



Kemenkes
Poltekkes Padang

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, PENGETAHUAN GIZI, DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH SISWA
KELAS XI MAN 1 PADANG TAHUN 2024**

SKRIPSI

Dijukan pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Kemenkes
Poltekkes Padang Sebagai Persyaratan Dalam Menyelesaikan Pendidikan
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Kemenkes Poltekkes Padang

Oleh :

AVIOLA YOLANDA
NIM : 202210567

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
KEMENKES POLTEKES PADANG
TAHUN 2024**

**KEMENKES POLITEKNIK KESEHATAN PADANG
JURUSAN GIZI**

**Skripsi, Juni 2024
Aviola Yolanda**

Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Padang Tahun 2024

vi + 45 halaman + 14 lampiran + 12 tabel

ABSTRAK

Status gizi lebih merupakan masalah yang sering dijumpai pada remaja. Salah satu faktor risiko terjadi status gizi lebih adalah asupan energi yang berlebih, pengetahuan gizi yang rendah, dan aktivitas fisik ringan. Berdasarkan rekapitulasi hasil penjarangan kesehatan pemeriksaan peserta didik di wilayah cakupan Puskesmas Ambacang Kuranji tahun 2022-2023 dengan prevalensi gizi lebih di MAN 1 Padang mencapai 34,9%. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan energi, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih.

Penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan desain *cross sectional* terhadap populasi penelitian yaitu siswa kelas XI di MAN 1 Padang sebanyak 248 siswa. Subjek diambil menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel 64 siswa. Penelitian dilakukan pada bulan April 2024. Data asupan energi dikumpulkan dengan kuesioner SQ-FFQ (*Semi-Quantitative Food Frequency*). Data Aktivitas fisik dikumpulkan dengan kuesioner *Beacke Physical Activity Scale*. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisa bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 28,1% siswa mengalami gizi lebih, asupan energi lebih 26,6%, pengetahuan gizi rendah 35,9% dan aktivitas fisik ringan 56,2%. Serta terdapat hubungan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih siswa kelas XI MAN 1 Padang, yaitu asupan energi ($p=0,002$), aktivitas fisik ($p=0,027$), dan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih yaitu ($p=0,273$).

Diharapkan bagi sekolah dan tenaga kesehatan melalui UKS (Unit Kesehatan Sekolah) melakukan pengecekan antropometri secara rutin dan bagi siswa memperhatikan asupan makan sesuai dengan kebutuhan serta melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit/hari guna menghindari penyakit yang berkelanjutan.

**Kata kunci : Status gizi lebih, asupan energi, pengetahuan gizi, aktivitas fisik
Daftar pustaka : 43 (2014-2022)**

**KEMENKES POLITEKNIK HEALTH PADANG
NUTRITION DEPARTMENT**

**Thesis, June 2024
Aviola Yolanda**

The Relationship between Energy Intake, Nutrition Knowledge, and Physical Activity with Overweight Status in Class XI Students of MAN 1 Padang in 2024

vi + 45 pages + 14 appendices + 12 tables

ABSTRACT

Overnutrition is a commonly encountered issue among adolescents. Factors contributing to overnutrition include excessive energy intake, low nutritional knowledge, and insufficient physical activity. According to a summary of health screening results among students in the Ambacang Kuranji Public Health Center coverage area for the year 2022-2023, the prevalence of overnutrition at MAN 1 Padang reached 34.9%. The aim of this study is to investigate the relationships between energy intake, nutritional knowledge, physical activity, and overnutrition.

This research uses an analytic study with a cross-sectional design on the study population, which consists of 248 11th-grade students at MAN 1 Padang. Subjects were selected using simple random sampling, with a sample size of 64 students. The study was conducted in April 2024. Energy intake data were collected using the SQ-FFQ (Semi-Quantitative Food Frequency) questionnaire. Physical activity data were collected using the Beacke Physical Activity Scale questionnaire. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods. Bivariate analysis utilized the Chi-Square test.

The results of this study showed that 28.1% of students experienced overnutrition, 26.6% had excessive energy intake, 35.9% had low nutritional knowledge, and 56.2% engaged in light physical activity. Furthermore, there was a significant relationship found between energy intake and physical activity with overnutrition status among 11th-grade students at MAN 1 Padang, specifically energy intake ($p=0.002$) and physical activity ($p=0.027$). However, no significant relationship was found between nutritional knowledge and overnutrition status ($p=0.273$).

It is recommended that schools and health professionals, through the School Health Unit (UKS), regularly monitor anthropometric measurements and encourage students to align their dietary intake with their nutritional needs. Additionally, students should engage in at least 30 minutes of physical activity daily to prevent chronic diseases.

Keywords: Overweight status, energy intake, nutrition knowledge, physical activity
References: 43 (2014-2022)

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi

"Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Padang Tahun 2024"

Oleh :

Ayiola Yolanda

NIM. 202210567

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui oleh pembimbing Skripsi dan telah diseminarkan dihadapan Tim Penguji di Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Kemenkes Poltekkes Padang

Padang, Juni 2024

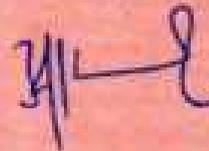
Menyetujui,

Pembimbing Utama



Edmon, SKM, MKes
NIP. 196207291987031003

Pembimbing Pendamping



Elvie Yuniarti, SKM, M.M
NIP. 198106282006042001

**Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika**



Marni Handayani, S.ST, MKes
NIP. 197503091998032001

PERNYATAAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Padang Tahun 2024

Nama : Aviola Yolanda

NIM : 202210567

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui dan telah diseminarkan dihadapan Tim Penguji Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Kemenkes Poltekkes Padang Pada Tanggal 20 Juni 2024

Padang, Juni 2024

Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji



Rina Hasniyati, SKM, MKes
NIP. 197612112005012001

Anggota Dewan Penguji



Safyanti, SKM, MKes
NIP. 196306091988032001

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap : Aviola Yolanda
NIM : 202210567
Tanggal Lahir : 20 April 2002
Tahun Masuk : 2020
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Nama Pembimbing Akademik : Dr. Eva Yuniritha, S.ST, M.Biomed
Nama Pembimbing Utama : Edmon, SKM, M.Kes
Nama Pembimbing Pendamping : Elsyre Yuniarti, SKM, MLM
Nama Ketua Dewan Penguji : Rina Hastiyari, SKM, M.Kes
Nama Anggota Dewan Penguji : Safyanti, SKM, M.Kes

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya, yang berjudul :

"Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Padang Tahun 2024"

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juni 2024

Mahasiswa,



(Aviola Yolanda)

NIM. 202210567

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Aviola Yolanda
NIM : 202210567
Tempat/Tanggal Lahir : Padang/ 20 April 2002
Jumlah Bersaudara : 4 (empat)
Agama : Islam
Status : Belum Kawin
Alamat : Jalan Pasir Kandang RT 003 RW 008, Pasie
Nan Tigo
No Hp : 082132469901
Email : aviolayolanda2004@gmail.com
Nama Orang Tua
Ayah : Usrialdi Koto
Ibu : Watriani
Riwayat Pendidikan :

No	Pendidikan	Tahun	Tempat
1.	TK Aisyiyah 12 Padang	2007-2008	Padang
2.	SDN 31 Pasir Kandang	2008-2014	Padang
3.	SMP N 16 Padang	2014-2017	Padang
4.	SMA N 13 Padang	2017-2020	Padang
5.	Kemenkes Poltekes Padang	2020-2024	Padang

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan berkat Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Padang Tahun 2024”.

