

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN
AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI
SISWA DI SMP N 3 KEDIRI**



Oleh
NI PUTU WINA LESTARI DEWI
NIM. P07131218063

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN
AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI
SISWA DI SMP N 3 KEDIRI**

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

Oleh

**NI PUTU WINA LESTARI DEWI
NIM. P07131218063**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN
AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI
SISWA DI SMP N 3 KEDIRI

Oleh

NI PUTU WINA LESTARI DEWI
NIM. P07131218063

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



Dr. I Wayan Juniarsana, SST., M.Fis.
NIP.196706071992031004

Pembimbing Pendamping:



Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes.
NIP. 196208161985031004

MENGETAHUI

KEMENTERIAN KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.
NIP.196703161990032002

SKRIPSI DENGAN JUDUL

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN
AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI
SISWA DI SMP N 3 KEDIRI

Oleh

NI PUTU WINA LESTARI DEWI
NIM. P07131218063

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 11 APRIL 2022

TIM PENGUJI :

1. I Wayan Ambartana, SKM.,M.Fis. (Ketua) (.....)
2. I Gusti Agung Ari Widarti, DCN.,M.Kes. (Anggota) (.....)
3. Dr. I Wayan Juniarsana, SST.,M.Fis. (Anggota) (.....)

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI

PPOL JK KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Kusuma Wiardani, SST., M.Kes.
NIP.196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : NI PUTU WINA LESTARI DEWI
NIM : P07131218063
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi dan Dietetika
Tahun Akademik : 2021/2022
Alamat : Br. Batanbuah Kaja, Desa Beraban, Kediri, Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Di SMP N 3 Kediri adalah **benar karya saya 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 Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 11 April 2022

Yang membuat pernyataan



NI PUTU WINA LESTARI DEWI
NIM. P07131218063

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN
AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI
SISWA DI SMP N 3 KEDIRI

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia rentan gizi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat. Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang lebih besar dari pada masa anak-anak. Status gizi remaja sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari mengkonsumsi makanan dan minuman. Konsumsi lemak dan aktivitas fisik merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja. Aktivitas fisik yang tidak mencukupi dan asupan yang lebih ataupun defisit akan berdampak kepada masalah gizi. Tujuan penelitian yakni untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi Lemak dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa di SMP N 3 Kediri. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan *Cross-sectional* dan teknik pengambilan sampel digunakan *non probability random sampling* dengan metode *purposive sampling* yang berjumlah 73 orang. Data dikumpulkan dengan metode wawancara dan pengukuran. Data disajikan dengan tabel frekuensi dan tabel silang. Hasil uji analisis *rank spearman* menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi lemak dengan status gizi ($p=0,001$, $r=0,669$), untuk variable selanjutnya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,004$, $r=-0,336$).

Kata kunci: lemak, aktivitas fisik, status gizi

THE RELATIONSHIP OF FAT CONSUMPTION LEVEL AND PHYSICAL ACTIVITY TO THE NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS AT JUNIOR HIGH SCHOOL 3 KEDIRI

ABSTRACT

Adolescents are a nutritionally vulnerable age group due to increased physical growth and rapid development. Adolescents need a greater intake of nutrients than children. The nutritional status of adolescents is very important to support growth and development. Nutritional status is the state of the body as a result of consuming food and beverage. Fat consumption and physical activity is one of the things that can affect the nutritional status of adolescents. Inadequate physical activity and intake of excess or deficit will have an impact on nutritional problems. The purpose of the study was to determine the relationship between the level of fat consumption and physical activity on the nutritional status of students at Junior High School 3 Kediri. The type of research used an observational with a *cross-sectional* and the sampling technique used of *non probability random sampling* method *purposive sampling* , totaling 73 people. Data were collected by interview and measurement methods. Data is presented by frequency and cross table. The result of *Spearman rank* test analysis have a significant relationship between the level of fat consumption and nutritional status. ($p = 0.001$, $r = 0.69$) and there is a significant relationship between physical activity and nutritional status ($p = 0.004$, $r = -0.336$).

Keywords: fat, physical activity, nutritional status

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI SISWA DI SMP N 3 KEDIRI

Oleh: Ni Putu Wina Lestari Dewi (NIM.P07131218063)

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Konsumsi yang melebihi kebutuhan mengarah pada status gizi lebih, sedangkan konsumsi yang tidak memenuhi kebutuhan mengarah pada status gizi kurang. Dari hasil studi pendahuluan tentang status gizi remaja pada tanggal 08 April 2021 melalui metode *google form* yang dilakukan pada 15 siswa di SMP N 3 Kediri di dapatkan bahwa 6 orang siswa memiliki status gizi baik (normal), 3 orang siswa memiliki status gizi kurang (*thinness*), 1 orang siswa memiliki status gizi lebih (*overweight*) dan 5 orang siswa memiliki status gizi Obesitas (*obese*). Adapun tujuan umum dari skripsi ini, yakni untuk Mengetahui Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Di SMP N 3 Kediri. Adapun tujuan khusus skripsi ini adalah Mengidentifikasi tingkat konsumsi lemak pada siswa di SMP N 3 Kediri, Menentukan aktivitas fisik siswa di SMP N 3 Kediri, Menilai status gizi siswa di SMP N 3 Kediri, Menganalisis hubungan tingkat konsumsi lemak terhadap status gizi siswa di SMP N 3 Kediri, Mengkaji hubungan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa di SMP N 3 Kediri.

