

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI REMAJA DI SMP KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR (OKI)



OLEH :

NAMA : AULIA DWI MAHARANI

NIM : 10021181722002

**PROGRAM STUDI (S1) GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI REMAJA DI SMP KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR (OKI)



Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar (S1) Sarjana Gizi pada Fakultas
Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

OLEH :

NAMA : AULIA DWI MAHARANI

NIM : 10021181722002

**PROGRAM STUDI (S1) GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, 21 Februari 2022

Aulia Dwi Maharani, mentoring by Ditia Fitri Arinda, S.Gz,M.PH

Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja Di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI)

ABSTRAK

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Secara nasional di Indonesia prevalensi kurus pada remaja usia 13 – 15 tahun adalah 8,7% (1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus) dan masalah gemuk pada usia 13 – 15 tahun yaitu 16% (gemuk 11,2% dan sangat gemuk (obesitas) 4,8%). Di Provinsi Sumatera Selatan prevalensi kurus pada remaja usia 13–15 tahun adalah 8,76% (1,56% sangat kurus dan 7,20 kurus) dan masalah gemuk pada usia 13 – 15 tahun adalah 14,3% (10,89% gemuk dan 3,41% obesitas). Sedangkan di Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) prevalensi kurus remaja usia 13–15 tahun adalah 8,92% (3,02% sangat kurus dan 5,90% kurus) dan masalah gemuk pada usia 13 – 15 tahun yaitu 16,58% (12,43% gemuk dan 4,15% obesitas) merupakan prevalensi yang masih tinggi (Risksdas, 2018). Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) masuk di tingkat ketiga terbesar yang mengalami sangat kurus dan tingkat kesembilan terbesar yang mengalami obesitas dibandingkan Kota atau Kabupaten lainnya di Provinsi Sumatera Selatan (Rikesdas, 2018). Metode penelitian ini dilakukan pada bulan September. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 66 orang remaja dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil uji *chi square* diperoleh nilai p sebesar 0,032 ($p < \alpha$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik terhadap status gizi remaja SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI). Sedangkan variabel yang tidak berhubungan dengan status gizi remaja di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) yaitu variabel pola makan : jenis makan ($p=0,951$), frekuensi makan ($p=0,099$) dan jumlah makan ($p=0,525$). Kesimpulan : Ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik terhadap status gizi remaja. Diharapkan bagi remaja yang status gizinya dengan kategori sangat kurus dan kategori obesitas, sebaiknya mulai memperhatikan pola makan sehari-hari yang sehat. Hal ini dapat dilakukan dengan cara konsumsi makanan dengan jenis yang beragam dan gizi seimbang dengan porsi yang tepat untuk menghindari ketidakseimbangan antara zat gizi serta rutin melakukan olahraga.

Kata kunci : Aktivitas fisik, pola makan, remaja, status gizi

NUTRITION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY

Thesis, February 21, 2022

Aulia Dwi Maharani, mentoring by Ditia Fitri Arinda, S.Gz,M.PH

The Relationship Of Eating Pattern And Physical Activity To The Nutritional Status Of Adolescents At SMP Regency Of Ogan Komering Ilir (OKI)

ABSTRACT

Nutritional status is a condition caused by a balance between nutrient intake from food and the nutritional needs needed for body metabolism. Nationally, in Indonesia, the prevalence of underweight in adolescents aged 13 – 15 years is 8,7% (1,9% very thin and 6,8% thin) and the problem of obesity at the age of 13-15 years is 16% (11,2% fat and very fat (obese) 4,8%). In South Sumatra Province, the prevalence of underweight in adolescents aged 13-15 years is 8,76% (1,56% very thin and 7,20 thin) and the problem of obesity at the age of 13-15 years is 14,3% (10,89% fat and 3,41% obese). While in Ogan Komering Ilir (OKI) the prevalence of underweight adolescents aged 13-15 years is 8,92% (3,02% very thin and 5,90% thin) and the problem of obesity at the age of 13-15 years is 16,58%. (12,43% fat and 4,15% obesity) is a prevalence that is still high (Rikesdas, 2018). Ogan Komering Ilir (OKI) Regency is in the third largest level who is very thin and the ninth largest level is obese compared to other cities or regencies in South Sumatra Province (Rikesdas, 2018). Methods this research was conducted in September. The type of research used is quantitative with a cross sectional design. The sample in this study amounted to 66 teenagers using purposive sampling technique. Results of the chi square test obtained a p value of 0.032 ($p < \alpha$) indicating that there is a significant relationship between the variables of physical activity on the nutritional status of adolescents in SMP Ogan Komering Ilir (OKI) Regency. While the variables that are not related to the nutritional status of adolescents in SMP Ogan Komering Ilir (OKI) are the variables of diet: type of food ($p = 0.951$), frequency of eating ($p = 0.099$) and amount of food ($p = 0.525$). Conclusion : There is a significant relationship between physical activity and adolescent nutritional status. It is expected that adolescents whose nutritional status is in the very thin category and the obese category, should start paying attention to a healthy daily diet. This can be done by consuming various types of food and balanced nutrition with the right portions to avoid an imbalance between nutrients and doing regular exercise.

