

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI
REMAJA DI SMP SWASTA MUHAMMADIYAH 57 MEDAN**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2022**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI
SMP SWASTA MUHAMMADIYAH 57 MEDAN**

SKRIPSI



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)**

OLEH:
PUPUT ARIYANTI
NIM: 0801182216

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2022**

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP SWASTA MUHAMMADIYAH 57 MEDAN

PUPUT ARIYANTI

NIM: 0801182216

ABSTRAK

Latar Belakang: Status gizi Nasional pada remaja usia 13-15 tahun menunjukkan pada angka 11,2% dalam kategori gemuk dan 4,8% obesitas, dengan 1,9% kategori sangat kurus dan 6,8% kurus. Proporsi aktivitas fisik >10 tahun mencapai 66,5% dalam kategori cukup dan 33,5% dalam kategori kurang. Masalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan remaja termasuk sebagai penentu faktor baik buruknya status gizi. **Tujuan Penelitian:** untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan. **Metode:** Jenis penelitian merupakan kuantitatif yang bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* serta menggunakan kuesioner *Re-call activity 24 jam* pada variabel aktivitas fisik dan pada variabel status gizi dilakukan pengukuran tinggi badan (*microtoice*) dan juga berat badan (timbangan digital) di hitung menggunakan rumus IMT/U dan interpretasi *Z-score*. Jumlah populasi sebanyak 87 responden kelas IX. Sampel penelitian sebanyak jumlah populasi dengan menggunakan *total sampling*. Analisis data menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95%. **Hasil:** Uji statistik pada penelitian ini menunjukkan nilai *p-value* (0,010) atau $p < 0,05$. Sebagian besar responden memiliki aktivitas ringan dengan status gizi normal. Aktivitas yang dilakukan responden di sekolah berupa kegiatan seperti belajar, makan, duduk dan kembali pulang kerumah. Selama berada dirumah responden umumnya menghabiskan waktunya untuk bermain game, tidur, dan menonton tv. **Kesimpulan:** Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja. **Saran:** Bagi peneliti selanjutnya untuk menambahkan populasi kelas VII dan VIII, variabel dan juga faktor lain yang dapat berhubungan dengan aktivitas fisik maupun status gizi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Status Gizi, Sekolah Menengah Pertama, Remaja

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE
NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT MUHAMMADIYAH 57
PRIVATE MIDDLE SCHOOL MEDAN**

PUPUT ARIYANTI
Student ID: 0801182216

ABSTRACT

Background: The national nutritional status of adolescents aged 13-15 years shows 11.2% in the category of obese and 4.8% obese, with 1.9% in the very thin category and 6.8% underweight. The proportion of physical activity >10 years reached 66.5% in the moderate category and 33.5% in the lower category. The problem of lack of physical activity for adolescents is included as a determinant of good and bad nutritional status. **Research Purposes:** to determine the relationship between physical activity and the nutritional status of adolescents at Muhammadiyah 57 Private Middle School Medan. **Methods:** This type of research is a quantitative descriptive analytic with a cross-sectional approach and uses a 24-hour Re-call activity questionnaire on physical activity variables and on nutritional status variables, measuring height (microtoice) and also weight (digital scales) is calculated using the BMI/U formula and Z-score interpretation. The total population of 87 respondents is grade IX. The research sample is as much as the population using total sampling. Data analysis used the chi-square test with a 95% confidence level. **Results:** Statistical tests in this study showed a p-value (0.010) or $p < 0.05$. Most of the respondents had light activities with normal nutritional status. Activities carried out by respondents in the form of activities in the school such as studying, eating, sitting, and going home. While at home, respondents generally spend their time playing games, sleeping, and watching television. **Conclusion:** Research shows that there is a relationship between physical activity and the nutritional status of adolescents. **Suggestion:** For future researchers to add population class VII and VIII, variables and also other factors that can affect physical activity and nutritional status.

Keywords: Physical Activity, Nutritional Status, Junior High School, Adolescents

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Puput Ariyanti
NIM : 0801182216
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Gizi
Tempat / Tanggal Lahir : Sragen / 09 Oktober 2000
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi
Remaja di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana I di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara.
3. Jika di kemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara.

