

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
DI SMP KARTIKA IV-1 SURABAYA**



PLACIDA BEATRIX LELLY HARO
202002016

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2024**

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP
KARTIKA IV-1 SURABAYA**



PLACIDA BEATRIX LELLY HARO
202002016

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2024**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA DI SMP KARTIKA IV-1
SURABAYA**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep.)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

PLACIDA BEATRIX LELLY HARO

202002016

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2024**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan

Nama : Placida Beatrix Lelly Haro

Program Studi : Ilmu Keperawatan

NIM : 202002016

Tempat, Tanggal Lahir : Ende, 04 Maret 2002

Alamat : Jl. Skip Brimob No.19, Kel. Ampenan Selatan,
Kec. Ampenan, Mataram, Nusa Tenggara Barat

Dengan ini menyatakan bahwa :

**"Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMP Kartika IV-I
Surabaya"**

Adalah hasil pekerjaan saya pribadi, ide, pendapat, atau materi-materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya termasuk pencabut gelar Sarjana Keperawatan, yang nanti saya dapatkan.

Surabaya, 12 Juli 2024



Placida Beatrix Lelly Haro
202002016

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL

12 JULI 2024

Oleh:

Pembimbing 2



Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners
NRK:112002020

Pembimbing 1



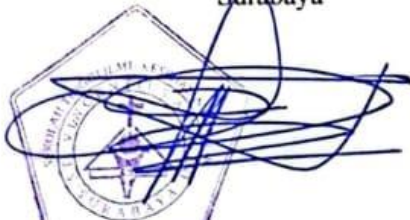
Yuni Kurniawaty, S.Kep., M.Si., Ners
NRK:112009031

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

Katolik St. Vincentius A Paulo

Surabaya



Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners
NRK:112002020

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners
NRK:112005023

HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Placida Beatrix Lelly Haro
NIM : 2020016
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMP Kartika IV-I Surabaya


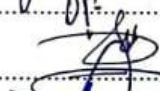

Skripsi ini telah diuji dan dinilai

Oleh Panitia Penguji Pada Program Studi Ilmu Keperawatan

STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya

Pada Tanggal 12 Juli 2024

Panitia penguji,

1. Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners (..........)
2. Yuni Kurniawaty., S.Kep., M.Si., Ners (..........)
3. Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners (..........)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Placida Beatrix Lelly Haro

NIM : 202002016

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Kartika IV-1
Surabaya”**

Beserta perangkat yang dibutuhkan. Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat, dan mempublikasi tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Juli 2024

Yang menyatakan,



(Placida Beatrix Lelly Haro)

MOTTO

”ORA ET LABORA”

BERDOALAH DAN BEKERJALAH

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada
Bapak Benediktus Haro
Mama Lusia Indawati
Kakak Paula Yunita Eka Mely
Kakak Andriana Febrian Shelly Haro
Kakak Matilda Angelica Vena Haro
Adik Albertus Agung Novarius Haro

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan anugrah penyertaan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Kartika IV-1 Surabaya”**.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah mendukung dan membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, perkenankan penulis mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada :

- 1) Yuni Kurniawaty., S.Kep., M.Si., Ners selaku dosen Pembimbing 1 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan masukan, serta mengarahkan penulis dalam hal pembuatan skripsi ini.
- 2) Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners selaku ketua STIKES Katolik St Vincentius a Paulo Surabaya dan pembimbing 2 yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan S1 ilmu keperawatan, serta telah memberikan motivasi dan bimbingan kepada saya dalam hal pembuatan skripsi ini.
- 3) Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners selaku ketua program studi ilmu keperawatan yang selalu mengingatkan kami untuk rajin berkonsultasi dengan pembimbing 1 dan 2.
- 4) Semua dosen-dosen stikes dan khususnya dosen-dosen S1 ilmu keperawatan yang sudah membantu dan memberikan ilmu selama perkuliahan serta bimbingan kepada penulis.
- 5) Kepala sekolah dan guru-guru SMP Kartika IV-1 Surabaya yang telah memberikan izin dan bantuan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SMP Kartika IV-1 Surabaya
- 6) Kedua orang tua, bapak Benediktus Haro dan ibu Lusia Indawati, kakak-kakak saya serta adik saya yang telah mendukung, memotivasi serta doa yang tiada henti-hentinya selama proses perkuliahan khususnya dalam penyusunan skripsi ini.

