

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA
SISWA X DAN XII IPA SMA NEGERI 7 SURAKARTA
PERIODE 2017/2018**

SKRIPSI



Disusun oleh:

**HAYUNINGRAT ODYSSEY SAINT
405150062**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2018**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA
SISWA X DAN XII IPA SMA NEGERI 7 SURAKARTA
PERIODE 2017/2018**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Fakultas Kedokteran
Universitas Tarumanagara Jakarta**

**HAYUNINGRAT ODYSSEY SAINT
405150062**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2018**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, Hayuningrat Odyssey Saint, NIM 405150062

Dengan ini menyatakan, menjamin bahwa skripsi yang diserahkan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Siswa X dan XII IPA SMA Negeri 7 Surakarta Periode 2017/2018” merupakan hasil karya sendiri, semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar dan tidak melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme.

Saya menyatakan memahami adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun

Jakarta, 2018

Materai

(Hayuningrat Odyssey Saint)

405150062

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Hayuningrat Odyssey Saint
NIM : 405150062
Program Studi : Pendidikan Dokter
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada
Siswa X dan XII IPA SMA Negeri 7 Surakarta Periode
2017/2018

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : dr. Ernawati, S.E., M.S., FISC.M., FISPH., Sp.DLP (.....)

Ketua Sidang: dr. Wiyarni Pambudi, Sp. A., IBCLC (.....)

Penguji 1 : dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed (.....)

Penguji 2 : dr. Ernawati, S.E., M.S., FISC.M., FISPH., Sp.DLP (.....)

Mengetahui,

Dekan : Dr. dr. Meilani Kumala, M.S., Sp.GK (K) (.....)

Ditetapkan di : Universitas Tarumanagara Jakarta

Tanggal : 10 Juli 2018

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi ini merupakan prasyarat agar dapat dinyatakan lulus sebagai Sarjana Kedokteran. Selama proses pendidikan mulai dari awal hingga akhir, banyak sekali pengalaman yang didapatkan oleh penulis untuk berkarir sebagai dokter di kemudian hari.

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis mengalami keterbatasan dalam mengerjakan penelitian. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah mendukung keberhasilan penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Dr. dr. Meilani Kumala, M.S., Sp.GK selaku ketua unit penelitian yang telah memberikan izin melakukan penelitian.
2. Ernawati, dr, S.E., M.S., FISCAM, FISPH, Sp.DLP selaku pembimbing atas segala bimbingan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
3. Kepala sekolah beserta seluruh staf SMA Negeri 7 Surakarta yang telah bekerja sama dengan baik selama penelitian.
4. Kombes Dodie Wibowo Zulkarnain, S.H., S.I.K., Tin Murtiningrum, S.H., dan Andika Bhayangkari Wibowo, S.Ked selaku keluarga yang selalu menyayangi saya.
5. Meilyana Nirmala Sari, Wiji Lestari, Fathimah Rima, Andika Ahmanto, Dede Fatmawati, Rika Sukma Pratiwi, Theresia Fitriyana Dwi Kristianti, Resti Hardianti Ali, I Gusti Bagus Adhista Vidya Pratista, Gabriella Jesslyn Evania, serta teman-teman yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.
6. Ipda Sayyid Malik Ibrahim, S.Tr.K. yang selalu menanyakan kapan saya lulus.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan informasi dan bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya.

Jakarta, 2018

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hayuningrat Odyssey Saint

NIM : 405150062

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk mempublikasikan karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa X dan XII IPA SMA Negeri 7 Surakarta Periode 2017/2018

serta mencantumkan nama Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 2018

Yang menyatakan,

(Hayuningrat Odyssey Saint)

405150062

ABSTRACT

Obesity in adolescent becomes an important issue not only in Indonesia but also many countries in around the world. Prevalence of obesity steadily increase in every year. World Health Organization reported that in 2014, 39% of children in 18 years were overweight. The causative factor Obesity in adolescent is multifactorial. The aim of this research was to know the prevalence of adolescence group who has obesity in nutritional status in Central Java. This research was conducted in analytical observational method with cross sectional design and sample taken with total sampling. A total of 123 students in Grade X and XII SMA N 7 Surakarta was conducted nutritional status measurement and filled IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) for physical activity. There were 74% respondents had normal body mass index and 11.4% had vigorous physical activity. There were no relationship between physical activity and nutritional status (p value 0.892). More research needs to be done not only about the relationship between physical activity and nutritional status alone, but research needs to be done on the relationship between physical activity with other factor such as genetics, environment, damage to one part of the brain, exercise, diet, and emotional influences.

