

**PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN AKTIVITAS  
FISIK DAN KEBIASAAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR  
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 KUTA UTARA**



**Oleh :**

**NI LUH MEGA PURNAMASARI**  
**NIM.P07131216064**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2020**

**PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN AKTIVITAS  
FISIK DAN KEBIASAAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR  
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 KUTA UTARA**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika  
Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh :**

**NI LUH MEGA PURNAMASARI  
NIM.P07131216064**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN AKTIVITAS  
FISIK DAN KEBIASAAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR  
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 KUTA UTARA

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes  
NIP. 196308191986031004

Pembimbing Pendamping,

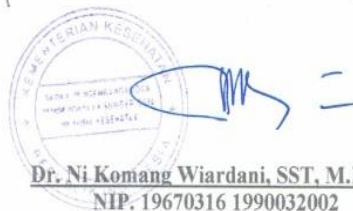


IWayan Ambartana, SKM, M.Fis  
NIP. 196708141991031002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes  
NIP. 19670316 1990032002

**PENELITIAN DENGAN JUDUL:**

**PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN AKTIVITAS  
FISIK DAN KEBIASAAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR  
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 KUTA UTARA**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : SELASA  
TANGGAL : 12 MEI 2020**


**TIM PENGUJI :**

1. A.A. Gde Raka Kayanaya, SST, M.Kes (Ketua) (.....)
2. Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes (Anggota) (.....)
3. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes (Anggota) (.....)

**Mengetahui :**

**Ketua Jurusan Gizi**

**Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

  
**Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes**  
**NIP. 19670316 1990032002**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Luh Mega Purnamasari  
NIM : P07131216064  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2020  
Alamat : Dalung Permai Blok yy no 151

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan Judul Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Kuta Utara dalam besar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peratiran Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-perundangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2020  
Yang membuat pernyataan



Ni Luh Mega Purnamasari  
NIM. P07131216064

# PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 KUTA UTARA

## ABSTRAK

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi didalam tubuh. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah konsumsi zat gizi dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan status gizi berdasarkan aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 2 Kuta Utara. Jenis penelitian yang dilakukan adalah *Observasional* dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada Januari 2020, diambil dengan metode *purposive sampling* sebanyak 103 orang. Pengumpulan data dengan wawancara untuk konsumsi buah dan sayur menggunakan form SQ-FFQ dan aktifitas fisik dengan kuesioner. Analisis data menggunakan *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan status gizi berdasarkan aktivitas fisik ( $p=0.010$ ), jenis konsumsi buah ( $p = 0,280$ ), jenis konsumsi sayur ( $p = 0,007$ ), frekuensi konsumsi buah ( $p= 0,091$ ) dan frekuensi konsumsi sayur ( $p=0.002$ ) dan jadi dapat disimpulkan adanya perbedaan status gizi yang signifikan berdasarkan jenis konsumsi sayur, frekuensi sayur dan aktivitas fisik sementara berdasarkan frekuensi dan jenis konsumsi buah perbedaan status gizinya tidak signifikan. Diharapkan lebih meningkatkan konsumsi sayur dan buah karena baik bagi kesehatan dan juga rajin beraktivitas fisik.

**Kata kunci** : Status gizi, Aktifitas Fisik, Buah dan Sayur

**DIFFERENCES IN NUTRITIONAL STATUS BASED ON PHYSICAL  
ACTIVITY AND FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION  
HABITS IN ADOLESCENTS AT JUNIOR HIGH SCHOOL  
NUMBER 2 IN NORTH KUTA**

