



**HUBUNGAN AKTIVITAS SEDENTARI,
PENGETAHUAN GIZI, FREKUENSI MAKAN DAN
RERATA ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI
PADA SISWA DI SMA SANTO BELLARMINUS
BEKASI**

**SKRIPSI
BRIGITTA KEZIA GRISELDA**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
JAKARTA
2023**



**HUBUNGAN AKTIVITAS SEDENTARI,
PENGETAHUAN GIZI, FREKUENSI MAKAN DAN
RERATA ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI
PADA SISWA DI SMA SANTO BELLARMINUS
BEKASI**

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
SARJANA GIZI

BRIGITTA KEZIA GRISELDA

201921001

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
JAKARTA**

2023

PERNYATAAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN AKTIVITAS SEDENTARI, PENGETAHUAN
GIZI, FREKUENSI MAKAN, DAN RERATA ASUPAN ZAT
GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA DI SMA SANTO
BELLARMINUS BEKASI

SKRIPSI

Jakarta, 6 Agustus 2023

Disetujui;
Pembimbing Skripsi


Sada Rasmada, S.Pt., MKM

Diketahui;
Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi


Sada Rasmada, S.Pt., MKM

LEMBAR PENGESAHAN

**PANITIA SIDANG SKRIPSI
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**

Skripsi ini telah disahkan di hadapan Panitia Sidang Proposal Penelitian
Program Studi S1 Ilmu Gizi STIK Sint Carolus

Jakarta, 8 Agustus 2023

Ketua



Paramitha Werdani Ningsih Marlina, S.Si., M.Si.

Anggota



Sada Rasmada, S.Pt., MKM

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Brigitta Kezia Griselda

NIM : 201921001

Program Studi : S1 Gizi

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi dari hasil karya orang lain

Apabila padamasa yang akan mendatang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya.

Bekasi, 8 Agustus 2023



(Brigitta Kezia Griselda)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa/I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus:

Nama : Brigitta Kezia Griselda

NIM : 201921001

Jenis Karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“HUBUNGAN AKTIVITAS SEDENTARI, PENGETAHUAN GIZI, FREKUENSI MAKAN DAN RERATA ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA DI SMA SANTO BELLARMINUS BEKASI”

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan demikian saya memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak untuk menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Bekasi

Pada tanggal : 8 Agustus 2023

Yang Menyatakan



(Brigitta Kezia Griselda)

RIWAYAT HIDUP PENULIS

A. Data pribadi

Nama Lengkap : Brigitta Kezia Griselda
Nomor Induk Mahasiswa : 201921001
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 8 Juni 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Status : Mahasiswa
Alamat : Perumahan De Sanctuary Blok E No 22,
Jatimakmur, Pondok Gede, Bekasi,

B. Pendidikan formal

2019-2023 : S1 Gizi STIK Sint Carolus Jakarta
2016-2019 : SMA St. Bellarminus Bekasi
2013-2016 : SMP St. Bellarminus Bekasi
2007-2013 : SD St. Bellarminus Bekasi

ABSTRAK

Nama : Brigitta Kezia Griselda
Program studi : S1 Gizi
Judul : Hubungan Aktivitas Sedentari, Pengetahuan Gizi, Frekuensi Makan, Rerata Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Siswa Di SMA Santo Bellarminus Bekasi

Masa remaja merupakan salah satu kelompok usia rentan mengalami masalah gizi, baik status gizi kurang maupun gizi lebih. Berkembangnya teknologi akan memicu terjadinya perubahan aktivitas fisik dan akan memengaruhi gaya hidup yang menjadi semakin modern. Hal ini akan berdampak pada berkurangnya aktivitas fisik. Masalah gizi remaja dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, dan ketidakseimbangan asupan dalam tubuh. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari, pengetahuan gizi, frekuensi makan dan rerata asupan zat gizi dengan status gizi pada siswa di SMA Santo Bellarminus Bekasi. Selain itu melalui penelitian ini diharapkan dapat mencegah terjadinya masalah gizi yang akan ditimbulkan pada daur kehidupan remaja hingga dewasa, serta meningkatnya pengetahuan remaja terkait makanan dan aktivitas serta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi potong lintang. Populasi penelitian ini merupakan seluruh siswa SMA St. Bellarminus Bekasi dengan jumlah sampel sebanyak 66 siswa yang diambil dengan melakukan total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan gizi, dan aktivitas sedentari, serta formulir *food recall* 1x24 jam. Analisis yang dilakukan meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 87,9% siswa memiliki aktivitas sedentari tinggi. Analisis bivariat yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari, pengetahuan gizi, frekuensi makan, rerata asupan karbohidrat, protein dan lemak dengan status gizi. Sementara itu asupan energi ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi (pvalue: 0,015).

