

SKRIPSI
PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN KONSUMSI
***JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA**
DI SMP SARASWATI 1 DENPASAR



Oleh :

NI NYOMAN PEBRIYANTI

NIM. P07131217042

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2021

SKRIPSI
PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN KONSUMSI
***JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA**
DI SMP SARASWATI 1 DENPASAR

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

Oleh :

NI NYOMAN PEBRIYANTI

NIM. P07131217042

KEMENTERIAN KESEHATAN R I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2021

LEMBAR PERSETUJUAN

PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI SMP SARASWATI 1 DENPASAR

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



A.A. Ngurah Kusumajava, SP., MPH
NIP. 196911121992031003

Pembimbing Pendamping,



Ida Ayu Eka Padmiari, SKM., M.Kes
NIP. 196404171986032023

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 KONSUMSI
JUNK FOOD DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA
DI SMP SARASWATI 1 DENPASAR**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 30 MARET 2021**

TIM PENGUJI :

1. Ni Made Dewantari, SKM.,M.For (Ketua) 
2. Dr. I Wayan Juniarsana, SST.,M.Fis (Anggota I) 
3. A.A. Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH (Anggota II) 

**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 Nyoman Pebriyanti
NIM : P07131217042
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2021
Alamat : Jln. Marlboro XIII No. 9 Denpasar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Konsumsi *Junk Food* dan Aktivitas Fisik Pada Remaja di SMP Saraswati 1 Denpasar adalah benar **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, Maret 2020
Yang membuat pernyataan



Ni Nyoman Pebriyanti

Ni Nyoman Pebriyanti
NIM. P07131217042

PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI SMP SARASWATI 1 DENPASAR

ABSTRAK

Status gizi yaitu sebagai keadaan yang dialami tubuh yang berasal dari asupan makanan yang dikonsumsi yang masuk ke dalam tubuh. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang yaitu konsumsi makanan dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik pada remaja di SMP Saraswati 1 Denpasar. Jenis penelitian *Observasional* dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada Januari 2021, diambil dengan metode *purposive sampling* sebanyak 74 sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan mengisi *google form* yang berisi form *SQ-FFQ* untuk konsumsi *junk food* dan mengisi *google form* yang berisi kuesioner untuk aktivitas fisik. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi *junk food* ($p=0,000$), dan menunjukkan adanya perbedaan status gizi berdasarkan aktivitas fisik ($p=0,002$) jadi dapat disimpulkan ada perbedaan status gizi yang signifikan berdasarkan jenis konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik.

Kata kunci : Status gizi, Konsumsi *junk food*, Aktivitas fisik

DIFFERENCES IN NUTRITIONAL STATUS BASED ON JUNK FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY IN TEENAGERS AT SMP SARASWATI 1 DENPASAR

ABSTRACT

Nutritional status is a condition experienced by the body that comes from the intake of food consumed that enters the body. There are several factors that can affect a person's nutritional status, namely food consumption and physical activity. This study aims to determine the difference in nutritional status based on junk food consumption and physical activity in adolescents at SMP Saraswati 1 Denpasar. This type of research is observational with a cross sectional research design.. This research was conducted in January 2021, taken by purposive sampling method as many as 74 samples. Data collection by filling out a google form containing SQ-FFQ form for junk food consumption and filling out a google form containing questionnaires for physical activity. Data analysis using chi square test. The results showed a difference in nutritional status based on the consumption of junk food ($p=0.000$), and shows a difference in nutritional status based on physical activity ($p=0.002$) So it can be concluded that there are significant differences in nutritional status based on the type of junk food consumption and physical activity.

Keywords : Nutritional Status, Junk Food Consumption, Physical Activity

RINGKASAN PENELITIAN

PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN KONSUMSI JUNK FOOD DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI SMP SARASWATI 1 DENPASAR

Oleh : Ni Nyoman Pebriyanti (NIM. P07131217042)

Proses perubahan yang terjadi pada pertumbuhan remaja dapat dilihat baik dari segi fisik, kognitif, sosial dan psikologis. Pada fase ini merupakan suatu proses pendewasaan dari anak - anak hingga remaja dan dapat dilihat beberapa perubahan, mulai dari hormon, massa otot, dan jaringan lemak pada tubuh. (Adriani, 2012).

Konsumsi makanan dan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dalam sehari-hari menjadi faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Apabila tubuh mendapat nutrisi sesuai kebutuhan maka secara langsung akan mempengaruhi status gizinya menjadi baik atau status gizi normal. Ketika tubuh manusia kekurangan satu atau lebih nutrisi, maka nutrisi tidak akan mencukupi kebutuhan. Jika tubuh manusia mendapat terlalu banyak nutrisi maka akan terjadi kelebihan gizi yang berakibat tidak baik bagi tubuh (Soekirman, 2000). Dari hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2018, prevalensi remaja dengan kasus berat badan berlebih dan obesitas pada usia 13-15 tahun adalah sebesar 16,0%. Berdasarkan hasil Riskesdas Provinsi Bali tahun 2013 dilihat berdasarkan IMT / U angka kasus obesitas terjadi sebesar 12,6% pada anak usia 5 – 12 tahun. Berdasarkan prevalensi IMT / U status gizi anak usia 5 -12 tahun menurut kabupaten/kota di Bali tahun 2013, di Kota Denpasar status gizi sangat kurus masing-masing 3,2%, 5,6%, normal 64,5% dan gemuk 15,4% .Selama masa

