

TUGAS AKHIR

**KAJIAN AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI
PADA REMAJA DI SMAN 2 SLEMAN**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi



WAFIQ AZIZAH LARASATI

P07131120008

PRODI D-III GIZI

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN

YOGYAKARTA

TAHUN 2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir

“Kajian Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Sleman”

Disusun oleh :

WAFIQ AZIZAH LARASATI

NIM. P07131120008

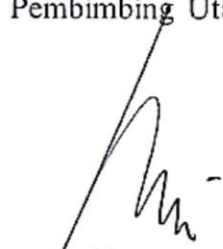
telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:


4 Mei 2023

Menyetujui,

Pembimbing Utama,


Pembimbing Pendamping,


Dr. Waryana, SKM, M.Kes
NIP. 196408071984021001


Siti Budi Utami, S.Gz, MPH
NIP. 198811272014032002

Yogyakarta, 4 Mei 2023

Ketua Jurusan Gizi


Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PENGESAHAN
TUGAS AKHIR
“KAJIAN AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI REMAJA DI
SMAN 2 SLEMAN”

Disusun Oleh:

WAFIQ AZIZAH LARASATI
NIM. P07131120008

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 8 Mei 2023

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Dr. Waryana, SKM, M.Kes
NIP. 196408071984021001

(.....)

Anggota,
Almira Sitasari, S.Gz, MPH, RD
NIP. 198703042015032004

(.....)

Anggota,
Siti Budi Utami, S.Gz, MPH
NIP. 198811272014032002

(.....)

Yogyakarta, 11 Mei 2023

Ketua Jurusan Gizi

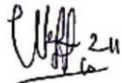

Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Wafiq Azizah Larasati

NIM : P07131120008

Tanda Tangan : 

Tanggal : 11 Mei 2023

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

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wafiq Azizah Larasati

NIM : P07131120008

Program Studi : Diploma Tiga Gizi

Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

“KAJIAN AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMAN 2 SLEMAN”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/ formatkan mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 11 Mei 2023



(Wafiq Azizah Larasati)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan KTI ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. KTI ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Ibu Weni Kurdanti, S.SiT., M.Kes selaku Plt. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Bapak Nur Hidayat, SKM., M.Kes selaku Ketua Program Studi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Bapak Dr. Waryana, SKM., M.Kes selaku Pembimbing Utama
5. Ibu Siti Budi Utami, S.Gz., MPH selaku Pembimbing Pendamping
6. Ibu Almira Sita Sari, S.Gz., MPH, RD selaku Dosen Penguji
7. Bapak, Ibu Guru, dan Siswa/i di SMAN 2 Sleman
8. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
9. Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan Tugas akhir ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 5 Desember 2022

Penulis

DAFTAR ISI

TUGAS AKHIR.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat.....	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
F. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka.....	9
1. Remaja	9
2. Status Gizi.....	13
3. Aktivitas Fisik.....	23
4. Perilaku Makan Remaja	27
5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	28
6. Pengetahuan Gizi	28
7. Citra Diri.....	29
B. Kerangka Teori.....	31
C. Kerangka Konsep	32
D. Pertanyaan Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis dan Desain Penelitian	33

B. Populasi dan Sampel.....	33
C. Waktu dan Tempat.....	34
D. Variabel penelitian atau aspek-aspek yang diteliti.....	35
E. Definisi Operasional Variabel.....	35
F. Jenis dan Teknik pengumpulan data	37
G. Alat ukur/instrument dan bahan penelitian	37
H. Prosedur penelitian	38
I. Manajemen data.....	39
J. Etika penelitian	41
K. Keterbatasan Penelitian.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian	42
1. Gambaran Umum	42
2. Karakteristik Responden	42
3. Aktivitas Fisik.....	44
4. Status Gizi.....	45
5. Aktivitas Fisik Berdasarkan Status Gizi.....	46
B. Pembahasan.....	46
1. Karakteristik Responden	46
2. Aktivitas Fisik.....	47
3. Status Gizi.....	49
4. Aktivitas Fisik Berdasarkan Status Gizi.....	50
BAB V KESIMPULAN, DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tipe Pertanyaan Kuesioner	25
Tabel 2. Rumus Perhitungan Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu	26
Tabel 3. kategori Aktivitas Fisik	26
Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Umur	43
Tabel 6. Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dan Status Gizi.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja (Modifikasi Adiningsih, 2003 dan Apriadji, 1986).....	31
Gambar 2. Kerangka Konsep Kajian Aktivitas Fisik dan Status Gizi Reamja di SMAN 2 Sleman.	32
Gambar 3. Grafik Distribusi Aktivitas Fisik	44
Gambar 4. Grafik Distribusi Status Gizi	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Anggaran Penelitian	60
Lampiran 2. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	61
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	62
Lampiran 4. PSP.....	63
Lampiran 5. <i>Informed Consent</i>	64
Lampiran 6. Identitas Responden.....	65
Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur.....	66
Lampiran 8. Tabel IMT/U	69
Lampiran 9. Kuesioner Aktivitas Fisik	73
Lampiran 10. Dokumentasi	76
Lampiran 11. Tabel SPSS Hasil Penelitian	78