Penyusunan dan penulisan skripsi ini merupakan suatu rangkaian dari proses pendidikan secara menyeluruh di Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Kemenkes Poltekkes Padang dan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan mata kuliah skripsi pada masa proses pendidikan.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih atas segala bimbingan dan arahan dari Bapak Edmon, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Elsyie Yuniarti, SKM, M.M selaku pembimbing pendamping, serta berbagai pihak yang telah membantu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga penulis tunjukkan kepada :

1. Ibu Renidayati, S.Kp, M.Kep, Sp.Jiwa, selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Padang,
2. Ibu Rina Hasniyati, SKM, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Kemenkes Poltekkes Padang,
3. Ibu Marni Handayani, SKM, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Kemenkes Poltekkes Padang,

4. Ibu Dr. Eva Yuniritha, S.ST, M.Biomed selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis dalam masa perkuliahan,
5. Bapak dan Ibu dosen serta Staf Jurusan Gizi Kemenkes Poltekkes Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan sehingga penulis mampu dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan semangat, doa, dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Teman-teman Jurusan Gizi angkatan tahun 2020 yang telah membantu dalam proses perkuliahan dan penulisan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari keterbatasan kemampuan yang ada, sehingga penulis merasa masih belum sempurna baik dalam isi maupun penyajiannya. Untuk itu penulis selalu terbuka atas kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Juni 2024

(Aviola Yolanda)
NIM. 202210567

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Remaja.....	7
1. Definisi Remaja.....	7
2. Gizi Pada Remaja	7
B. Status Gizi.....	8
1. Pengertian Status Gizi.....	8
2. Penilaian Status Gizi.....	8
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Lebih.....	10
C. Asupan Energi	13
D. Pengetahuan Gizi	14
E. Aktivitas Fisik	14
1. Pengertian Aktivitas Fisik	14
2. Metode Pengukuran Aktivitas Fisik	15
3. Manfaat Aktivitas Fisik	16
F. Kerangka Teori.....	17
G. Kerangka Konsep	18
H. Hipotesis Penelitian.....	18
I. Definisi Operasional.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21
B. Waktu dan Tempat	21
C. Populasi dan Sampel.....	21
1. Populasi	21
2. Sampel.....	21
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	23
1. Data Primer	23
2. Data Sekunder	23
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	23
1. Pengolahan Data.....	23
2. Analisis Data	25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
B. Gambaran Umum Responden	26
C. Hasil Penelitian	27
1. Hasil Analisis Univariat	27
2. Hasil Analisis Bivariat	29
D. Pembahasan	32
1. Status Gizi Lebih pada Siswa Kelas XI MAN 1 Padang	32
2. Asupan Energi	33
3. Pengetahuan Gizi.....	34
4. Aktivitas Fisik	34
5. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Lebih.....	35
6. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Lebih	36
7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih	37
8. Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih	38
BAB V PENUTUP.....	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Angka Kecukupan Gizi Remaja.....	8
Tabel 2.	Kategori Status Gizi	10
Tabel 3.	Definisi Operasional	19
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis	27
Tabel 5.	Distribusi Frekuensi Status Gizi Lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Padang ..	27
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Asupan Energi Siswa Kelas XI MAN 1 Padang	28
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Siswa Kelas XI MAN 1 Padang ..	28
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI MAN 1 Padang	29
Tabel 9.	Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Padang	29
Tabel 10.	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Padang	30
Tabel 11.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Padang	31
Tabel 12.	Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Padang.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran A : Persetujuan responden
- Lampiran B : Kuesioner pengetahuan gizi
- Lampiran C : Kuesioner aktivitas fisik
- Lampiran D : Form SQ-FFQ
- Lampiran E : Master tabel
- Lampiran F : Hasil output SPSS
- Lampiran G : Surat penelitian
- Lampiran H : Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan utama di Indonesia salah satunya adalah gizi lebih, yang terdiri dari *Overweight* dan obesitas¹. Gizi lebih merupakan kejadian dimana terjadi ketidakseimbangan jumlah asupan yang dikonsumsi dengan kebutuhan yang dianggap sebagai awal munculnya penyakit *degenerative* yang saat ini banyak terjadi di Indonesia². Remaja menjadi salah satu yang sangat rentan terkena masalah gizi lebih. Masa remaja adalah tahapan dimana terjadi perubahan yang pesat dari pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikososial, dan intelektual³.

Di Indonesia gizi lebih memiliki prevalensi yang cukup tinggi. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 prevalensi gizi lebih pada remaja umur 16 – 18 tahun mencapai angka 7,3% (5,7% *overweight* dan 1,6% obesitas)⁴. Pada tahun 2018 terjadi peningkatan menjadi sebanyak 13,5% (9,5% *overweight* dan 4,0% obesitas)⁵. Di Sumatera Barat memiliki prevalensi yang cukup tinggi yaitu sebesar 11,5% (7,8% *overweight* dan 3,7% obesitas) pada tahun 2018. Terjadi peningkatan dibandingkan tahun 2013 dengan prevalensi sebesar 7,5%.

Berdasarkan hasil skrining kesehatan siswa SMA Kota Padang oleh Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2019 didapatkan kejadian obesitas tertinggi yaitu Puskesmas Ambacang. Prevalensi gizi lebih di MAN 1 Kota Padang mencapai 14,62% (7,11% *Overweight* dan 7,51% obesitas)⁶.

Data dari rekapitulasi hasil penjarangan kesehatan pemeriksaan peserta didik di wilayah cakupan Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang tahun 2021-2022 pada kelas X (sepuluh) dengan prevalensi gizi lebih mencapai 12,8% (7,8% *Overweight* dan 5% obesitas)⁶. Pada tahun 2022-2023 mengalami peningkatan mencapai 34,9% (23,3% *Overweight* dan 11,6% obesitas)⁷.

Penyebab remaja rentan mengalami masalah gizi diantaranya karena remaja membutuhkan zat gizi yang tinggi, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Hal tersebut akan mempengaruhi Indeks Masa Tubuh (IMT) pada remaja. IMT adalah indeks sederhana dari berat badan terhadap tinggi badan yang digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas. IMT didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2)⁸.

