

**SKRIPSI**

**PENGARUH EDUKASI GIZI DAN FREKUENSI SENAM  
AEROBIK TERHADAP PENGETAHUAN DAN PENURUNAN  
BERAT BADAN PADA PESERTA AEROBIK DI SANGGAR  
SENAM ELBINA JAYA**



**WINDA PRATIWI**

**P07131216043**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

**JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA**

**2020**

**SKRIPSI**

**PENGARUH EDUKASI GIZI DAN FREKUENSI SENAM  
AEROBIK TERHADAP PENGETAHUAN DAN PENURUNAN  
BERAT BADAN PADA PESERTA AEROBIK DI SANGGAR  
SENAM ELBINA JAYA**



**WINDA PRATIWI**

**P07131216043**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
2020**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING  
SKRIPSI**

**“PENGARUH EDUKASI GIZI DAN FREKUENSI SENAM AEROBIK  
TERHADAP PENGETAHUAN DAN PENURUNAN BERAT BADAN PADA  
PESERTA AEROBIK DI SANGGAR SENAM ELBINA JAYA”**

Disusun oleh:  
WINDA PRATIWI  
P07131216043


Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

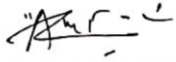
.....

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si  
NIP. 196303241986031001

  
Almira Sitasari, S.Gz, MPH  
NIP. 198703042015032004

Yogyakarta, .....



Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si  
NIP. 196303241986031001

**HALAMAN PENGESAHAN  
SKRIPSI**

**“PENGARUH EDUKASI GIZI DAN FREKUENSI SENAM AEROBIK  
TERHADAP PENGETAHUAN DAN PENURUNAN BERAT BADAN PADA  
PESERTA AEROBIK DI SANGGAR SENAM ELBINA JAYA”**

Disusun oleh:

WINDA PRATIWI  
P07131216043

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: .....

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

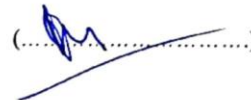
Ketua,

Nur Hidayat, SKM, M.Kes  
NIP. 196804021992031003



Anggota,

Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si  
NIP. 196303241986031001



Anggota,

Almira Sitasari, S.Gz, MPH  
NIP. 198703042015032004



Yogyakarta, .....

Ketua Jurusan Gizi




Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si  
NIP. 196303241986031001

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri,  
dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk  
telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Winda Pratiwi  
NIM : P07131216043  
Tanggal : 4 Juli 2020

Yang Menyatukan,



Winda Pratiwi

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Winda Pratiwi

NIM : P07131216043

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Jurusan : Gizi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul : **Pengaruh Edukasi Gizi dan Frekuensi Senam Aerobik Terhadap Pengetahuan dan Penurunan Berat Badan Pada Peserta Aerobik Wanita di Sanggar Senam Elbina Jaya**. 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 : Samarinda

Pada Tanggal : 4 Juli 2020

Yang menyatakan,



Winda Pratiwi

NIM. P07131216043

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Proposal ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sains Terapan Gizi pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini dapat diselesaikan atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Bapak Joko Susilo, SKM, M.Kes
2. Ketua Jurusan Gizi, Bapak Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si dan selaku pembimbing I.
3. Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Bapak Dr. Agus Wijanarka, S.SiT, M.Kes
4. Pembimbing II, Ibu Almira Sitasari, S.Gz, MPH.
5. Kedua orang tua saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
6. Teman-teman terdekat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan Proposal ini.
7. Responden yang telah berpartisipasi dan membantu saya dalam menyelesaikan Proposal ini.

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

Yogyakarta, Mei 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN ORISINILITAS.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Telaah Pustaka .....	8
B. Kerangka Teori.....	31
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Hipotesis Penelitian.....	32



### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis dan Desain Penelitian.....	33
B. Poulasi dan Sampel .....	34
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	36
D. Variabel Penelitian .....	36
E. Definisi Operasional Variabel.....	36
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	37
G. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	38
H. Uji Validitas .....	39
I. Uji Reliabilitas .....	41
J. Prosedur Penelitian.....	41
K. Manajemen Data .....	43
L. Etika Penelitian .....	46

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	47
B. Pembahasan.....	54

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	63
B. Saran.....	63

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Klarifikasi Indeks Massa Tubuh .....	16
Tabel 2. Kisi-kisi Angket .....	39
Tabel 3. Hasil Uji Validitas.....	40
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas.....	41
Tabel 5. <i>Tabulating</i> .....	44
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas .....	45
Tabel 7. Karakteristik Responden .....	47
Tabel 8. Uji Perbandingan Pengetahuan .....	48
Tabel 9. Uji Perbandingan Berat Badan.....	50
Tabel 10. Uji Perbandingan Frekuensi Senam.....	52
Tabel 11. Uji Perbandingan Asupan Makan .....	52
Tabel 12. Hasil Uji Pengaruh Pengetahuan terhadap Berat Badan .....	53
Tabel 13. Hasil Uji Pengaruh Frekuensi Senam terhadap Berat Badan.....	54

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	31
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	32
Gambar 3. Desain Penelitian.....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian (PSP) .....	70
Lampiran 2. <i>Ethical Clearance</i> .....	72
Lampiran 3. Izin Penelitian .....	73
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i> .....	74
Lampiran 5. Identitas Responden.....	75
Lampiran 6. Satuan Acara Penyuluhan.....	76
Lampiran 7. Angket Pertanyaan.....	84
Lampiran 8. Form Asuhan Gizi .....	86
Lampiran 9. Form Recall .....	88
Lampiran 10. Rencana Anggaran Penelitian.....	89
Lampiran 11. Media Leaflet.....	90
Lampiran 12. Hasil Uji Media Leaflet .....	91
Lampiran 13. Data Penelitian.....	99
Lampiran 14. Dokumentasi .....	101
Lampiran 15. Hasil Uji Data Statistik .....	102