- 7) Sahabat-sahabat terkasih (Puji, Sita, Utari, Widya, Nadira, Petot, Gung Ayu, Agapoe, Priska, Kista, Meisy, Keke, Natalia, Solce, Viani, Ansi, Melan, Rati) yang selalu menghibur, menyemangati penulis, serta memberikan dukungan dan doa.
- 8) Rekan-rekan FASCIA 2020 yang sudah memberikan motivasi dan dukungan.
- 9) Seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dan telah mendoakan demi suksesnya tugas akhir ini.

Semoga Tuhan Yesus Kristus senantiasa membalas kebaikan semua pihak yang telah memberikan kesempatan dan dukungan menyelesaikan skripsi ini. Penulis sadar bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, tetapi penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan juga keperawatan.

Surabaya, 12 Juli 2024

Penulis

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT SMP KARTIKA IV-1 SURABAYA

By

PLACIDA BEATRIX LELLY HARO
(202002016)

Physical activity is an important thing that must be considered by adolescents today to prevent unbalanced nutrition problems. The phenomenon at SMP Kartika IV-1 Surabaya found that respondents lacked balanced physical activity at their age such as playing online games, watching TV, and irregular exercise. The purpose of this study was to analyze the relationship between physical activity and nutritional status in class VIII adolescents at SMP Kartika IV-1 Surabaya. This research used a correlation study with a cross-sectional approach. Sample collection using a proportionate stratified random sampling technique on 57 respondents who met the inclusion criteria. The variables assessed were physical activity and nutritional status. The instruments used were PAQ-A questionnaire to measure physical activity level and IMT/U to measure nutritional status. The results of statistical analysis obtained 30% of respondents had a high physical activity level, 26% of respondents had a moderate physical activity level, 25% of respondents had a very low physical activity level, 19% of respondents low physical activity level and more than 50% (52.6%) of respondents have good nutritional status. The results of the Rank Spearman test showed a p-value <0.05 ($p=0.000$) and $r=0.705$ which means there is a strong relationship between physical activity and nutritional status where the lower the level of physical activity, the higher the nutritional status and vice versa. Researchers suggest that schools create programs for students to carry out balanced physical activity at their age and according to the needs of adolescents so that nutritional status that has been accompanied by good physical activity can be maintained.

Keywords: *Physical Activity, Nutritional Status, Adolescents*

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP KARTIKA IV-1 SURABAYA

Oleh

PLACIDA BEATRIX LELLY HARO
(202002016)

Aktivitas fisik merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh remaja saat ini untuk mencegah timbulnya masalah gizi yang tidak seimbang. Fenomena di SMP Kartika IV-1 Surabaya ditemukan responden kurang melakukan aktivitas fisik yang seimbang pada usianya seperti bermain game online, menonton tv, dan olahraga tidak teratur. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja kelas VIII di SMP Kartika IV-1 Surabaya. Penelitian ini menggunakan studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan sampel dengan teknik *proportionate stratified random sampling* pada 57 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel yang dinilai adalah aktivitas fisik dan status gizi. Instrumen yang digunakan ialah kuesioner PAQ-A untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan IMT/U untuk mengukur status gizi. Hasil analisis statistik didapatkan 30% responden tingkat aktivitas fisik tinggi, 26% responden tingkat aktivitas fisik sedang, 25% responden tingkat aktivitas fisik sangat rendah, 19% responden tingkat aktivitas fisik rendah dan lebih dari 50% (52,6%) responden memiliki status gizi baik. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,000$) dan $r = 0,705$ yang artinya ada hubungan kuat antara aktivitas fisik dengan status gizi dimana semakin rendah tingkat aktivitas fisik maka semakin tinggi status gizinya begitupun sebaliknya. Peneliti menyarankan kepada pihak sekolah membuat program bagi siswa/siswi untuk melakukan aktivitas fisik yang seimbang pada usianya dan sesuai dengan kebutuhan remaja agar status gizi yang telah baik disertai dengan aktivitas fisik yang baik dapat dipertahankan.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Status Gizi, Remaja