Dampak Tingginya masalah gizi lebih akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, sindrom metabolik, tekanan darah tinggi (hipertensi), kadar trigliserida yang tinggi (dislipidemia), dan diabetes mellitus tipe-2⁹. Keadaan ini sangat berpengaruh terhadap penyakit yang ditimbulkan dan penurunan kualitas hidup pada remaja. Jika dibiarkan dalam jangka panjang dapat meningkatkan tumpukan jaringan adiposa dan menyebabkan terjadinya obesitas¹⁰. Makanan yang memiliki energi yang tinggi akan disimpan sebagai lemak dalam tubuh¹¹. Ketidakseimbangan antara asupan energi dengan jumlah energi keluar dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan penumpukan lemak yang berlebihan. Apabila asupan zat gizi yang masuk tidak

diimbangi dengan aktivitas fisik, hal ini akan terjadi penumpukan dan pembakaran kalori yang kurang optimal¹².

Tingkat Pengetahuan akan menjadi salah satu kemungkinan besar bisa terjadinya masalah gizi¹³. Pengetahuan akan mempengaruhi sikap dalam memilih makanan¹⁴. Jika tingkat pengetahuan baik maka akan mempengaruhi pemilihan konsumsi makanan, sehingga bisa diharapkan dapat mencapai status gizi yang baik¹⁵.

Hasil penelitian Rahmita Yanti, dkk (2021) Menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi, asupan lemak, aktivitas fisik dan pengetahuan dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA ($p\ value < 0,05$)¹¹. Hasil penelitian Dania Khoerunisa, dkk (2021) terkait hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja¹².

Hasil penelitian Jufri Sineke, dkk (2019) Menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas, dengan diketahui tingkat pengetahuan pada siswa SMK Negeri 1 Biaro sebagian besar masih kurang yaitu 50,0% dengan pola makan dengan kategori tidak baik yaitu 80,6%¹⁶.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti telah melakukan penelitian tentang “Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Siswa kelas XI MAN 1 Padang Tahun 2024”

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan asupan energi, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih siswa kelas XI MAN 1 Padang tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan energi, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa kelas XI MAN 1 Padang tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi siswa berdasarkan status gizi lebih di kelas XI MAN 1 Padang tahun 2024,
- b. Diketuainya distribusi frekuensi siswa berdasarkan asupan energi di kelas XI MAN 1 Padang tahun 2024,
- c. Diketuainya distribusi frekuensi siswa berdasarkan tingkat pengetahuan gizi di kelas XI MAN 1 Padang tahun 2024,
- d. Diketuainya distribusi frekuensi siswa berdasarkan aktivitas fisik di kelas XI MAN 1 Padang tahun 2024,
- e. Diketuainya hubungan asupan energi dengan status gizi lebih di kelas XI MAN 1 Padang tahun 2024,
- f. Diketuainya hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi lebih di kelas XI MAN 1 Padang tahun 2024,
- g. Diketuainya hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lebih di kelas XI MAN 1 Padang tahun 2024

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peneliti dalam menganalisis masalah yang terjadi agar mampu memecahkan masalah di masyarakat terkait status gizi lebih seperti judul penelitian yang diangkat yaitu hubungan asupan energi, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih siswa kelas XI MAN 1 Padang.

b. Bagi Intitusi

Untuk menambah sumber bacaan ataupun informasi yang berguna pada masalah terkait hubungan asupan energi, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih.

c. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi sekolah bersangkutan dan para staf pendidik maupun tenaga kependidikan agar dapat lebih mengetahui status gizi siswanya serta menambah sumber bacaan ataupun informasi yang berguna untuk beberapa masalah terkait hubungan asupan energi, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang hubungan asupan energi, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa kelas XI MAN 1 Padang tahun 2024. Data variabel independen yaitu asupan energi, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik, dan data variabel dependen yaitu status gizi lebih. Data asupan energi dikumpulkan dengan menggunakan form SQ-FFQ dan data tingkat

pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dikumpulkan dengan kuesioner. Desain penelitian *cross-sectional study* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dan *proportional sampling*.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja adalah masa dimana terjadi peralihan dari masa anak-anak hingga dewasa. Masa remaja sering disebut masa untuk mencari jati diri dan penyesuaian karena salah satu hal yang dialami ketika seseorang beranjak remaja, akan banyak perubahan yang terjadi, baik dari segi fisik maupun mental¹⁷.

Pada masa remaja terjadi perubahan secara spesifik pada fisik dan secara psikologi akan mulai mencari identitas diri. Perubahan fisik terjadi karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya¹⁸.

Menurut *World Health Organization* (WHO) Tahun 2018 remaja berusia 10-19 tahun, berdasarkan peraturan menteri kesehatan RI No. 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk pada rentang usia 10-18 tahun dan berdasarkan badan kependudukan dan keluarga berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah¹⁹.

2. Gizi Pada Remaja

Masa remaja adalah masa dimana mengejar kesempatan untuk mengalami pertumbuhan ketika terjadi kekurangan gizi di awal kehidupan. Peralihan akan terjadi pada masa ini, oleh karena itu remaja harus mulai melakukan penyesuaian dengan melakukan pemenuhan kebutuhan asupan makro maupun mikro²⁰.

Remaja menghadapi berbagai permasalahan gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Dengan semakin bertambahnya jumlah generasi muda di Indonesia, maka permasalahan gizi pada generasi muda perlu mendapat perhatian khusus, karena berdampak pada pertumbuhan perkembangan tubuh, serta permasalahan gizi pada orang dewasa⁴².

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Remaja

Umur (Tahun)	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
Laki-laki				
10-12 tahun	2000	50	65	300
13-15 tahun	2400	70	80	350
16-18 tahun	2650	75	85	400
Perempuan				
10-12 tahun	1900	55	65	280
13-15 tahun	2050	65	70	300
16-18 tahun	2100	65	70	300

Sumber : AKG 2019²¹

B. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, dan bisa dipengaruhi oleh pola konsumsi. Status gizi dibagi menjadi status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih¹¹.

2. Penilaian Status Gizi

a. Pengukuran Antropometri

Antropometri berasal dari bahasa latin *anthropos* yang berarti manusia dan meter yang berarti ukuran, jadi antropometri berarti pengukuran tubuh manusia²². Antropometri adalah suatu metode yang digunakan untuk menilai

ukuran, proporsi, dan komposisi tubuh manusia. Pengukuran antropometri terdiri dari pengukuran berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh²³.

a) Berat Badan

Berat badan adalah ukuran yang sering dipakai untuk menilai keadaan suatu gizi manusia. Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan satuan ukur kilogram. Dengan mengetahui berat badan seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang²⁴.

b) Tinggi Badan

Tinggi badan adalah suatu ukuran dari idealnya tinggi seseorang yang di ukur dengan menggunakan alat ukur atau yang biasa di pakai yaitu meteran, untuk satuan tinggi seseorang yaitu *Centimeter*. Penambahan tinggi badan pada tubuh akan berhenti dan juga dapat menurun, hal ini karena pertumbuhan di tulang telah menutup dan mencegah tubuh bertambah tinggi²⁵.

b. Indeks Masa Tubuh

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes 2013) IMT adalah hasil dari pembagian berat badan dan kuadrat tinggi badan (meter) untuk menilai status gizi seseorang. Angka IMT digunakan untuk menunjukkan kategori berat badan seseorang apakah sudah proporsional atau belum. IMT dapat diketahui dengan membagi berat badan (BB) dalam kilogram (kg) dengan tinggi badan (TB) dalam meter (m)². Indeks massa tubuh dapat menggambarkan derajat kematian terprogram pada tubuh manusia²⁶.