Keywords: Physical activity, eating pattern, adolescents, nutritional status

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Sayadenganinimenyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 2 November 2020

Yang bersangkutan,



Aulia Dwi Maharani
NIM. 10021181722002

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI)” telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 25 Maret 2022.

Indralaya, 25 Maret 2022

Tim penguji skripsi :

Ketua :

1. Yuliarti, S.KM., M.Gizi
NIP.198807102019032018

()

Anggota :

2. Desri Maulina Sari.,S.Gz.,M.Epid
NIP. 198612112019032009

()

3. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH
NIP. 199005052016072201

()

Mengetahui,

Dean Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP.197606092002122001

Koordinator Program Studi Gizi



Fatmalina Febry, S.KM., M.Si
NIP.197802082002122000

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI REMAJA DI SMP KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR(OKI)

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar (S1) Sarjana Gizi pada Fakultas
Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

OLEH :
AULIA DWI MAHARANI
10021181722002

Indralaya, 29 Maret 2022

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Pembimbing Skripsi

Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH
NIP. 199005052016072201

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA UMUM

Nama : Aulia Dwi Maharani
NIM : 10021181722002
Tempat,tanggal lahir : Palembang, 20 Januari 2000
Alamat :Jl.Taman Siswa Lr.Lingkis No.239 Rt.04
Rw.01Kel.20 Ilir Kec.IT1, Kota Palembang Sumsel
No.telpon/hp :0813-7393-1701
E-mail :maharaniaulia356@yahoo.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

2005–2011 :MI.Qur’aniah 3 Palembang
2011–2014 :SMP N 6 Palembang
2014–2017 :SMA N 15 Palembang
2017–sekarang :S-1 Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan
Masyarakat, Universitas Sriwijaya

KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikumwarahmatullahiwabarakatuh

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT dan baginda Nabi Besar Muhammad SAW atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan. Sarjana Gizi di Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya. Dalam proses penyelesaian skripsi ini tentunya banyak pihak yang telah membantu dalam memberikan bimbingan, saran, dukungan serta do'a. Oleh karena itu pada kesempatan ini dengan ketulusan hati, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr.Misnaniarti,S.KM.,M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Univertas Sriwijaya.
2. Ibu Fatmalina Febry, S.KM., M.SI selaku Kepala Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Univertas Sriwijaya.
3. Ibu Ditia Fitri Arinda S.Gz., M.PH selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing serta memberikan nasihat, arahan dan saran sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
4. Ibu Yuliarti, S.KM., M.Gizi selaku dosen penguji I yang telah memberikan bimbingan, saran dan pengarahan guna penyempurnaan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Desri Maulina S, S.Gz., M.EPID selaku dosen penguji II yang telah memberikan bimbingan ,saran dan pengarahan guna penyempurnaan penulisan skripsi ini.

6. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu untuk membimbing serta memberikan nasihat, arahan dan saran selama menjalani perkuliahan.
7. Para dosen beserta staf Civitas Akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah membantu dalam proses perkuliahan dan dalam proses penyelesaian skripsi.
8. Teristimewa kepada keluarga besar, terutama Ibundaku yang sudah memberikan kasih dan sayang sedari kecil hingga ia menutup mata , Ayah yang selalu berusaha memberikan support, selalu pengertian kepada diriku dan selalu nganterin kemanapun aku melangkah, terima kasih juga untuk Ibu yang sudah merawat diriku sejak kecil yang ditinggal oleh ibundaku, adik tersayang Muhammad Haikal dan Kakak Muhammad Rizki Pratama serta Om, Tante, Wak, Niyai dan para sepupu yang telah memberikan dukungan, semangat serta do'anya. Tanpa support dari keluarga mungkin perkuliahan saya tidak dapat terlaksana dengan baik.
9. Terima kasih saya ucapkan kepada pihak yang terkait dalam proses penelitian yaitu Kepala SMP N 1 Pampangan, SMP N 1 Kayuagung dan SMP N 2 Pedamaran Timur serta adik – adik smp yang telah memberikan izin dan dukungan sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
10. Ayukku tersayang Ayu Okta Karolin, terima kasih yang selalu memberikan support, pengertian, perhatian, dan kasih sayang yang tulus kepada diriku.
11. Nia Aldina, sahabat seperjuangan dan pendengar yang selalu memberikan saran dan semangatnya untuk selalu mendukung saya serta memberikan support dan motivasi yang luar biasa.
12. Terima kasih saya ucapkan kepada Kak Edi Suryanto dan Kak Andri Siswanto, yang telah membantu dalam penelitian ini dan selalu memberikan support.
13. Sahabat seperjuangan saya, Berqanawa Aghnina.BI dan Dita Lanuryanti, yang telah memberikan support selama perkuliahan.

14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, saya ucapkan banyak terima kasih atas semua saran, perhatian dan doanya.

Saya menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini, sehingga saya mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun sehingga penulisan ini menjadi lebih baik. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan informasi bagi pembaca.

Wassalamu 'alaikumwarahmatullahiwabarakatuh.

Indralaya,..... 2022

Peneliti

Aulia Dwi Maharani

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	v
KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
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 Bagi Responden.....	5
1.4.2 Bagi Peneliti.....	6
1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	6
1.4.4 Bagi Peneliti Lain.....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.5.1 Lingkup Keilmuan.....	6
1.5.2 Lingkup Lokasi.....	6
1.5.3 Lingkup Materi.....	6
1.5.4 Lingkup Metode.....	6
1.5.5 Lingkup Sasaran.....	7
1.5.6 Lingkup Waktu.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Remaja.....	8

2.1.1	Definisi Remaja.....	8
2.1.2	Tahap – Tahap Perkembangan dan Batasan Remaja.....	8
2.2	Status Gizi.....	9
2.2.1	Definisi Status Gizi.....	9
2.2.2	Penilaian Status Gizi Pada Remaja.....	9
2.2.3	Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja.....	10
2.3	Pola Makan.....	12
2.3.1	Definisi Pola Makan.....	12
2.3.2	Komponen–Komponen Pola Makan.....	12
2.3.3	Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan.....	13
2.4	Aktivitas Fisik.....	14
2.4.1	Definisi Aktivitas Fisik.....	14
2.4.2	Macam–Macam Aktivitas Fisik.....	14
2.4.3	Manfaat Aktivitas Fisik.....	14
2.4.4	Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	15
2.4.5	Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	17
2.5	Kerangka Teori.....	18
2.6	Penelitian Terkait.....	19
2.7	Kerangka Konsep.....	21
2.8	Definisi Operasional.....	22
2.9	Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....		26
3.1	Desain Penelitian.....	26
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
3.2.1	Populasi Penelitian.....	26
3.2.2	Sampel Penelitian.....	26
3.3	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data.....	29
3.3.1	Jenis Data.....	29
3.3.2	Cara Pengumpulan Data.....	30
3.3.3	Alat Pengumpulan Data.....	30

3.4	Pengolahan Data.....	30
3.5	Validitas Data.....	31
3.6	Analisis dan Penyajian Data.....	31
3.6.1	Analisis Data.....	31
3.6.2	Penyajian Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		33
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	33
4.1.1	Letak Geografis.....	33
4.1.2	Jumlah Siswa–Siswi SMP Kabupaten Ogan Komerling Ilir.....	33
4.2	Hasil Penelitian.....	35
4.2.1	Analisis Univariat.....	35
4.2.2	Analisis Bivariat.....	36
BAB V PEMBAHASAN.....		41
5.1	Keterbatasan Penelitian.....	41
5.2	Pembahasan.....	41
5.2.1	Gambaran Status Gizi Remaja Di SMP Kabupaten Ogan Komerling Ilir (OKI).....	41
5.2.2	Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja.....	42
5.2.3	Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja.....	45
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		48
6.1	Kesimpulan.....	48
6.2	Saran.....	48
6.2.1	Bagi Responden.....	48
6.2.2	Bagi SMP Kabupaten Ogan Komerling Ilir (OKI).....	48
6.2.3	Bagi Peneliti.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....		50