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam.....	ii
Halaman Persyaratan Gelar.....	iii
Halaman Pernyataan Orisinalitas	iv
Lembar Pengesahan	v
Lembar Pengesahan Penguji Skripsi.....	vi
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir	vii
Motto	viii
Halaman Persembahan.....	ix
Kata Pengantar	x
Abstract.....	xii
Abstrak.....	xiii
Daftar Isi	xiv
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Diagram	xvii
Daftar Gambar	xviii
Daftar Lampiran.....	xix
Daftar Singkatan	xxi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Status Gizi.....	7
2.1.1 Pengertian Status Gizi.....	7
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	7
2.1.3 Dampak Status Gizi	11
2.1.4 Metode Penilaian Status Gizi.....	14
2.1.5 Klasifikasi Status Gizi	18
2.2 Aktivitas Fisik.....	19
2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	19
2.2.2 Macam Aktivitas Fisik.....	19
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	20
2.2.4 Tingkatan Aktivitas Fisik.....	21
2.2.5 Dampak Dari Kurang Aktivitas Fisik	22
2.2.6 Pengukuran Aktivitas Fisik Dengan PAQ-A	24
2.3 Remaja	26
2.3.1 Pengertian Remaja	26
2.3.2 Tahapan Remaja.....	26
2.3.3 Perkembangan Remaja	27
2.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	28

2.5	Kerangka Konseptual.....	29
2.6	Hipotesis	30
BAB 3 METODE PENELITIAN.....		31
3.1	Desain Penelitian dan Rancangan Penelitian.....	31
3.2	Kerangka Kerja (<i>Frame Work</i>)	31
3.3	Klasifikasi Variabel.....	33
3.4	Definisi Operasional	33
3.5	Populasi, Sampel, Sampling	35
3.5.1	Populasi.....	35
3.5.2	Sampel	35
3.5.3	Sampling.....	38
3.6	Pengumpulan Data dan Analisa PData	39
3.6.1	Pengumpulan Data.....	39
3.6.2	Analisa Data.....	42
3.7	Etika Penelitian.....	48
3.7.1	Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	48
3.7.2	Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	48
3.7.3	Tanpa Nama (<i>Anonimity</i>).....	48
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		50
4.1	Hasil Penelitian.....	50
4.1.1	Karakteristik Lokasi Penelitian.....	50
4.1.2	Data Umum.....	51
4.1.3	Data Khusus.....	52
4.1.4	Uji Hipotesis	54
4.2	Pembahasan	55
4.2.1	Aktivitas Fisik.....	55
4.2.2	Status Gizi.....	56
4.2.3	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja	58
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		60
5.1	Simpulan	60
5.2	Saran	60
DAFTAR PUSTAKA		61
LAMPIRAN.....		67