Gizi Lebih dapat diukur dengan cara mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT/U) yaitu :

Rumus : $IMT = \text{Berat badan (kg)}/\text{Tinggi badan (m)}^2$

Tabel 2. Kategori Status Gizi

Indeks	Kategori Status Gizi	Z-Score
IMT/U anak usia 5 – 18 tahun	Gizi buruk (<i>severely thinnes</i>)	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>Thinness</i>)	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd + 1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+2 SD

Sumber : PMK No. 2 Standar Antropometri Anak²⁷.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Lebih

Faktor yang menentukan status gizi remaja sangat penting untuk memelihara kesehatan tubuh, kehidupan dan mental yang sehat yaitu aktivitas fisik²⁸. Pengetahuan gizi yang kurang juga akan menjadikan penyebab utama gizi lebih seperti tidak seimbangnya asupan energi dengan pengeluaran energi dan dalam jangka waktu yang lama dan akan menyebabkan timbunan sebagai lemak yang berlebihan¹¹.

a. Faktor Genetik

Faktor genetik sangat berperan dalam peningkatan berat badan karena terdapat beberapa hal yang menunjukkan akan menimbulkan obesitas. Kegemukan dan obesitas pada anak merupakan konsekuensi dari asupan kalori (energi) yang melebihi jumlah kalori yang dibakar pada proses metabolisme di dalam tubuh²⁹.

Berdasarkan penelitian Maria O, dkk (2022) menunjukkan bahwa genetik berhubungan secara signifikan dengan kejadian obesitas, dengan hasil penelitian yang umumnya responden ada riwayat keluarga/genetik memiliki obesitas yaitu sebanyak 29 orang (42,7%). Sehingga orang yang mempunyai riwayat keluarga obesitas akan meningkatkan resiko terhadap kejadian

obesitas sebanyak 3,7 kali lebih besar dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki riwayat keluarga obesitas²⁹.

b. Faktor Pola Makan

Pola makan yang tidak seimbang bisa menjadi penyebab gizi lebih³⁰. Seseorang mengalami kebiasaan makan yang tidak sehat seperti *junk food*, makanan cepat saji (*fast food*), dan makan-makanan yang tinggi akan kalori.

Pola makan memainkan peran utama dalam asupan energi dan manajemen berat badan sehingga diperlukan asupan makanan bertepung (Karbohidrat), buah- buahan, sayuran, dan produk susu dalam jumlah yang sangat sedikit³¹. Pola makan pada remaja berkaitan dengan mengonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, frekuensi makanan, jumlah makanan, distribusi makanan dalam keluarga dan cara memilih makanan⁴².

c. Kurang aktivitas Fisik

Seseorang yang memiliki asupan energi berlebih dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Aktivitas fisik yang rutin dapat mendorong penurunan yang cukup besar pada jaringan lemak, bahkan tanpa adanya penurunan berat badan. Hal ini terjadi karena olahraga dapat meningkatkan masa jaringan bebas lemak. Perubahan gaya hidup akan berpengaruh dengan pola makan yang lebih karena sering mengonsumsi makanan yang tinggi kalori dan lemak. Hal ini yang akan menimbulkan masalah gizi lebih³². Aktivitas fisik didefinisikan sebagai pergerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau pembakaran energi salah satu bentuk aktivitas fisik adalah olahraga. Aktivitas fisik menyumbang pengeluaran energi sebesar 20-50%³³.

Berdasarkan penelitian Rahmita Yanti, dkk (2021) menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA, Pada hasil analisis uji statistik *chi-square* dengan nilai $p < 0.05$ yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA, ($p < 0.05$) karena aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa SMA Pembangunan cenderung lebih banyak melakukan aktivitas sedang¹¹.

d. Tingkat pengetahuan Gizi

Pengetahuan merupakan faktor penentu bagi seseorang atau keluarga dalam memilih makanan yang tepat. Pengetahuan gizi adalah sebuah aspek kognitif yang dapat menggambarkan pemahaman seseorang terkait ilmu gizi dan jenis zat gizi, termasuk gambaran interaksinya terhadap status gizi. Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu⁴².

Pengetahuan dan tingkat pendidikan memiliki hubungan yang erat, jika kurangnya pengetahuan dan tingkat pendidikan tentang makanan sehat dan gizi seimbang membuat masyarakat cenderung memilih makanan sesuai dengan selera, sosial ekonomi, dan *trend* sosial yang terjadi di masyarakat³⁴.

e. Sosial Ekonomi

Sosial ekonomi adalah gabungan dari ekonomi dan sosial individu berdasarkan dari pendapatan, pendidikan dan pekerjaan. Keadaan sosial ekonomi merupakan aspek sosial budaya yang sangat mempengaruhi status kesehatan seseorang dan berpengaruh pada pola penyakit, seperti obesitas yang

lebih banyak ditemukan di kalangan yang berstatus ekonominya menengah keatas³⁴.

Masalah kegemukan dan obesitas sebagian besar memiliki hubungan erat dengan peningkatan status sosial ekonomi. Kejadian obesitas di negara berkembang terjadi bersamaan dengan peningkatan ekonomi pada beberapa tahun terakhir. Saat ini prevalensi obesitas hampir sama dari status ekonomi, bahkan ditemukan lebih tinggi pada individu dengan status ekonomi rendah³⁴.

Berdasarkan penelitian Nancy Lidya Sampouw (2021) menyatakan bahwa status sosial ekonomi di Kelurahan Buha Kecamatan Mapanget Kota Manado yang didapat dari total sampel 71 responden. Dari hasil didapati 31 responden (43,7 %) keluarga pendapatan tinggi dan 40 responden (56,3 %) keluarga pendapatan rendah. Pada hasil uji statistik Spearman Correlation hubungan antara status sosial ekonomi dengan status gizi balita didapati hasil nilai p-value = 0.04 dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara status sosial ekonomi dengan status gizi balita di Kelurahan Buha Kecamatan Mapanget Kota Manado⁴³.

C. Asupan Energi

Energi merupakan salah satu bentuk hasil metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein. Energi yang dikonsumsi oleh manusia dan makhluk hidup lainnya dikenal dalam bentuk ATP (*Adenosine Triphosphate*). Energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu tubuh, dan aktivitas fisik³¹. Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup guna menunjang proses pertumbuhan dan melakukan aktivitas harian. Energi diperlukan tubuh untuk metabolisme basal, aktivitas fisik, dan efek makanan³⁵.

Ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka panjang akan berujung pada penyimpanan lemak berlebih yang akan menyebabkan gizi lebih. Kelebihan energi dari makanan padat energi disimpan sebagai lemak tubuh¹¹. Pada orang gizi lebih memiliki kecenderungan tingkat konsumsi energi khususnya karbohidrat yang lebih tinggi dibanding angka kecukupan gizi³⁶.

D. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah sebuah aspek kognitif yang dapat menggambarkan pemahaman seseorang terkait ilmu gizi dan jenis zat gizi, termasuk gambaran interaksi terhadap status gizi. Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu. Semakin tinggi pengetahuan gizi remaja, diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya³⁷.

Tingkat pengetahuan gizi dapat menentukan mudah atau tidaknya seseorang memahami manfaat gizi dalam makanan yang dikonsumsi. konsumsi makanan yang baik dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi yang baik pula sehingga diharapkan dapat menuju status gizi yang baik¹⁵.

E. Aktivitas Fisik

1. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran energi dengan cara pembakaran energi. Aktivitas fisik dikatakan cukup apabila melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal selama 3-5 kali seminggu. Aktivitas fisik atau olahraga adalah salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani³⁸.

Aktivitas fisik meliputi pergerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi yang diakibatkan oleh otot rangka. Pada usia remaja, aktivitas fisik yang dianjurkan Badan Kesehatan Dunia dilakukan minimal 3 kali seminggu dengan intensitas sedang selama 60 menit atau lebih²⁸.

2. Metode Pengukuran Aktivitas Fisik

Menurut Baecke (2014) untuk mengukur aktivitas fisik seseorang diperlukan indeks kegiatan/bekerja, indeks olahraga, dan indeks waktu luang.

a. Indeks Pekerjaan

Pekerjaan yang dimaksud adalah pekerjaan utama dan sampingan dengan menghabiskan waktu sama dengan atau lebih dari 6 jam per hari yang dikelompokkan menjadi tiga tingkat.

a) Rendah

Pekerjaan seperti Aktivitas menulis, mengajar, belajar, administrasi, penjaga toko, warung, ibu rumah tangga, praktis kesehatan, dan pekerjaan yang memerlukan pendidikan universitas.

b) Sedang

Pekerjaan seperti buruh pabrik, buruh angkut, tukang air, tukang kayu, tukang las, nelayan, petani, polisi lalu lintas, kondektur bis, tukang becak, pedagang keliling dengan berjalan kaki atau sepeda.

c) Berat

Pekerjaan seperti buruh kasar, tukang bangunan, dan atlet profesional.

b. Indeks Olahraga

Olahraga dinilai dengan 4 pertanyaan dan tipe olahraga dihitung dengan memperhatikan intensitas, waktu per minggu dan proporsi per tahunnya.

Menurut Baecke (2014) Pertanyaan tipe olahraga dibagi 3 tingkat yaitu :

- a) Olahraga tingkat ringan, seperti *billiard, golf, bowling*, dengan energi yang dibutuhkan rata-rata 0,78 MJ/Jam
- b) Olahraga tingkat sedang, seperti bulu tangkis, naik sepeda, menari, berenang, tenis, jalan cepat, dengan energi yang dibutuhkan rata-rata 1,26 MJ/Jam
- c) Olahraga tingkat berat, seperti tinju, karate, pencak silat, basket, lari, sepakbola, dengan energi yang dibutuhkan sekitar 1,76 MJ/Jam.

c. Indeks waktu Luang

Indeks senggang dengan 4 pertanyaan dan dengan kriteria yaitu waktu yang digunakan untuk berjalan atau bersepeda untuk pergi dan pulang kampus atau bekerja (dalam menit).

- a) <5 menit skor 1
- b) 5 – 15 menit skor 2
- c) 15 – 30 menit skor 4
- d) 30 – 45 menit skor 5

Keterangan aktivitas fisik :