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun Menurut IMT/U.....	10
Tabel 2. 2 Klasifikasi Aktivitas Fisik	16
Tabel 2. 3 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL.....	17
Tabel 2. 4 Penelitian Terkait.....	19
Tabel 2. 5 Definisi Operasional.....	22
Tabel 4. 1 Jumlah Siswa-Siswi di SMP Negeri 2 Pedamaran Timur Tahun Ajaran 2021-2022.....	33
Tabel 4. 2 Jumlah Siswa-Siswi di SMP Negeri 1 Kayu Agung Tahun Ajaran 2021-2022.....	34
Tabel 4. 3 Jumlah Siswa-Siswi di SMP Negeri 1 Pampangan Tahun Ajaran 2021-2022.....	34
Tabel 4. 4 Distribusi Karakteristik (Usia dan Jenis kelamin), Gambaran Pola Makan (Jenis Makan, Frekuensi Makan, dan Jumlah Makan) dan Aktivitas Fisik Remaja di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI).....	35
Tabel 4. 5 Hubungan Jenis Makan Terhadap Status Gizi Remaja di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI)	37
Tabel 4. 6 Hubungan Frekuensi Makan Terhadap Status Gizi Remaja di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI).....	38
Tabel 4. 7 Hubungan Jumlah Makan Terhadap Status Gizi Remaja di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI).....	39
Tabel 4. 8 Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI).....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	18
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	55
Lampiran 2 Surat Pernyataan Protokol Kesehatan.....	58
Lampiran 3 Informed Consent.....	59
Lampiran 4 Lembar Kuesioner.....	60
Lampiran 5 Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian.....	107
Lampiran 6 Ouput Uji Statistik.....	110
Lampiran 7 Dokumentasi.....	116

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada usia remaja banyak perubahan fisik karena mulai matangnya sistem hormonal dalam tubuh, sehingga mempengaruhi komposisi tubuh dan pertumbuhannya sangat cepat. Hal ini disebut masa pubertas dan keadaan ini sangat mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan (Yunda Dwi Jayanti *et al*, 2019). Remaja termasuk kelompok rentan, remaja dikategorikan rentan (mudah terkena penyakit) kisaran usia 10 hingga 19 tahun (Dwi Ayu Afrilia *et al*, 2018). Perubahan gaya hidup seseorang remaja dapat meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizinya sehingga dapat mempengaruhi status zat gizi seorang remaja (Sutrio, 2017).

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda, dilihat dari usia, kegiatan tubuh dalam sehari, jenis kelamin, berat badan serta lainnya (Titus Priyo Harjatmo *et al*, 2017). Gizi yang tepat berkontribusi pada peningkatan kualitas SDM, terutama pada remaja. Remaja mengalami permasalahan gizi sebagai akibat dari perilaku kurang tepat, salah satunya yakni ketidakseimbangan antara konsumsi makanan dengan anjuran kecukupan asupan makanan. Remaja mengalami kesulitan gizi seperti obesitas serta malnutrisi (Retno Dewi Noviyanti *et al*, 2017).

Secara nasional di Indonesia prevalensi kurus pada remaja usia 13 – 15 tahun adalah 8,7% (1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus) dan masalah gemuk pada usia 13 – 15 tahun yaitu 16% (gemuk 11,2% dan sangat gemuk (obesitas) 4,8%). Di Provinsi Sumatera Selatan prevalensi kurus pada remaja usia 13–15 tahun adalah 8,76% (1,56% sangat kurus dan 7,20 kurus) dan masalah gemuk pada usia 13 – 15 tahun adalah 14,3% (10,89% gemuk dan 3,41% obesitas). Sedangkan di Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) prevalensi kurus remaja usia 13-15 tahun adalah 8,92% (3,02% sangat kurus dan 5,90% kurus) dan masalah gemuk pada usia 13 – 15 tahun

yaitu 16,58% (12,43% gemuk dan 4,15% obesitas merupakan prevalensi yang masih tinggi (Rikesdas, 2018). Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) masuk di tingkat ketiga terbesar yang mengalami sangat kurus dan tingkat kesembilan terbesar yang mengalami obesitas dibandingkan Kota atau Kabupaten lainnya di Provinsi Sumatera Selatan (Rikesdas, 2018).