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Indeks Masa Tubuh/Umur	19
Tabel 2. 2 Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A Yang Telah Dimodifikasi	25
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	
Pada Remaja di SMP Kartika IV-1 Surabaya	34
Tabel 3. 2 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	47
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden di SMP Kartika IV-1 Surabaya Pada Tanggal 7 Mei 2024.....	51
Tabel 4. 2 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja di	
SMP Kartika IV-1 Surabaya Pada 7 Mei 2024.....	54
Tabel L- 1 Rekapitulasi Data Umum Responden di SMP Kartika IV-I Surabaya .	81
Tabel L- 2 Rekapitulasi Tingkat Aktvitas Fisik Remaja di SMP Kartika IV-1	
Surabaya.....	84
Tabel L- 3 Rekapitulasi Status Gizi Remaja di SMP Kartika IV-I Surabaya.....	87
Tabel L- 4 Tabulasi Silang Tingkat Aktivitas Fisik Remaja Berdasarkan	
Penggunaan Merokok di SMP Kartika IV-I Surabaya	89
Tabel L- 5 Tabulasi Silang Tingkat Aktivitas Fisik Remaja Berdasarkan Keadaan Depresi/Cemas/Kurang Tidur di SMP Kartika IV-I Surabaya	89
Tabel L- 6 Tabulasi Silang Tingkat Status Gizi Remaja Berdasarkan Pola Makan... di SMP Kartika IV-I Surabaya.....	90
Tabel L- 7 Tabulasi Silang Tingkat Status Gizi Remaja Berdasarkan Pantangan	
Makanan atau Alergi di SMP Kartika IV-I Surabaya	90
Tabel L- 8 Tabulasi Silang Tingkat Status Gizi Remaja Berdasarkan Status	
Kesehatan di SMP Kartika IV-I Surabaya	90
Tabel L- 9 Tabulasi Silang Tingkat Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja di	
SMP Kartika IV-I Surabaya.....	91
Tabel L- 10 Daftar Tabel IMT/U Menurut PMK No. 2 Tahun 2020	93

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja di SMP Kartika IV-1 Surabaya Pada 7 Mei 2024.	52
Diagram 4. 2 Status Gizi Pada Remaja di SMP Kartika IV-1 Surabaya Pada 7 Mei 2024.	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	30
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Survey Pendahuluan	67
Lampiran 2 Surat Balasan Survey Pendahuluan.....	68
Lampiran 3 Surat Laik Etik.....	69
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian	70
Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Penelitian	71
Lampiran 6 Surat Bukti Bahwa Telah Mengambil Data.....	72
Lampiran 7 Lembar Informasi Untuk Responden	73
Lampiran 8 Formulir Persetujuan (Informed Consent)	75
Lampiran 9 Data Demografi	76
Lampiran 10 Kuesioner PAQ-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents)	77
Lampiran 11 Rekapitulasi Data Umum Responden di SMP Kartika IV-I	81
Lampiran 12 Rekapitulasi Tingkat Aktivitas Fisik Remaja di SMP Kartika IV-I	84
Lampiran 13 Rekapitulasi Status Gizi Remaja di SMP Kartika IV-I Surabaya.....	87
Lampiran 14 Tabulasi Silang Data Demografi Responden Dengan Tingkat	89
Aktivitas Fisik di SMP Kartika IV-I Surabaya	
Lampiran 15 Tabulasi Silang Data Demografi Responden Dengan Tingkat Status . Gizi di SMP Kartika IV-I Surabaya	90
Lampiran 16 Tabulasi Silang Data Demografi Responden Dengan Tingkat	91
Aktivitas Fisik dan Status Gizi di SMP Kartika IV-I Surabaya.....	
Lampiran 17 Hasil Uji Rank Spearman	92
Lampiran 18 Daftar Tabel IMT/U Menurut PMK No. 2 Tahun 2020	93
Lampiran 19 Uji Turnitin	95
Lampiran 20 Lembar Bimbingan Usulan Penelitian	102
Lampiran 21 Lembar Konsultasi Revisi Usulan Penelitian	106

Lampiran 22 Lembar Bimbingan Skripsi	112
Lampiran 23 Lembar Konsultasi Revisi Skripsi.....	115

DAFTAR SINGKATAN

AKG	= Angka Kecukupan Gizi
BB	= Berat Badan
BK	= Bimbingan Konseling
IMT/U	= Indeks Masa Tubuh/Umur
IPAQ	= <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
Kemendes	= Kementerian Kesehatan
KEP	= Kekurangan Energi Protein
LLA	= Lingkar Lengan Atas
MET	= <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
OSIS	= Organisasi Siswa Intra Sekolah
PMR	= Palang Merah Remaja
SMP	= Sekolah Menengah Pertama
TB	= Tinggi Badan
UNICEF	= <i>United Nations International Children's Emergency Fund</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>