanda (√) pada kolom yang dikonsumsi berdasarkan jenis bahan makanan dan makanan yang tersedia.

No	Bahan Makanan	URT	Berat (g)	> 1x/ Hari	1x/hari	3-6x/ minggu	1-2x/ Minggu	≥ 1- 2x/bulan	Tidak pernah	Rata – rata gram/hari
A	Makanan Pokok									
1	Nasi									
2	Biskuit									
3	Kentang									
4	Jagung segar									
5	Makaroni									
6	Mie basah									
7	Mie kering									
8	Nasi beras giling merah									
9	Ketan putih									
10	Roti putih									
11	Roti warna coklat									
12	Roti gandum									
13	Singkong									
14	Tape beras ketan									
15	Tape singkong									

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.

[illegible]

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang		
------------------------------------	--	--

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

[illegible]

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.

[illegible]

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang		
------------------------------------	--	--

1.1

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

Sumber : (Kemenkes RI, 2018)

Lampiran 10. Kuesioner Pola Hidup Bersih dan Sehat

KUESIONER POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT

Nama lengkap :

Kelas :

Tanggal Penelitian :

Isilah dengan tanda (√) ceklis pertanyaan dibawah ini.

No	PERTANYAAN	Tidak pernah	Jarang	Sering	Selalu
1	Apakah adik mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebelum dan sesudah makan?				
2	Apakah adik menggosok gigi sesudah makan?				
3	Apakah adik menutup makanan dengan tudung saji atau penutup makanan lainnya?				
4	Dalam membeli makanan, apakah adik memilih makanan yang tertutup rapat, tidak berbau atau berasam dan tidak berlendir?				
5	Dalam membeli makanan, apakah adik memilih makanan yang tidak berwarna mencolok?				
6	Dalam membeli makanan kemasan, apakah adik memperhatikan kandungan gizinya?				
7	Dalam membeli makanan kemasan, apakah adik memperhatikan tanggal kadaluarsanya?				
8	Apakah adik membuang sampah pada tempatnya?				
9	Apakah adik menyiram jamban dengan bersih setelah menggunakannya				
10	Apakah adik menghindari merokok?				

Sumber : (Sari, 2013)

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



Lampiran 11. Kuesioner Aktivitas Fisik

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

1. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari adik telah melakukan aktivitas fisik berat, contohnya mengangkat barang berat, senam aerobik atau bersepeda dengan kelajuan cepat kesekolah, bermain sepak bola ? _____ hari/minggu
☐ Tidak ada aktivitas fisik berat lanjut ke nomor 3
2. Berapa lama waktu yang adik biasa gunakan untuk melakukan aktivitas fisik berat tersebut dalam satu hari ? _____jam _____menit/hari
☐ Tidak tahu/ tidak pasti
3. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari adik telah melakukan aktivitas fisik sedang, contohnya mengangkat barang ringan, menyapu, mengepel lantai, mencuci baju, bersepeda ? _____hari/minggu
☐ Tidak ada aktivitas fisik sedang. Lanjut ke pertanyaan 5
4. Berapa lama waktu yang adik biasa gunakan untuk melakukan aktivitas fisik sedang tersebut dalam sehari ? _____jam _____menit/hari
☐ Tidak tahu/ tidak pasti
5. Dalam waktu 7 hari terakhir berapa hari adik melakukan aktivitas ringan berjalan kaki, mengetik, menulis, naik turun tangga kelas selama minimal 10 menit? _____hari/minggu
☐ Tidak ada aktivitas fisik ringan. Lanjut ke nomor 7
6. Berapa lama waktu yang bisa adik gunakan untuk beraktivitas ringan dalam satu hari? _____jam _____menit/hari
☐ Tidak tahu/tidak pasti
7. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang adik gunakan untuk duduk dalam satu hari? _____jam _____menit/hari
☐ Tidak tahu/tidak pasti

Sumber : (IPAQ, 2005)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

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

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

Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan

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



Gambar 1. Meminta izin penelitian kepada pihak sekolah



Gambar 2. Menjelaskan tujuan penelitian



Gambar 3. Menimbang berat badan



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Gambar 4. Mengukur tinggi badan



Gambar 5. Wawancara kuesioner

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Gambar 6. Pembagian cendera mata