Dampak yang akan terjadi apabila remaja mengalami status gizi kurus yaitu mempengaruhi reproduksi, penurunan konsentrasi belajar, dan meningkatnya penyakit infeksi. Sementara itu, remaja yang kelebihan berat badan atau obesitas mempunyai peningkatan risiko terkena penyakit degenerative seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, kanker, osteoporosis, serta sebagainya (Yolanda Syahfitri *et al*, 2017). Faktor mempengaruhi yang mempengaruhi status gizi pada remaja, diantaranya usia, jenis kelamin, faktor genetik, pola makan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, pendidikan gizi dan penyakit infeksi (Wahyu Saputri, 2018).

Aktivitas fisik menurut WHO didefinisikan gerakan tubuh akibat otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik didefinisikan tingkah laku kompleks serta multi dimensi. Aktivitas fisik mempunyai beberapa manfaat, antara lain yakni mengendalikan berat badan, pengendalian tekanan darah, menurunkan risiko pengeroposan tulang (osteoporosis) pada wanita, menghindari DM, memperkuat daya tahan serta sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kelenturan sendi serta kekuatan otot, memperbaiki postur tubuh, meminimalisir kecemasan (Kemenkes RI, 2018).

Aktivitas fisik yang terdiri dari tiga bagian diantaranya, *low impact* (aktivitas yang dilakukan dengan benturan atau intensitas ringan), *moderate impact* (aktivitas yang dilakukan dengan benturan atau intensitas sedang), dan *high impact* (aktivitas yang dilakukan dengan benturan atau intensitas berat) (Adi Trisnawan, 2010). Klasifikasi aktivitas fisik pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Utomo (2014) dalam Adhitya (2016) mengemukakan beberapa pengelompokan aktivitas fisik sebagai berikut: klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan frekuensi denyut jantung, pengelompokan aktivitas fisik berdasarkan tujuan aktivitas, serta pengelompokan aktivitas fisik

Berdasarkan nilai PAR. Aktifitas fisik ini secara umum juga memiliki beberapa faktor – faktor yang mempengaruhinya diantaranya, jenis kelamin, umur, pola makan, dan penyakit / kelainan pada tubuh (Arsando Aniko Ramadhani *et al*, 2018).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Secara umum pola makan memiliki tiga komponen yang terdiri dari jenis makan (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah), frekuensi makan (makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan), dan jumlah makan (banyaknya makanan yang dimakan). Adapun faktor–faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan diantaranya, pendapatan / faktor ekonomi, faktor sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan (Renita, 2017).

Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek yang berdampak pada status gizi. Asupan kalori yang berlebihan dikombinasikan dengan pengeluaran energi yang tidak mencukupi (sebab penurunan aktivitas fisik) mampu menciptakan penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan perubahan pola makan masyarakat, merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak, kolesterol, serta tanpa diimbangi aktivitas fisik, mampu menimbulkan masalah kelebihan gizi. Banyaknya sarana serta fasilitas yang memadai mengakibatkan semakin terbatasnya mobilitas serta aktivitas fisik serta gaya hidup yang lebih santai sebab tersedianya segala sesuatu (Sorongan, C. I. 2010).

Remaja yang mengerjakan aktivitas sehari-hari di rumah mendapatkan lebih banyak gizi sebab tubuhnya menghabiskan lebih sedikit energi. Padahal, jika asupan kalori yang berlebihan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, maka remaja rentan mengidap obesitas. Aktivitas remaja putri sebagian besar dilakukan di dalam ruangan seperti menyapu dan mencuci baju. Lain halnya dengan remaja putra, yang cenderung aktivitasnya lebih menyukai di luar ruangan seperti bermain bola dan touring bersama temannya. Hal ini menyebabkan kurangnya aktivitas fisik pada remaja putri sehingga menyebabkan kejadian *overweight* (Sorongan, C. I. 2010).

Pola makan cenderung mempunyai dampak signifikan pada status gizi seseorang, terlebih lagi jika pola makannya tidak memadai. Pola makan sehat dapat ditentukan oleh kuantitas serta kualitas asupan makanan. Hal ini diakibatkan kuantitas serta kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi mampu berdampak pada derajat kesehatan individu serta masyarakat. Salah satu penyebab perubahan pola makan pada remaja ialah pengetahuan gizi yang rendah dan berakibat pada pola makan yang salah (C. O., & Noerfitri, N. 2021).