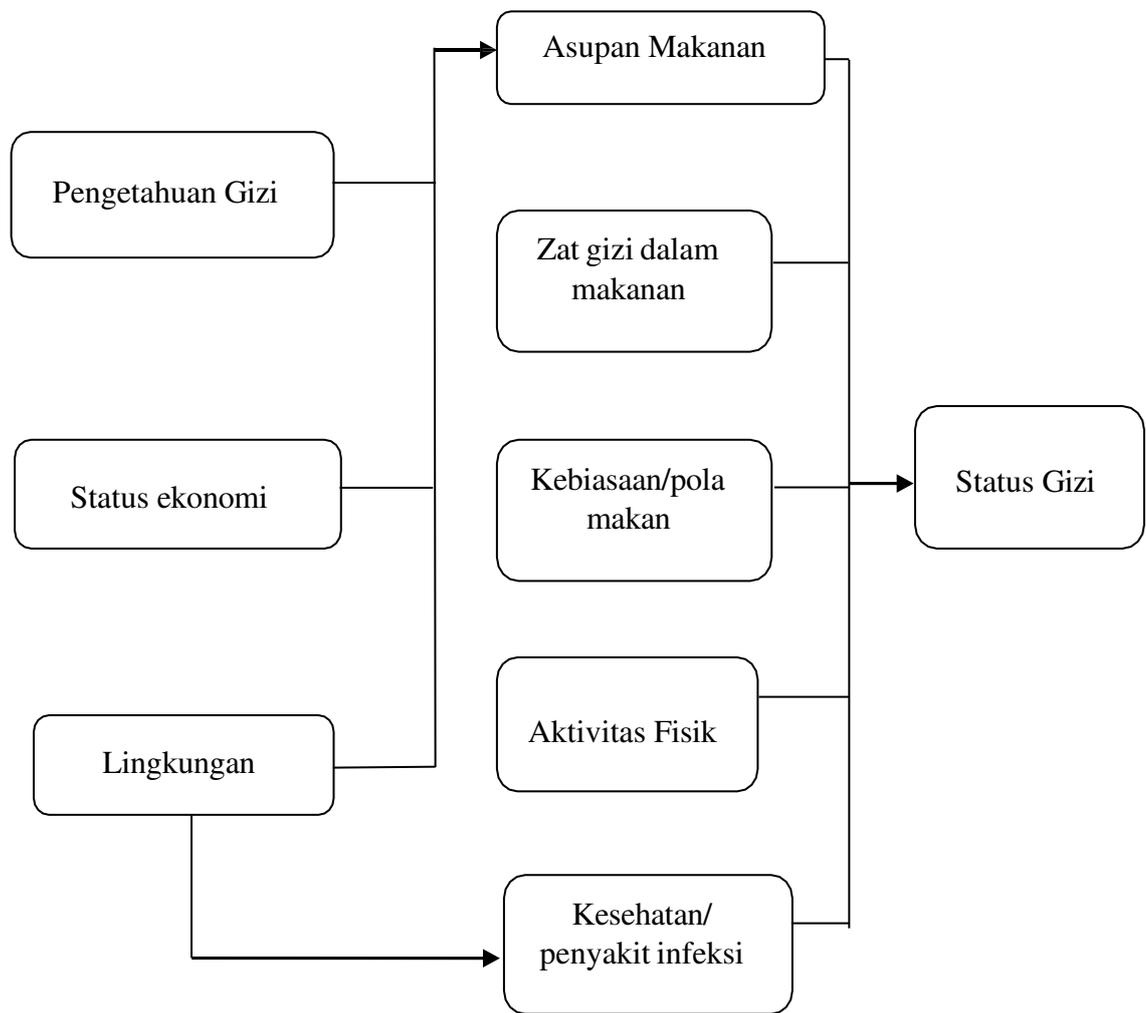
Ringan : skor <7,5

Sedang : skor $\geq 7,5$

3. Manfaat Aktivitas Fisik

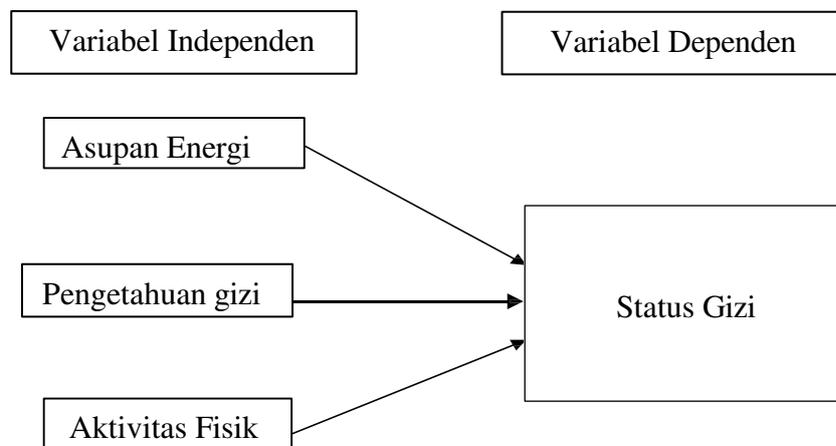
Asupan yang diimbangi dengan aktivitas fisik memiliki manfaat yang baik apabila dilakukan untuk jangka panjang⁹. Melakukan aktivitas fisik dapat mencegah penurunan metabolisme basal, meningkatkan kebutuhan energi, dan mempertahankan massa otot³⁹.

F. Kerangka Teori



Sumber: Modifikasi Call dan levinson 1971 dan Unicef 1998

G. Kerangka Konsep



H. Hipotesis Penelitian

Ha : Ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi lebih siswa kelas XI MAN 1 Padang tahun 2024

Ha : Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih siswa kelas XI MAN 1 Padang tahun 2024

Ha : Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa kelas XI MAN 1 Padang tahun 2024

I. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Status Gizi	Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh	Timbangan digital dan <i>Microtoise</i>	Penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan dengan menentukan IMT/U. $IMT = \frac{BB (cm)}{TB (m)^2}$	Kode 0 Gizi lebih > +1SD Kode 1 Tidak gizi lebih ≤ +1SD	Ordinal
2	Asupan Energi	Rata - rata asupan energi yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh dalam sehari	SQ-FFQ	Wawancara	Asupan energi dikategorikan : Kode 0 Lebih > 100 % AKG Kode 1 Cukup ≤ 100 % AKG Sumber : Angka Kecukupan Gizi Lebih (2019)	Ordinal
3	Pengetahuan Gizi	Pengetahuan gizi responden khususnya tentang gizi lebih	Kuesioner	Angket	Skor tingkat pengetahuan Kategori : Kode 0 Rendah < 75 % Kode 1 Tinggi ≥ 75 % Sumber : Arikunto (2006) dalam Wawan dan Dewi (2010)	Ordinal

4	Aktivitas Fisik	Aktivitas fisik yaitu penilaian aktivitas fisik sewaktu melakukan pekerjaan, olahraga, dan waktu luang	Kuesioner (<i>Baecke Physical Activity Scale</i>)	Wawancara	Kode 0 Ringan skor < 7,5 Kode 1 Sedang skor ≥ 7,5 Sumber : Indeks Baecke, et al	Ordinal
---	-----------------	--	---	-----------	---	---------

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan desain *cross sectional* untuk mengetahui hubungan asupan energi, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih yang diteliti secara bersamaan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah asupan energi, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik. variabel dependen dalam penelitian ini adalah status gizi lebih.

B. Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan di MAN 1 Padang dengan waktu penelitian pada bulan April 2024

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah sebanyak 248 orang siswa kelas XI MAN 1 Padang.

2. Sampel

Besar sampel yang digunakan menggunakan perhitungan dengan rumus *lameshow* yaitu :

$$n = \frac{(Z_{1-\frac{\alpha}{2}})^2 \times P(1-P)N}{d^2(N-1) + (Z_{1-\frac{\alpha}{2}})^2 P(1-P)}$$

$$= \frac{1,96^2 \times 0,34(1-0,34)248}{0,10^2(248-1) + 1,96^2 \times 0,34 \times (1-0,34)}$$

$$= \frac{213,78}{3,33}$$

$$= 64,2$$

Keterangan :

- N = jumlah sampel
- $Z_{1-\alpha/2}$ = nilai distribusi normal baku (tabel Z) pada α tertentu (1,96)
- P = proporsi di populasi (34%)
- D = kesalahan (absolut) yang dapat ditolerir (10%)
- N = besar populasi (248 orang)

Perhitungan dari rumus diatas, didapatkan sampel penelitian di kelas XI MAN 1 Padang sebanyak 64 orang siswa. Cara pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan proporsional setiap kelas. Didapatkan sampel pada setiap kelas sebagai berikut :

- XI IPA 1 : 9 orang siswa
- XI IPA 2 : 9 orang siswa
- XI IPA 3 : 9 orang siswa
- XI IPS 1 : 9 orang siswa
- XI IPS 2 : 10 orang siswa
- XI IPK 1 : 9 orang siswa
- XI IPK 2 : 9 orang siswa

Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah :

- a) Merupakan siswa terdaftar di MAN 1 Padang kelas XI
- b) Berada di lokasi penelitian
- c) Bersedia menjadi responden dengan mengisi form persetujuan.

Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah :

- a) Siswa yang sakit/berhalangan pada saat penelitian.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti di MAN 1 Padang.