Medan, 15 Desember 2022



PUPUT ARIYANTI
NIM: 0801182216

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Puput Ariyanti

Nim : 0801182216

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP SWASTA MUHAMMADIYAH 57 MEDAN

Dinyatakan Bahwa Skripsi Dari Mahasiswa Ini Telah Disetujui, Diperiksa, Dan
Dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan (UIN-SU Medan).

Medan, 15 Desember 2022

Disetujui,

Dosen Pembimbing Umum



Delfriana Ayu A, SST, M. Kes
NIP: 1100000083

Dosen Pembimbing Integrasi



Dr. Jufri Naldo, M.A
NIP: 19860626201531007

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul:

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI
SMP SWASTA MUHAMMADIYAH 57 MEDAN**
Yang Dipersiapkan Dan Dipertahankan Oleh:

PUPUT ARIYANTI
NIM: 0801182216

Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Skripsi Pada Tanggal 15
Desember 2022 dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima.

TIM PENGUJI

Ketua Penguji



dr. Nofi Susanti, M.Kes
NIP: 198311292019032002

Penguji I



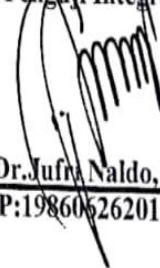
Delfriana Ayu A., SST, M.Kes
NIP: 1100000083

Penguji II



Wasiyem, S.Pd, M.Si
NIP: 196807271997032001

Penguji Integrasi



Dr. Jufri Naldo, M.A
NIP: 19860626201531007

Medan, 15 Desember 2022
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Plt Dekan,



Dr. Mhd Furqan, S.Si, M.Comp.Sc
NIP: 198008062006041003

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Puput Ariyanti
Tempat / Tanggal Lahir : Sragen, 09 Oktober 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Jl. Bilal Ujung Gg. Narodo, Kec. Medan Timur
PBD-I, Kota Medan
No. Hp : 0896-8948-9693
E-mail : puputariyantiii123@gmail.com

LATAR BELAKANG PENDIDIKAN

Tahun 2006-2012 : SD Negeri 064967 Medan.
Tahun 2012-2015 : SMP Negeri 11 Medan.
Tahun 2015-2018 : SMA Swasta Dharmawangsa Medan.
Tahun 2018-2022 : Peminatan Gizi, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan.

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang, Puji dan Syukur dipanjatkan kepada Allah SWT karena atas Rahmat dan Ridhonya penulis diberikan kesehatan dan juga kesempatan sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan”**. Tak lupa Shalawat dan salam penulis hadiahkan teruntuk junjungan Nabi besar Muhammad SAW sebagai suri tauladan untuk menjadi manusia yang cerdas dan berakhlak di dunia ini.

Skripsi ini penulis hadiahkan teruntuk keluarga tercinta, **Ibu Sumiyati** dan **Bapak Suroto**. Terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan kepada kedua orang tua saya yang sangat saya cintai, terimakasih atas doa yang selalu dihaturkan untuk saya, tanpa adanya doa-doa dari kedua orang tua saya dan juga campur tangan Allah SWT mungkin saya tidak bisa berada sampai di titik ini, terimakasih untuk rasa cinta dan juga kasih sayang yang diberikan kepada saya. Terkhusus terimakasih saya ucapkan kepada satu-satunya adik yang sangat saya sayangi **Sidik Maulana**, terimakasih sudah menjadi satu-satunya adik yang dapat memberi pengertian, perhatian, dukungan dan juga doa terbaik.

Selama proses penulisan ini, penulis juga banyak sekali mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan apresiasi dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terlibat dan telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