Kata kunci: aktivitas sedentari, asupan, status gizi

Abstract

Name : Brigitta Kezia Griselda
Study program : Bachelor of Nutrition
Title : Relationship between sedentary activity, knowledge of nutrition, frequency of eating and nutrients average intake with nutritional status in students at SMA Santo Bellarminus Bekasi

Adolescence is an age group that is vulnerable to experiencing nutritional problems, both undernutrition and overnutrition. The development of technology will trigger changes in physical activity and will influence lifestyles that become increasingly modern. This will have an impact on reducing physical activity. Adolescent nutritional problems are influenced by nutritional knowledge and imbalance of intake in the body. This research was conducted to determine the relationship between sedentary activity, nutritional knowledge, meal frequency and average nutrient intake with nutritional status among students at SMA Santo Bellarminus Bekasi. Apart from that, through this research it is hoped that it can prevent nutritional problems that will arise in the life cycle of teenagers to adults, as well as increasing teenagers' knowledge regarding food and activities and being able to apply them in everyday life. The method used in this research is a cross-sectional study. The population of this study was all students from St. Bellarminus Bekasi with a total sample of 66 students taken by carrying out total sampling. Data was collected through a questionnaire on nutritional knowledge and sedentary activities, as well as a 1x24 hour food recall form. The analysis carried out included univariate and bivariate analysis using the chi square test. The research results showed that 87.9% of students had high sedentary activities. The bivariate analysis carried out showed that there was no significant relationship between sedentary activity, nutritional knowledge, meal frequency, average intake of carbohydrates, protein and fat and nutritional status. Meanwhile, energy intake was found to have a significant relationship with nutritional status (pvalue: 0.015).

Key words: *sedentary activity, intake, nutritional status*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat, karunia, serta penyertaannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Sedentari, Pengetahuan Gizi, Frekuensi Makan, dan Rerata Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Siswa di SMA Santo Bellarminus Bekasi”. Selama penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan banyak dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ibu Ns. Justina Purwarini Accihayati, M. Kep., Sp. Mat, DNSc selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus.
2. Ibu Sada Rasmada, S.Pt., MKM selaku Ketua Program Studi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus.
3. Ibu Sada Rasmada, S.Pt., MKM selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar mengajar dan membimbing serta mendukung dan memotivasi dalam penyusunan proposal skripsi.
4. Ibu Paramitha Wirdani Ningsih Marlina, S.Si., M.Si. selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktunya dan memberikan masukan untuk proposal skripsi.
5. Para dosen dan staff STIK Sint Carolus yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas segala bimbingan dan pengetahuan yang diberikan.
6. Pihak sekolah SMA Santo Bellarminus Bekasi yang bersedia menjadi tempat penelitian.
7. Orangtua tercinta yaitu papi dan mami yang selalu mendukung, memotivasi, menasehati, mendoakan, dan memberikan seluruh fasilitas yang penulis butuhkan dalam menyelesaikan penyusunan proposal skripsi.
8. Keluarga tercinta yaitu cici yang selalu memberikan motivasi dan dukungan secara langsung kepada penulis.
9. Teman-teman Prodi S1 Gizi angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan dan memotivasi satu sama lain.

10. Patricia, Beti, dan Ruth yang telah membantu, memberikan support, dan motivasi satu sama lain.
11. Alexandra Basia dan Michael Boni yang telah setia menemani selama penyusunan proposal skripsi
12. Kepada diri sendiri terimakasih karena sudah bekerja keras, selalu berusaha, dan berjuang sampai akhir.

Penulis menyadari banyak kekurangan dalam penulisan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, segala kritikan dan saran yang membangun akan penulis terima dengan baik demi menyempurnakan proposal skripsi.