remaja fisik manusia terus berkembang fase ini membuat remaja mengalami perubahan ke hal yang baru misalnya berbagai macam gaya hidup, perilaku, dan kemampuan dan pengetahuan dalam menentukan makanan yang akan dimakan dan mempengaruhi status gizinya. Salah satu makanan yang biasa mereka pilih adalah *junk food*. *Junk food* adalah jenis makanan yang kandungan gula, lemak dan kalori tinggi, tetapi hampir tidak mengandung zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, asam amino dan serat. Aktivitas fisik adalah suatu perilaku, dan pengeluaran energi. (Izhar, 2019).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik pada remaja di SMP Saraswati 1 Denpasar. Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik. Variabel terikat adalah status gizi. Status gizi dapat dikategorikan menjadi gizi buruk, gizi kurang, gizi baik (normal), gizi lebih dan obesitas. Konsumsi *junk food* dikategorikan menjadi rendah dan tinggi. Aktivitas fisik dikategorikan menjadi aktivitas ringan dan aktivitas sedang.

Jenis penelitian ini yang dilaksanakan adalah observasional dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Lokasi penelitian yaitu di SMP Saraswati 1 Denpasar yang dilaksanakan pada bulan januari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SMP Saraswati 1 Denpasar Kelas VIII yaitu berjumlah 296 siswa. Besar sampel sebanyak 74 orang dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Data status gizi berupa tinggi badan dan berat badan diperoleh secara *online* menggunakan *google form*, konsumsi *junk food* (*SQ FFQ*) yang dikonsumsi diperoleh secara *online* menggunakan *google form*, aktifitas fisik

dikumpulkan dengan cara memberikan kuisisioner secara *online* menggunakan *google form*. Data dianalisis secara deskriptif dan analitik menggunakan uji *chi square*.

Hasil penelitian diperoleh 81,1% sampel memiliki status gizi baik, rata – rata konsumsi *junk food* yaitu 897,13 kkal, 64,9% sampel memiliki konsumsi *junk food* rendah dibawah rata – rata, an sebagian besar sampel aktivitas fisiknya berada dalam kategori ringan yaitu 58,1%. Hasil uji statistik menggunakan *chi square*, didapat hasil nilai *p-value* $< \alpha$ ($p < 0,05$) yang berarti ada perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi *junk food* dan ada perbedaan status gizi berdasarkan aktivitas fisik.

Diharapkan bagi sekolah SMP Saraswati 1 Denpasar, perlu diberikan penyuluhan mengenai bahaya obesitas karena masih terdapat masalah obesitas serta adanya penyuluhan kepada pelajar tentang pentingnya melakukan aktivitas yang memiliki pengeluaran energi. Untuk orang tua maka disarankan untuk orang tua lebih meperhatikan dan mengendalikan asupan makanan anak seperti mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang.

Daftar bacaan: 46 (2001-2019)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat pada waktunya dengan judul “Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Konsumsi *Junk Food* Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Di SMP Saraswati 1 Denpasar”.

Penulis sadar dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak A.A. Ngurah Kusumajaya, SP., MPH sebagai pembimbing utama yang telah memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam skripsi ini.
2. Ibu Ida Ayu Eka Padmiari, SKM., M.Kes sebagai pembimbing pendamping yang juga memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam skripsi ini.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi, Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika, serta Dosen dan Staff Jurusan Gizi yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
5. Kepala sekolah SMP Saraswati 1 Denpasar yang memberikan kesempatan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh keluarga dan teman-teman yang telah banyak memberi dorongan dan membantu penyelesaian skripsi ini.

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

Denpasar, Maret 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Status Gizi.....	8
B. Konsumsi Makan.....	13

C. <i>Junk Food</i>	18
D. Aktivitas Fisik.....	22
BAB III KERANGKA KONSEP	28
A. Kerangka Konsep.....	28
B. Jenis dan Definisi Operasional Variabel	29
C. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN.....	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data	35
E. Alat dan Instrumen Penelitian	37
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	37
G. Etika Penelitian	40
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan.....	48
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	53
A. Simpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Klasifikasi IMT.....	11
2. Definisi Operasional Variabel	30
3. Sebaran Status Gizi Sampel.....	44
4. Sebaran Konsumsi <i>Junk Food</i> Sampel.....	44
5. Sebaran Aktivitas Fisik Sampel.....	45
6. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Konsumsi <i>Junk Food</i>	45
7. Perbedaan Nilai z-skor Berdasarkan Konsumsi <i>Junk Food</i>	46
8. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik	47
9. Perbedaan Nilai z-skor Berdasarkan Aktivitas Fisik	47

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	28
2. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur	43
3. Sebaran Jenis Kelamin Sampel.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Persetujuan Setelah Penjelasan.....	59
2. Form Identitas Sampel	62
3. Perhitungan Sampel	63
4. Form <i>SQ FFQ</i> yang dimodifikasi	64
5. Kuesioner Aktivitas Fisik	66
6. Surat Ethical Clearen	70
7. Surat Ijin Penelitian Provinsi	71
8. Surat Ijin Penelitian Kabupaten	72
9. Data Sampel.....	73
10. Analisis Data.....	75