1. Plt Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara **Bapak Prof.Dr.Abu Rokhmad, M.Ag.**

2. Plt Dekan **Bapak Dr.Mhd Furqan, S.Si,M.Comp.Sc** FKM UINSU.
3. Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan, **Bapak Dr.Watni Marpaung, M.A** FKM UINSU.
4. Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, **Bapak Dr.Salamuddin, M.A** FKM UINSU.
5. Kepada Ketua Program Studi Strata (S1), **Ibu Susi Susilawati, S.K.M, M.Kes** FKM UINSU.
6. **Ibu Eliska, S.K.M, M.Kes**, selaku Koordinator Peminatan Gizi FKM UINSU.
7. **Ibu dr.Nofi Susanti, M.Kes**, selaku Sekretaris Program Studi FKM UINSU sekaligus ketua penguji skripsi yang telah bersedia memberi masukan dan juga arahan untuk skripsi saya, terimakasih Ibu.
8. **Ibu Delfriana Ayu A, SST, M.Kes**, selaku dosen pembimbing akademik, dan juga pembimbing skripsi yang telah banyak memberi arahan dan juga masukan mulai dari awal perkuliahan hingga selesai, terimakasih Ibu.
9. **Ibu Wasiyem, S.Pd, M.Si**, sebagai penguji skripsi yang juga memberi masukan selama proses pengerjaan skripsi ini, terimakasih Ibu.
10. **Bapak Dr.Jufri Naldo, M.A** sebagai dosen penguji integrasi yang sudah memberi masukan selama proses pengerjaan skripsi ini, terimakasih Bapak.
11. Seluruh Dosen dan Staff yang berada di FKM UINSU yang telah banyak membantu dan memberikan ilmu serta pengetahuan kepada saya selama masa perkuliahan.
12. Kepada **Bapak Zainal Arifin, S.PdI** selaku Kepala Sekolah SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan beserta Guru dan juga Staff pengajar saya ucapkan

terimakasih sudah memberikan izin dan juga membantu saya dalam proses penelitian ini.

13. Siswa-Siswi SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan terkhusus nya kelas IX, saya ucapkan terimakasih sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian saya ini.

14. Terimakasih saya ucapkan kepada Bude saya **Almh Supiati** yang sudah merawat saya sedari bayi, merangkul dan banyak membantu saya serta keluarga secara financial, Semoga Allah SWT memberikan surga terbaik untuk bude, Aamiin.

15. Teruntuk sahabat-sahabat saya *Dua Garis Biru Kleb*. **Lili Surya Pratiwi, S.K.M**, saya ucapkan terimakasih yang tak terhingga untuk segala kebaikan yang telah diberikan kepada saya, terimakasih sudah hadir menjadi bagian dari hidup saya, bersedia menjadi teman disaat suka maupun duka, bersedia menemani sedari awal hingga akhir masa perkuliahan. Terimakasih telah bersedia direpotkan kapanpun dibutuhkan. Teruntuk sahabat saya **Miftahul Mawaddah Tanjung, S.K.M**, terimakasih sudah bersedia berteman baik dengan saya, terimakasih atas segala pesan dan juga kesan selama masa perkuliahan ini berlangsung, terimakasih sudah dapat memahami, mengerti, dan juga saling bertukar fikiran satu sama lain. Semoga pertemanan kita ini tidak hanya sampai disini dan dapat berlanjut sampai akhir masa. Atas segala apa yang kalian berikan, Semoga Allah SWT selalu memberi kalian kesehatan, kebahagiaan, dan juga melapangkan rezeki kalian Aamiin.

16. Teruntuk teman sedari dikelas umum hingga peminatan **Mutiara Husna Sari Dewi S.K.M**, teman curhat pada masanya, terimakasih sudah mau direpotkan,

membantu sedari pagi hingga petang. Kepada **Namira Kharida Pane, S.K.M,** teman perskripsian, terimakasih sudah mau diajak bertukar pikiran, berkeluh kesah dan mau direpotkan sedari pagi hingga petang.

17. Kepada seluruh rekan **IKM-8 dan peminatan Gizi-A 2018** FKM UINSU, yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas kebersamaannya selama berada di bangku perkuliahan, semoga kita semua dapat meraih dan menggapai segala angan yang kita inginkan, semoga kesuksesan dan keberkahan hidup dapat menghampiri kita semua.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, karena pada dasarnya kesempurnaan hanya dimiliki oleh Allah SWT. Maka dengan itu penulis menerima kritik dan juga saran yang diberikan agar skripsi ini menjadi lebih baik.