***ABSTRACT***

Nutritional status is the state of the body as a result of food consumption and the use of nutrients in the body. One of the factors that influence nutritional status is the consumption of nutrients and physical activity. This study aims to determine differences in nutritional status based on physical activity and fruit and vegetable consumption habits in adolescents at junior high school number 2 in north kuta. This type of research is Observational with a cross-sectional research design. This research was conducted in January 2020, taken with a purposive sampling method of 103 people. Data collection by interview for fruit and vegetable consumption using the SQ-FFQ form and physical activity with a questionnaire. Data analysis using Chi-Square. The results showed differences in nutritional status based on physical activity ( $p = 0.010$ ), type of fruit consumption ( $p = 0.280$ ), type of vegetable consumption ( $p = 0.007$ ), frequency of fruit consumption ( $p = 0.091$ ) and frequency of vegetable consumption ( $p = 0.002$ ) and so it can be concluded that there are significant differences in nutritional status based on the type of vegetable consumption, vegetable frequency and physical activity while based on the frequency and type of fruit consumption the nutritional status differences are not significant. It is expected to further increase consumption of vegetables and fruit because it is good for health and also diligent in physical activity.

**Keywords:** Nutritional status, Physical Activity, Fruits and Vegetables

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 KUTA UTARA**

Oleh : Ni Luh Mega Purnamasari (Nim. P07131216064)

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi. Selain itu kebutuhan gizi pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor psikologis (Adriani, Meryana 2012). Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari gizi dalam bentuk variabel tertentu (Supriasa, 2012). Parameter indeks antropometri yang umum digunakan untuk menilai status gizi remaja adalah Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) (Kementerian Kesehatan RI. 2010). Status gizi dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi zat gizi dan penyakit infeksi. Prevalensi kurangnya konsumsi sayur dan buah di Provinsi Bali (2013) yaitu 96.5% dari yang dianjurkan (400-600 gram perhari). Namun di Kabupaten Badung sebanyak 95.9% remaja yang kurang mengonsumsi sayur dan buah. (Kemenkes, 2013). Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Berdasarkan data Riskesdas 2013 mengenai aktivitas fisik diketahui bahwa penduduk umur  $\geq 10$  tahun di Indonesia 73.9 % tergolong aktif dan 26.1 % tergolong kurang aktif. Adapun tujuan penelitian ini adalah Mengetahui Perbedaan status gizi berdasarkan aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri Kuta Utara.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat (Almatsier, 2009). Sedangkan menurut Suhardjo, dkk (2013) mengatakan status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari pemakaian, penyerapan, dan penggunaan makanan. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan konsumsi buah dan sayur tak kurang 400 gram per hari ( minimal tiga jenis). Pedoman dari undang-undang Kesehatan No. 36 tahun 2009 menyebutkan bahwa setiap orang sebaiknya mengonsumsi 3-5 porsi sayur dan 2-3 porsi buah per hari. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh



otot-otot rangka yang dihasilkan sebagai suatu pengeluaran tenaga yang meliputi pekerjaan, waktu senggang dan aktivitas sehari-hari.

Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah kebiasaan konsumsi buah, sayur dan aktivitas fisik. Variabel terikat adalah status gizi. Status gizi dapat dikategorikan menjadi gizi kurang, normal, gizi lebih dan obesitas . Konsumsi buah dan sayur dibedakan menjadi 2 sub variabel yaitu jenis dan frekuensi dimana jenis dikategorikan menjadi beragam dan tidak beragam dan untuk frekuensi dikategorikan menjadi cukup dan kurang. Untuk aktivitas fisik dikategorikan menjadi ringan, sedang dan berat.

Jenis penelitian adalah observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. lokasi penelitian yaitu di SMP Negeri 2 Kuta Utara yang dilaksanakan pada bulan januari 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Kuta Utara yang berjumlah 492 siswa. Sampel yang diambil sebanyak 103 siswa kelas VIII dengan Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Data status gizi sampel dikumpulkan dengan mengukur Tinggi Badan dan Berat Badan menggunakan timbangan dan *microtoise*, konsumsi buah dan sayur diperoleh dengan form SQ- FFQ dan aktivitas fisik diperoleh dengan cara menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara deskriptif dan analitik menggunakan uji *chi square*.