- 1) Data status gizi di dapatkan dari pengukuran antropometri dengan melakukan penimbangan menggunakan timbangan injak digital dengan ketelitian 0,1 kg dan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise dengan tingkat ketelitian 0,1 cm. Skala ukur untuk kategori gizi lebih menggunakan IMT/U,
- 2) Data asupan energi gizi dikumpulkan melalui wawancara dengan responden menggunakan metode SQ-FFQ,
- 3) Data pengetahuan gizi dikumpulkan melalui angket dengan responden menggunakan kuesioner,
- 4) Data aktivitas fisik dikumpulkan melalui wawancara dengan responden menggunakan kuesioner *Beacke Physical Activity Scale*.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang tidak didapatkan langsung dari responden. Pada penelitian ini data sekunder diperoleh melalui data dari MAN 1 Padang terdiri dari jumlah siswa kelas XI MAN 1 Padang.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. *Editing*

Memeriksa kelengkapan isi kuesioner tingkat pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan data asupan energi dengan tujuan agar data diolah secara benar sehingga pengolahan data memberikan hasil yang valid.

b. *Coding*

Tahapan *coding* merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka atau bilangan dengan tujuan untuk mempermudah analisis data

Data yang dikumpulkan terdiri dari :

1) Data status gizi

kode 0 = Gizi lebih : $> +1SD$

kode 1 = Tidak gizi lebih : $\leq + 1 SD$

2) Asupan energi

kode 0 = Lebih : $> 100 \%$

kode 1 = Cukup : $\leq 100 \%$

3) Data tingkat pengetahuan gizi

kode 0 = Rendah : $< 75 \%$

kode 1 = Tinggi : $\geq 75 \%$

3) Aktivitas fisik

kode 0 = Ringan : $< 7,5$

kode 1 = Sedang : $\geq 7,5$

c. *Entry*

Memasukkan data asupan energi, kuesioner tingkat pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik ke dalam program pengolahan data untuk dianalisis.

d. *Cleaning*

Pada tahap ini dilakukan proses pembersihan data asupan energi, tingkat pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik atau mengecek ulang data yang sudah di *entry*. Jika terdapat kesalahan dapat diperbaiki sehingga data yang di analisis sesuai dengan data yang sebenarnya.

2. Analisis Data

Data yang diperoleh akan dianalisis secara univariat dan bivariat yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

a. Analisis univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian yang meliputi variabel asupan energi, tingkat pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan status gizi lebih siswa kelas XI MAN 1 Padang.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen (asupan energi, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik) dan variabel dependen (status gizi lebih) dengan menggunakan uji *chi-square* sehingga diperoleh nilai p , dimana dalam penelitian ini jika $p < 0,05$ artinya ada hubungan signifikan antara variabel independen dan dependen, jika mempunyai nilai $p \geq 0,05$ artinya tidak ada hubungan signifikan antara variabel independen dan dependen.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Padang yang terletak di jalan Durian Tarung No.37, Kelurahan Pasar Ambacang, Kecamatan Kuranji, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat. MAN 1 Padang mulai berdiri pada tanggal 1 Juli 1983 yang dikelola dibawah Direktorat Jenderal Pendidikan Islam (Dirjen Pendis) Kementerian Agama Republik Indonesia (Kemenag RI). Sekolah ini terakreditasi A dengan jurusan IPA, IPS, dan Program Keagamaan.

Fasilitas yang dimiliki oleh sekolah ini yaitu laboratorium IPA (Fisika, Kimia, Biologi), Laboratorium Komputer, Laboratorium Bahasa (4 Ruangan), Laboratorium IPS, Laboratorium Agama, AULA, Perpustakaan, Ruang Kepala Sekolah, Ruang Waka, Ruang Majelis Guru, Ruang Tata Usaha, Ruang Bimbingan Konseling, Ruang UKS/PMR, Ruang Osis, Ruang Kelas, Koperasi Siswa, Kantin, Lapangan Upacara, WC, dan Gudang.

B. Gambaran Umum Responden

Gambaran umum responden berdasarkan karakteristik umur dan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 4

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Gambaran Umum Responden	n	%
Umur		
16 tahun	25	39,1
17 tahun	37	57,8
18 tahun	2	3,1
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	27	42,2
Perempuan	37	57,8
Jumlah	64	100

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dapat dilihat pada Tabel 4, bahwa dari 64 orang responden siswa kelas XI MAN 1 Padang yang diteliti paling banyak berumur 17 tahun dengan persentase 57,8%. Jenis kelamin perempuan lebih banyak menjadi responden yaitu 37 orang dengan persentase 57,8%.

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Univariat

a. Status Gizi Lebih

Berdasarkan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan yang dilakukan, diperoleh distribusi frekuensi status gizi lebih berdasarkan IMT/U pada siswa kelas XI MAN 1 Padang dapat dilihat pada Tabel 5

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Status Gizi Lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Padang

Status Gizi	n	%
Gizi Lebih	18	28,1
Tidak Gizi Lebih	46	71,9
Total	64	100

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dapat dilihat pada Tabel 5, bahwa dari 64 orang responden siswa kelas XI MAN 1 Padang yang diteliti terdapat 28,1% siswa mengalami gizi lebih.

b. Asupan Energi

Distribusi frekuensi asupan energi pada siswa kelas XI MAN 1 Padang dapat dilihat pada Tabel 6

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Asupan Energi Siswa Kelas XI MAN 1 Padang

Asupan Energi	n	%
Lebih	17	26,6
Cukup	47	73,4
Total	64	100

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dapat dilihat pada Tabel 6, bahwa dari 64 orang responden siswa kelas XI MAN 1 Padang yang diteliti terdapat 26,6% siswa memiliki asupan energi berlebih dan 73,4% siswa memiliki asupan energi cukup.

c. Pengetahuan Gizi

Distribusi frekuensi pengetahuan gizi pada siswa kelas XI MAN 1 Padang dapat dilihat pada Tabel 7

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Siswa Kelas XI MAN 1 Padang

Pengetahuan Gizi	n	%
Rendah	23	35,9
Tinggi	41	64,1
Total	64	100

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dapat dilihat pada Tabel 7, bahwa dari 64 orang responden siswa kelas XI MAN 1 Padang yang diteliti terdapat

35,9% siswa memiliki pengetahuan gizi yang rendah dan 64,1% siswa memiliki pengetahuan gizi yang tinggi.

d. Aktivitas Fisik

Distribusi frekuensi aktivitas fisik pada siswa kelas XI MAN 1 Padang dapat dilihat pada Tabel 8

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI MAN 1 Padang

Aktivitas Fisik	n	%
Ringan	36	56,2
Sedang	28	43,8
Total	64	100

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dapat dilihat pada Tabel 8, bahwa dari 64 orang responden siswa kelas XI MAN 1 Padang yang diteliti terdapat 56,2% siswa dengan aktivitas fisik ringan dan 43,8% siswa dengan aktivitas fisik sedang.