Medan, 15 Desember 2022

Puput Ariyanti
Nim: 0801182216

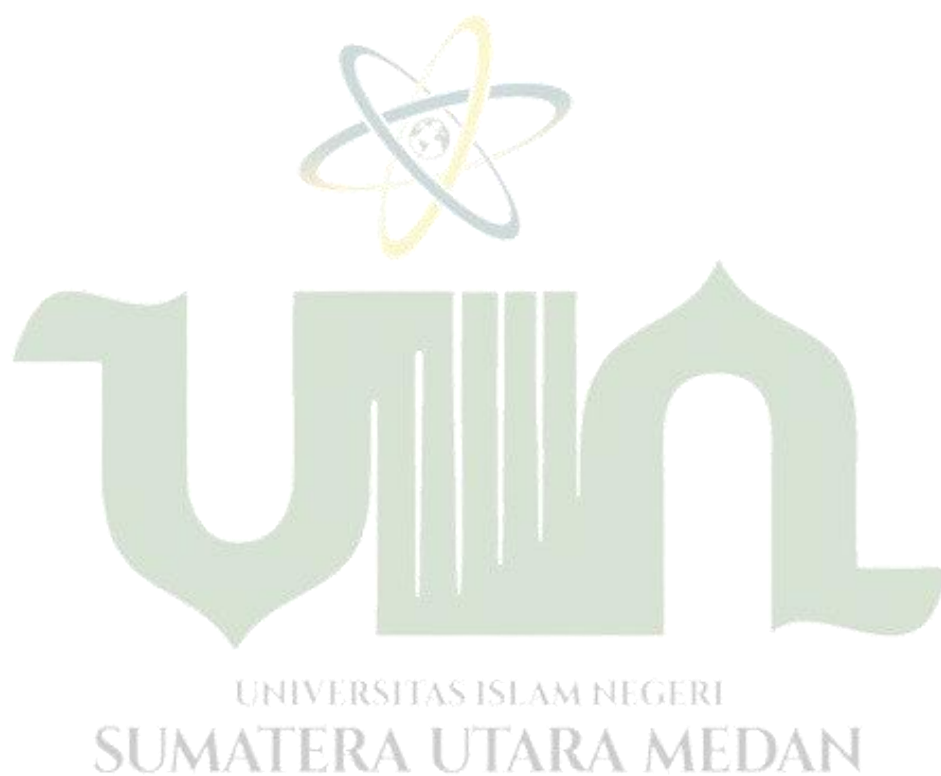
DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL DENGAN SPESIFIKASI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
2.1 Remaja.....	6
2.1.1 Pengertian Remaja	6
2.2 Aktivitas Fisik	6
2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik	6
2.2.2 Manfaat Aktivitas Fisik.....	7
2.2.3 Pembagian Aktivitas Fisik	8
2.2.4 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik.....	10
2.3 Status Gizi	11
2.3.1 Pengertian Status Gizi	11
2.3.2 Penilaian Status Gizi	11

2.4	Kajian Integrasi Keislaman	15
2.4.1	Perspektif Islam Tentang Aktivitas Fisik	15
2.4.2	Perspektif Islam Tentang Status Gizi	16
2.5	Kerangka Teori	17
2.6	Kerangka Konsep	18
2.7	Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN		19
3.1	Jenis dan Desain Penelitian	19
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	19
3.2.1	Lokasi	19
3.2.2	Waktu	19
3.3	Populasi dan Sampel	19
3.3.1	Populasi	19
3.3.2	Sampel	20
3.4	Teknik Pengambilan Sampel	20
3.5	Variabel dan Definisi Operasional	20
3.5.1	Variabel Penelitian	20
3.5.2	Definisi Operasional	21
3.6	Metode Pengumpulan Data	21
3.6.1	Data Primer	21
3.6.2	Data Sekunder	22
3.7	Metode Pengolahan Data	22
3.7.1	Editing	22
3.7.2	Entry	22
3.7.3	Coding	22
3.7.4	Cleaning	22
3.7.5	Tabulating	23
3.8	Metode Analisis Data	23
3.8.1	Analisis Univariat	23
3.8.2	Analisis Bivariat	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		25
4.1	Hasil Penelitian	25
4.1.1	Deskripsi Lokasi Penelitian	25
4.1.2	Karakteristik Responden	25
4.1.3	Analisis Univariat	26
4.1.4	Analisis Bivariat	27
4.1.4.1	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja	28
4.2	Pembahasan	28
4.2.1	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		33
5.1	Kesimpulan	33
5.2	Saran	33

DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	39



DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Kelas di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Jenis Kelamin di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan .	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Izin Survei Awal	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Lembar Identitas Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Tabel Physical Activity Level (PAL).....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Master Data Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Output Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.