Berdasarkan sebaran hasil pengamatan diketahui terdapat 71.8% memiliki status gizi normal namun ada juga yang memiliki status gizi lebih yaitu 13.6% , 51.5% sampel memiliki jenis konsumsi buah beragam, 64.1% sampel memiliki jenis konsumsi buah beragam, 63.1% sampel memiliki frekuensi konsumsi buah kurang dari rata-rata, 54.4% sampel memiliki frekuensi konsumsi sayur lebih dari rata-rata, 68% sampel yang memiliki aktifitas ringan.

Hasil uji statistik menggunakan *chi square*, diperoleh adanya perbedaan status gizi berdasarkan aktivitas fisik ( $p=0.010$ ), jenis konsumsi buah ( $p = 0,280$ ), jenis konsumsi sayur ( $p = 0,007$ ), frekuensi konsumsi buah ( $p= 0,091$ ) dan frekuensi konsumsi sayur ( $p=0.002$ ) Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan status gizi yang signifikan berdasarkan aktivitas fisik, jenis konsumsi sayur dan frekuensi sayur namun tidak terdapat perbedaan status gizi yang signifikan

berdasarkan jenis konsumsi buah dan frekuensi buah. Diharapkan lebih meningkatkan konsumsi sayur dan buah karena baik bagi kesehatan dan juga rajin beraktivitas fisik.

Daftar Bacaan : 37 (2000 – 2020)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat rahmat-Nya, skripsi ini yang berjudul “Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di SMP Negeri Kuta Utara” dapat tersusun sesuai dengan rencana

Tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes sebagai pembimbing utama yang telah memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam skripsi.
2. Bapak I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis sebagai pembimbing pendamping yang juga memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam skripsi ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika, Bapak/Ibu dosen dan staf pegawai Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Kuta Utara yang memeberikan kesempatan dan kelancaran penyelesaian skripsi ini.
6. Keluarga dan teman-teman yang telah banyak memberi dorongan dan membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. namun dengan segala keterbatasan yang ada penulis tetap berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya

Denpasar, Mei 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
A. Status Gizi .....	5

B. Aktivitas Fisik .....	10
C. Konsumsi buah dan sayur .....	13
<b>BAB III KERANGKA KONSEP.....</b>	<b>24</b>
A. Kerangka Konsep .....	24
B. Jenis Variabel dan Definisi Operasional .....	25
C. Hipotesis Penelitian .....	26
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
A. Jenis Penelitian .....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	30
E. Alat dan Instrumen Pengumpulan Data .....	31
F. Pengolahan dan Analisis Data .....	31
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
A. Hasil Penelitian.....	37
B. Pembahasan.....	47
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>54</b>
A. Simpulan.....	54
B. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U .....	8
2. Definisi Operasional Variabel .....	25
3. Sebaran Umur Sampel .....	38
4. Sebaran Jenis Kelamin Sampel.....	38
5. Sebaran Status Gizi Sampel .....	39
6. Sebaran Aktivitas Fisik Sampel .....	39
7. Sebaran Jenis Konsumsi Buah Sampel.....	40
8. Sebaran Jenis Konsumsi Sayur Sampel.....	41
9. Sebaran Frekuensi Konsumsi Buah Sampel.....	41
10. Sebaran Frekuensi Konsumsi Buah Sampel.....	42
11. Sebaran Frekuensi Konsumsi Sayur Sampel.....	42
12. Sebaran Frekuensi Konsumsi Sayur Sampel.....	42
13. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik .....	43
14. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Jenis Konsumsi Buah .....	44
15. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Jenis Konsumsi Sayur .....	44
16. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Buah .....	45
17. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Sayur.....	46
18. Ringkasan Hasil Analisis .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Persetujuan Setelah Penjelasan .....	60
2. Pernyataan Kesiediaan Menjadi Subjek Penelitian .....	62
3. Form Identitas dan Data Antropometri .....	63
4. Kuisisioner Aktivitas Fisik .....	64
5. Form SQ-FFQ .....	65
6. Perhitungan Sampel .....	67
7. Surat Ethical Clearan .....	68
8. Surat Ijin Penelitian Provinsi.....	69
9. Surat Ijin Penelitian Kabupaten.....	70