Berdasarkan uraian di atas, mendorong peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI)”.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:
“Apakah Ada Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja Di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI)”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI).

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengidentifikasi karakteristik responden yaitu umur dan jenis kelamin.
- 2) Untuk mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada remaja di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI)
- 3) Untuk mengetahui distribusi frekuensi pola makan pada remaja di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI)
- 4) Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI)
- 5) Untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap status gizi pada remaja di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI).
- 6) Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap status gizi pada remaja di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI).

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Untuk memberikan informasi kepada remaja tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi agar dapat mengetahui status gizi dirinya sendiri.

1.4.2 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini sebagai pengalaman dalam pengembangan wawasan ilmu pengetahuan dan informasi khususnya mengenai hubungan pola makan serta aktivitas fisik pada status gizi pada remaja.

1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan referensi studi pustaka bagi mahasiswa/i Fakultas Kesehatan Masyarakat serta dapat menjadi referensi guna riset berikutnya.

1.4.4 Bagi Peneliti Lain

Temuan riset ini mampu menjadi data landasan ataupun penunjang pada riset terkait dengan hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Keilmuan

Ruang lingkup keilmuan atau batasan ilmu pada riset ini yakni Ilmu Kesehatan Masyarakat serta Ilmu Gizi.

1.5.2 Lingkup Lokasi

Riset ini hendak dikerjakan secara langsung (tatap muka) dengan mematuhi protokol kesehatan di saat masa pandemi.

1.5.3 Lingkup Materi

Membahas mengenai korelasi pola makan serta aktivitas fisik pada status gizi pada remaja di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI).

1.5.4 Lingkup Metode

Metode yang diterapkan pada riset ini yakni riset kuantitatif melalui perancangan cross sectional.

1.5.5 Lingkup Sasaran

Sasaran riset ini yakni remaja di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI).

1.5.6 Lingkup Waktu

Proses pembuatan skripsi ini dikerjakan pada bulan Februari 2020 hingga September 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A. C. (2012). *Asuhan Gizi Nutritional Care Process* (Pertama). Graha Ilmu.
- Audi Ghaffari, M. (2017). *Hubungan Asupan Makan, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas VII Smp Negeri 5 Sleman Tugas.1*(1), 287–295.
- Ayu Afrilia, D., & A, S. F. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(1), 10.
- Cipta, R. A. W., Lubis, Z., & Jumirah. (2016). Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Siswa Smp Negeri 2 Tanjung Balai Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2002(1), 35–40. <https://doi.org/10.1109/ciced.2018.8592188>
- Damayanti, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. In *Skripsi*. <http://repository.unair.ac.id/46573/>
- Di, S., Asuhan, P., Pelayanan, U. P. T., Rosa, L., Sinaga, V., Manurung, J., Munthe, S. A., & Sinaga, R. (2020). *Hubungan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Warga Binaan Anak Dinas Sosial Padangsidempuan Tahun 2019 Consumption Pattern Relationship With Nutritional Status in Social Development Citizens At Panti Asuhan Upt . Pelayanan Sosial Anak Dinas Sosial Padan*. 6(1), 468– 481.
- Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N. (2019). 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. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2020). *Gizi Anak Dan Remaja* (Kedua). PT Raja Grafindo Persada.
- Harjatmo, T. P., M.Par'i, H., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi* (Pertama). Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Katmawanti, S., Supriyadi, & Setyorini, I. (2019). *Hubungan pola Makan Dan Aktivitas*

- Fisik Dengan Status Gizi Siswi Kelas VII Smp Negeri (Full Day School)*. 4, 1–8.
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. In *Riset Kesehatan Dasar 2018* (pp. 182–183).
- Khusniyati, E., Sari, A. K., & Ro'ifah, I. (2016). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Midwiferia*
- Mardalena, I. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan* (Pertama). Pustaka Baru Press.
- Nadimin. (2011). Pola Makan , Aktivitas Fisik Dan Status Gizi. *Media GiziPangan*, XI, 1–6.
- Noviyanti, R. dewi & M. D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium Universitas Muhammadiyah Magelang*, 421–426. <http://journal.ummgl.ac.id/index.php/urecol/article/view/1059>
- Nugroho, K., Natalia, G., & Masi, M. (2016). Perubahan Indeks Masa Tubuh pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. *E-Journal Keperawatan (e-Kp) Juli 2016*, 4(2), 1–5.
- Nurdin Rahman, Nikmah Utami Dewi, F. A. (2016). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu*. 7, 43–52.
- Nurwulan, E., Furqan, M., & Debby, E. S. (2017). Hubungan asupan zat gizi, polamakan, dan pengetahuan gizi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. *Argipa*, 2(2), hal. 65- 74.(Di et al., 2020)
- Riskesdas Provinsi Sumsel. (2020). *Laporan Provinsi Sumatera Selatan*.19(9), 1–7.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2020). *Penilaian Status Gizi* (Edisi2). EGC.
- Yolanda Syahfitri, Yanti Ernalina, T. R. (2019). *Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016*. 1(2), 105–112.
- Damanik, H. (2015). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Balita Usia 1 - 4 Tahun Di Lingkungan II Kelurahan Namogajah Medan Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 1(1), 54–61. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Jurnal>