Jakarta, April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN	iv
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
RIWAYAT HIDUP PENULIS	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.4.1. Manfaat Bagi Mahasiswa	4
1.4.2. Manfaat Bagi STIK Sint Carolus	4
1.4.3. Manfaat Bagi Masyarakat	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Remaja	6
2.1.1. Pengertian	6
2.1.2. Klasifikasi	6
2.2. Masalah Gizi Remaja	7
2.3. Pengetahuan Gizi	8
2.4. Aktivitas Sedentari	8
2.5. Aktivitas Fisik	10
2.6. Frekuensi Makan	11
2.7. Asupan Zat Gizi	11
2.8. Kerangka Teori	13
BAB III	14
KERANGKA KONSEP	14
3.1. Kerangka Konsep	14
3.2. Hipotesis Penelitian	14
3.3. Definisi Operasional	16
BAB IV	23
METODE PENELITIAN	23
4.1. Desain penelitian	23
4.2. Populasi dan Sampel Penelitian	23
4.2.1. Populasi	23
4.2.2. Sampel	23
4.3. Tempat dan Waktu Penelitian	24

4.3.1. Tempat Penelitian	24
4.3.2. Waktu Penelitian	24
4.4. Etika penelitian	24
4.5. Instrumen Penelitian	26
4.6. Teknik Pengumpulan Data	28
4.7. Pengolahan dan Analisis Data	29
4.6.1. Pengolahan Data	29
4.6.2. Analisis Data	32
BAB V	35
HASIL DAN PEMBAHASAN	35
5.1. Sebaran Karakteristik Siswa	35
5.2. Analisis Univariat	36
5.3. Analisis Bivariat	43
BAB VI	53
KESIMPULAN DAN SARAN	53
6.1. Kesimpulan	53
6.2. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 angka kecukupan energi, karbohidrat, protein dan lemak yang dianjurkan (per orang per hari).....	11
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	15
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas.....	31
Tabel 5.1 Sebaran Karakteristik Siswa SMA Santo Bellarminus Bekasi.....	33
Tabel 5.2 Sebaran Aktivitas Sedentari Siswa SMA Santo Bellarminus Bekasi...	34
Tabel 5.3 Sebaran Pengetahuan Gizi Siswa SMA Santo Bellarminus Bekasi.....	36
Tabel 5.4 Sebaran Frekuensi Makan Siswa SMA Santo Bellarminus Bekasi.....	38
Tabel 5.5 Sebaran Rerata Asupan Zat Gizi Siswa SMA Santo Bellarminus Bekasi.....	39
Tabel 5.6 Sebaran Status Gizi Siswa SMA Santo Bellarminus Bekasi.....	40
Tabel 5.7 Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Siswa SMA Santo Bellarminus Bekasi.....	41
Tabel 5.8 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Siswa SMA Santo Bellarminus Bekasi.....	43
Tabel 5.9 Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi Siswa SMA Santo Bellarminus Bekasi.....	44
Tabel 5.10 Hubungan Rerata Asupan Energi dengan Status Gizi Siswa SMA Santo Bellarminus Bekasi.....	45
Tabel 5.11 Hubungan Rerata Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Siswa SMA Santo Bellarminus Bekasi.....	47
Tabel 5.12 Hubungan Rerata Asupan Protein dengan Status Gizi Siswa SMA Santo Bellarminus Bekasi.....	48
Tabel 5.13 Hubungan Rerata Asupan Lemak dengan Status Gizi Siswa SMA Santo Bellarminus Bekasi.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	12
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	13
Gambar 4.1 Teknik Pengambilan Data.....	27
Gambar 5.1 Durasi Aktivitas Sedentari Siswa SMA Santo Bellarminus Bekasi.....	34
Gambar 5.2 Persentase Pengetahuan Gizi Siswa SMA Santo Bellarminus Bekasi.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pernyataan Bersedia menjadi Responden Penelitian (<i>Informed Consent</i>).....	59
Lampiran 2 Formulir Kode Responden.....	60
Lampiran 3 Penjelasan Kuesioner.....	61
Lampiran 4 Formulir Karakteristik Responden Penelitian.....	62
Lampiran 5 Kuesioner <i>ADOLESCENT SEDENTARY ACTIVITY QUESTIONNAIRE (ASAQ)</i>	63
Lampiran 6 Kuesioner Tingkat Pengetahuan Gizi.....	65
Lampiran 7 Formulir <i>Food Recall 1x24 jam</i>	67
Lampiran 8 Surat Izin Ambil Data	69
Lampiran 9 Surat Keterangan Ambil Data.....	70
Lampiran 10 <i>Ethical Clearance</i>	71
Lampiran 11 Hasil Uji Valid Kuesioner.....	72
Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas.....	73
Lampiran 13 Hasil Analisis Bivariat.....	77
Lampiran 14 Hasil Perhitungan Kuesioner Aktivitas Sedentari.....	79
Lampiran 15 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	83
Lampiran 16 Realisasi Anggaran Penelitian.....	84
Lampiran 17 Dokumentasi Pengambilan Data.....	85