Keywords : obesity, adolescent, nutritional status, physical activity

ABSTRAK

Obesitas pada remaja menjadi permasalahan penting tidak hanya di Indonesia saja, melainkan berbagai negara di seluruh dunia. Prevalensi kegemukan terus meningkat setiap tahunnya. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2014 sebanyak 39% anak berusia 18 tahun mengalami kelebihan berat badan. Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Tujuan penelitian ini adalah diturunkannya prevalensi status gizi berlebih pada kelompok remaja di Jawa Tengah agar dapat dilakukan upaya pencegahan. Penelitian dilakukan menggunakan metode observasional analitik dengan rancangan *cross sectional* dan sampel diambil dengan *total sampling*. Sebanyak 123 siswa SMA kelas X dan XII SMA Negeri 7 Surakarta dilakukan pengukuran status gizi dan pengisian kuisioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). Sebanyak 74% responden memiliki status gizi normal dan 11.4% memiliki aktivitas fisik *vigorous*. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi (*p value* 0.892). Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tidak hanya mengenai hubungan aktifitas fisik dengan status gizi saja, melainkan perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan faktor lain, seperti genetika, lingkungan, kerusakan pada salah satu bagian otak, olahraga, pola makan, dan pengaruh emosional.

Kata kunci : obesitas, remaja, status gizi, aktivitas fisik

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
KARYA ILMIAH	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	2
1.2.1. Pernyataan Masalah	2
1.2.2. Pertanyaan Masalah	2
1.3. Hipotesis Penelitian.....	3
1.4. Tujuan Penelitian	3
1.4.1. Tujuan Umum	3
1.4.2. Tujuan Khusus	3
1.5. Manfaat Penelitian.....	3
1.5.1. Bagi Ilmu Kedokteran	3
1.5.2. Bagi Pihak Sekolah	3
1.5.3. Bagi Remaja	4
II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Remaja	5
2.1.1. Definisi Remaja	5
2.1.2. Ciri-ciri Masa Remaja	5
2.1.3. Penampilan Fisik dan Citra Tubuh	6
2.2. Status Gizi	9
2.2.1. Definisi Status Gizi	9
2.2.2. Kategori Status Gizi Menurut Umur	10
2.2.3. Kelebihan dan Kekurangan Status Gizi	10
2.2.4. Faktor yang Mempengaruhi Obesitas pada Remaja	10
2.2.5. Bahaya Status Gizi Berlebih	13
2.3. Aktivitas Fisik	15
2.3.1. Definisi Aktivitas Fisik	15
2.3.2. Manfaat Aktivitas Fisik	15
2.3.3. Jenis Aktivitas Fisik	15

2.3.4. Tingkatan Aktivitas Fisik	16
2.4. Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi	16
2.5. Kerangka Teori	17
2.6. Kerangka Konsep	17
III. METODOLOGI PENELITIAN	18
3.1. Desain Penelitian	18
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	18
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	18
3.3.1. Populasi Target	18
3.3.2. Populasi Terjangkau	18
3.3.3. Sampel Penelitian	18
3.4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	18
3.5. Cara Kerja/ Prosedur Kerja Penelitian	19
3.5.1. Administrasi penelitian	19
3.5.2. Prosedur penimbangan berat badan	19
3.5.3. Prosedur pengukuran tinggi badan	19
3.6. Variabel Penelitian	20
3.7. Definisi Operasional	20
3.8. Instrumen Penelitian	22
3.9. Pengumpulan Data	23
3.9.1. Tahap Persiapan	23
3.9.2. Tahap Pelaksanaan	23
3.10. Analisis Data	24
3.11. Alur Penelitian	24
IV. HASIL PENELITIAN	25
V. PEMBAHASAN	28
VI. KESIMPULAN DAN SARAN	30
DAFTAR PUSTAKA	31

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Perkembangan Fisik Remaja Pria dan Wanita	6
Tabel 2.2. Perkembangan Emosi pada Remaja Awal dan Remaja Akhir	7
Tabel 2.3. Perkembangan Kognitif pada Remaja Awal dan Remaja Akhir	8
Tabel 2.4. Perkembangan Seksual pada Remaja Awal dan Remaja Akhir	8
Tabel 2.5. Jenis Aktivitas Fisik dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Fisik	16
Tabel 2.6. Tingkatan Aktivitas Fisik Berdasarkan Intensitas Setiap Minggunya	16
Tabel 4.1. Karakteristik Umum Responden	25
Tabel 4.2. Hasil Pemeriksaan Status Gizi Responden	26
Tabel 4.3. Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik Responden	26
Table 4.4. Hasil Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori	17
Gambar 2.2. Kerangka Konsep	17
Gambar 3.1. Alur Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa X dan XI IPA SMA Negeri 7 Surakarta Periode 2017/2018.....	24

DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

IMT : Indeks Massa Tubuh

IPAQ : *International Physical Activity Questionnaire*

PAL : *Physical Activity Level*

LAP : *Light Physical Activity*

MVPA : *Moderate to Vigorous Physical Activity*

SWA : *Sense WearTM Armband*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Responden	34
Lampiran 2. Surat Pernyataan Kesediaan menjadi Responden	35
Lampiran 3. Lembar Kuesioner	36
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian	41
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	42
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	43
Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup.....	45