Pengukuran indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) direkomendasikan untuk mengetahui status gizi anak dan remaja. Lemak adalah salah satu sumber energi bagi tubuh yang berpengaruh terhadap kegemukan pada remaja. Konsumsi tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas) dan meningkatkan berat badan, sehingga kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan. Selain konsumsi lemak, aktivitas fisik juga mempengaruhi status gizi. Aktivitas fisik merupakan perilaku

positif sebagai pengontrol keseimbangan energi, setiap gerakan tubuh yang menyebabkan peningkatan, pengeluaran, atau pembakaran tenaga.

Kelebihan atau kekurangan status gizi pada remaja dapat dipengaruhi beberapa faktor salah satunya adalah tingkat konsumsi lemak dan aktivitas fisik dari remaja tersebut. Dalam penelitian ini yang diteliti dan dianalisis adalah hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan status gizi dan hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Adapun skala ukur dari status gizi (variabel terikat) adalah ordinal, tingkat konsumsi lemak (variabel bebas) adalah ordinal dan aktivitas fisik (variabel bebas) adalah interval.

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan *Cross-sectional*. Lokasi penelitian ini yaitu pada SMP Negeri 3 Kediri di Jalan Bay Pass Nyanyi No.27 X Beraban. Waktu Penelitian dari bulan Desember 2021 sampai Maret 2022. Jumlah sampel yang diteliti yakni sebanyak 73 orang. Teknik pengambilan sampel pada masing-masing umur digunakan *Non Probability Random Sampling* dengan metode *Purposive Sampling*.

Hasil penelitian status gizi baik sebanyak 60% , untuk status gizi obesitas 22%, status gizi kurang 4% berdasarkan IMT/ U, tingkat konsumsi lemak dengan kategori normal 35,6%, untuk tingkat konsumsi lemak dengan kategori Lebih 18%, sedangkan kategori defisit sedang memiliki tingkat konsumsi lemak yang paling kecil 6,8%. Dari hasil penelitian diperoleh hasil aktivitas fisik yang paling banyak yakni dengan kategori sedang 49,3%, untuk aktivitas fisik ringan 47,9%, sedangkan kategori aktivitas tinggi paling sedikit dilakukan 2,7%.

Perlu dilakukan edukasi agar dapat memperbaiki dan mempertahankan tingkat konsumsi lemak. Diharapkan dengan adanya edukasi siswa mendapatkan pengetahuan makanan yang seimbang. Penanaman pentingnya aktivitas fisik dengan

mengaktifkan ekstrakurikuler yang bersifat olahraga yang dapat mengaktifkan aktivitas fisik siswa.

Daftar bacaan: 44 (1997 – 2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Di SMP N 3 Kediri”

Penulis menyadari dalam penyusunan Skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. I Wayan Juniarsana, SST.M.Fis sebagai sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan banyak koreksi,saran dan penuntun penulisan dalam Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes. sebagai dosen pembimbing yang telah 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 dan Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian Skripsi ini
5. Bapak/Ibu dosen dan staff pegawai Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukan yang berguna bagi penulis.
6. Ayah, ibu, adik serta teman - teman yang telah banyak memberi dorongan dan membantu penyelesaian Skripsi ini.

Akhir kata penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak serta menambah pengetahuan bagi pembaca dan masyarakat khususnya ahli gizi.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penulisan.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Remaja.....	8
B. Status Gizi	14
C. Tingkat Konsumsi Lemak.....	18
D. Aktivitas Fisik	21
BAB III KERANGKA KONSEP.....	27
A. Kerangka Konsep.....	27
B. Variabel dan Definisi Operasional	28
C. Hipotesa Penelitian.....	31
BAB IV METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Rancangan Penelitian	32

B. Tempat Dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	32
D. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data	35
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	37
F. Etika Penelitian	40
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil	41
B. Pembahasan.....	48
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Simpulan	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Kebutuhan Zat Gizi Remaja.....	13
2. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi.....	18
3. Kecukupan Lemak Menurut AKG Tahun 2019:.....	19
4. Kategori Tingkat Konsumsi	19
5. Definisi Operasional Variabel:.....	29
6. Distribusi Karakteristik Sampel	42
7. Distribusi Sampel Menurut Status Gizi Dan Tingkat Konsumsi Lemak	46
8. Distribusi Sampel Menurut Status Gizi Dan Aktivitas Fisik	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi...	27
2. Tingkat Konsumsi Lemak.....	43
3. Aktivitas Fisik.....	44
4. Status Gizi.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian.....	62
2. <i>Informed Consent</i>	66
3. Formulir Identitas Sampel.....	70
4. Formulir <i>Food Recall</i> 24 Jam	71
5. Kuesioner Aktivitas Fisik <i>International Physical Activity Questionnaires</i> (IPAQ)	72
6. Perhitungan Besar Sampel	75
7. MET (<i>Metabolic Equivalent</i>)	77
8. Dokumentasi Penelitian	80
9. Hasil Uji	81
10. Contoh Perhitungan Aktivitas Fisik	82
11. Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi <i>Repository</i>	83