Keperawatan/article/view/223/226 diakses 13 April 2021

- Muliadi, D. (2015). *Universitas Sumatera Utara* 7. 7–37.
- Putri, C. C. B. G. (2016). *Hubngan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa-Siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I*.
- Serly, Vicennia; Sofian, Amru; Ernalina, Y. (2015). Hubungan Body Image , Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jurnal FK*, 2(2), 1–14.
- Khasanah, D., Nur, W. E., & Rauf, S. T. P. R. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta*. 4–11. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/47400>
- Ilmu, G. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*.
- Soares, A. P. (2013). Konsep Remaja. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sofia, A., & Adiyanti, M. A. (2013). Hubungan pola asuh otoritatif orangtua dan konformitas teman sebaya terhadap kecerdasan moral. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 4(2), 133–141.
- Utami, D. T., Hatijah, N., Shofiya, D., Gizi, J., & Kemenkes Surabaya, P. (2016). Efek Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja Di Smp Muhammadiyah 5 Surabaya. *Jurnal Gizikes*, 2(1), 122–128.
- Gizi, P. S., Ilmu, F., Binawan, U., Kalibataraya, J., & Timur, J. (2021). *Dengan Status Gizi Pada Remaja The Relationship Of Macro Nutritional Intake And Physical Activity With Nutritional Status In Adolescents* PENDAHULUAN Status gizi merupakan suatu hal yang penting dalam menentukan kualitas hidup seseorang . Kelompok yang rawan yang Health Asupan zat gizi makro merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi hal ini karena semakin asupan makan yang kebutuhan akan berbagai zat gizi dan Hasil penelitian Organization) tahun 2016 mengatakan Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) menurut IMT / U umur 13 – 15 tahun Provinsi Jawa Barat menunjukkan remaja dengan asupan energi kurang dan status gizi tidak masuk kedalam tubuh tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai akan membuat asupan zat gizi menjadi tertumpuk dan pembakaran kalori di dalam tubuh

- kurang optimal yang mengakibatkan global remaja perempuan memiliki memiliki prevalensi status gizi umur 13- masalah gizi dengan prevalensi umur. 2(November), 51–61.*
- Said, I., Purba, T. H., Hamalding, H., & Sidabutar, R. E. (2020). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengentahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja di SMA Budi Murni 2 Medan. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 62–70.
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Naufalina, M. D. (2021). Tidur Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), 78–89.
- Sagala, C. O., & Noerfitri, N. (2021). Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 22–27. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.152>
- Nurholilah, A., Prastia, T. N., & Rachmania, W. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Smk It an Naba Kota Bogor Tahun 2019. *Promotor*, 2(6), 450. <https://doi.org/10.32832/pro.v2i6.3135>
- Samosir, F. J., & Firstiana, Y. (2020). Jumlah, jenis, frekuensi konsumsi makanan, dan status gizi anak balita di kelurahan belawan II. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 2(2), 22–25.
- Ayuningsih, S., & Setiyo Nugroho, P. (2021). Korelasi Frekuensi Makan dan Jumlah Uang Saku Terhadap Gizi Kurang Pada Remaja di SMPN 8 Samarinda. *Borneo Student Research*, 2(2), 1123–1130. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1790>
- Damanik, H. (2015). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Balita Usia 1 - 4 Tahun Di Lingkungan II Kelurahan Namogajah Medan Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 1(1), 54–61. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/view/223/226> diakses 13 April 2021
- Sorongon, C. I. (2010). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pelajar SMP Frater Don Bosco Manado.*