2. Hasil Analisis Bivariat

a. Hubungan asupan energi dengan status gizi lebih pada siswa kelas XI MAN 1 Padang

Analisis dilakukan dengan uji *chi-square* dan dikatakan bermakna jika nilai $p < 0,05$. Hubungan asupan energi dengan status gizi lebih pada siswa dapat dilihat pada Tabel 9

Tabel 9. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Padang

Asupan Energi	Status Gizi Lebih				Total	p value
	Ya		Tidak			
	n	%	n	%	n	
Lebih	10	58,8	7	41,2	17	100
Cukup	8	17,0	39	83,0	47	100
Total	18	28,1	46	71,9	64	100

Pada Tabel 9 dapat diketahui bahwa siswa kelas XI MAN 1 Padang dengan status gizi lebih banyak ditemukan dengan asupan energi lebih yaitu 58,8%, dibandingkan siswa yang memiliki asupan energi cukup yaitu 17,0%.

Berdasarkan uji statistik *chi-square* yang telah dilakukan, diperoleh nilai *p value* sebesar 0,002. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi lebih pada siswa kelas XI MAN 1 Padang Tahun 2024.

b. Hubungan pengetahuan gizi dengan gizi lebih siswa kelas XI MAN 1 Padang

Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada siswa dapat dilihat pada Tabel 10

Tabel 10. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Padang

Pengetahuan Gizi	Status Gizi Lebih				Total		<i>p value</i>
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
Rendah	8	34,8	15	65,2	23	100	0,273
Tinggi	10	24,4	31	75,6	41	100	
Total	18	28,1	46	71,9	64	100	

Pada Tabel 10 dapat diketahui bahwa siswa kelas XI MAN 1 Padang dengan status gizi lebih banyak ditemukan dengan pengetahuan gizi yang rendah yaitu 34,8% dibandingkan siswa dengan pengetahuan gizi tinggi yaitu 24,4%.

Berdasarkan uji statistik *chi-square* yang telah dilakukan, diperoleh nilai *p value* sebesar 0,273. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada siswa kelas XI MAN 1 Padang Tahun 2024.

c. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lebih siswa kelas XI MAN 1 Padang

Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa dapat dilihat pada

Tabel 11

Tabel 11. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Padang

Aktivitas Fisik	Status Gizi Lebih				Total		<i>p value</i>
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	14	38,9	22	61,1	36	100	0,027
Sedang	4	14,3	24	85,7	28	100	
Total	18	28,1	46	71,9	64	100	

Pada Tabel 11 dapat diketahui bahwa siswa kelas XI MAN 1 Padang dengan status gizi lebih banyak ditemukan dengan aktivitas fisik yang ringan yaitu 38,9% dibandingkan siswa dengan aktivitas fisik sedang yaitu 14,3%.

Berdasarkan uji statistik *chi-square* yang telah dilakukan, diperoleh nilai *p value* sebesar 0,027. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa kelas XI MAN 1 Padang Tahun 2024.

d. Hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih siswa kelas XI MAN 1 Padang

Hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa dapat dilihat pada Tabel 12

Tabel 12. Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Padang

Variabel		Status Gizi Lebih				Total	
Asupan Energi	Aktivitas Fisik	Ya		Tidak		n	%
		n	%	n	%		
Lebih	Ringan	8	72,7	3	27,3	11	100
	Sedang	2	33,3	4	66,7	6	100
Cukup	Ringan	6	24,0	19	76,0	25	100
	Sedang	2	9,1	20	90,9	22	100
Total		18	28,1	46	71,9	64	100

Pada Tabel 12 dapat diketahui bahwa status gizi lebih banyak ditemukan pada siswa yang memiliki asupan energi lebih dengan aktivitas fisik yang ringan yaitu 72,7% dibandingkan siswa dengan aktivitas fisik sedang yaitu 33,3%.

D. Pembahasan

1. Status Gizi Lebih pada Siswa Kelas XI MAN 1 Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, persentase gizi lebih di kelas XI MAN 1 Padang sebesar 28,1% namun terdapat sebanyak 4 orang siswa kategori status gizi kurang dengan *z-score* <2 SD dan sisanya siswa dengan status gizi normal.

Hasil penelitian ini lebih tinggi dibandingkan penelitian yang dilakukan oleh Zulferi,dkk kepada siswa MAN 1 Kota Padang, dengan persentase gizi lebih sebesar 14,62%. Dibandingkan dengan data rekapitulasi hasil penjarangan kesehatan pemeriksaan peserta didik di wilayah cakupan Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang tahun 2021-2022 dan tahun 2022-2023 terjadi peningkatan prevalensi gizi lebih yaitu 12,8% menjadi 34,9%.

Hasil penelitian yang meningkat dari hasil sebelumnya juga terjadi pada hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 dengan prevalensi gizi lebih pada remaja umur 16 –

18 tahun mencapai angka 7,3% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi sebanyak 13,5%.

2. Asupan Energi

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada Tabel 6 mengenai asupan energi, terdapat 26,6% siswa memiliki asupan energi berlebih dan yang memiliki asupan energi cukup yaitu 73,4%.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmita Yanti, dkk (2021) di SMA Pembangunan Padang dimana asupan energi siswa tersebut 24,6% lebih dari kecukupan. Rata-rata asupan energi 1959 kkal, asupan minimum 989 kkal dan asupan maksimum 3439.7 kkal. Berdasarkan penelitian ini dapat menunjukkan bahwa rata-rata asupan energi responden tidak sesuai dengan kebutuhan seharusnya¹¹.

Asupan energi diukur menggunakan form *Semi-Quantitative Food Frequency* (SQ-FFQ) yang dikonsumsi responden 1 bulan terakhir. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada siswa kelas XI MAN 1 Padang, diketahui bahwa makanan yang dikonsumsi siswa yaitu makanan dengan energi tinggi dan makanan yang berminyak seperti gorengan maupun jajanan kantin setiap harinya seperti tahu goreng, tempe goreng, somay, bakso, dan lain-lain. Jenis bahan makanan yang dikonsumsi responden tidak gizi lebih cenderung sama dengan siswa yang mengalami gizi lebih, tetapi dari segi kuantitas dan frekuensi makan yang dikonsumsi responden berbeda.

3. Pengetahuan Gizi

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dapat dilihat pada Tabel 7, bahwa terdapat 35,9% siswa memiliki pengetahuan gizi yang rendah dan 64,1% memiliki pengetahuan gizi yang tinggi.

Sikap dan perilaku dalam memilih makanan dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi seseorang. Dalam memahami manfaat kandungan gizi dan makanan yang dikonsumsi akan menjadi hal yang tidak bisa dianggap hal yang mudah karena kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi¹⁵.

4. Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dapat dilihat pada Tabel 8, siswa kelas XI MAN 1 Padang yang memiliki aktivitas fisik ringan yaitu 56,2% dan 43,8% siswa memiliki aktivitas fisik sedang.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan sebagian besar siswa kelas XI MAN 1 Padang banyak menghabiskan waktu luang dengan menonton televisi serta bermain telepon genggam, dan untuk bepergian lebih sering menggunakan sepeda motor namun ada beberapa orang siswa khusus siswa laki-laki rutin berolahraga setiap minggunya seperti bermain sepak bola dan basket.

Penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahmita Yanti, dkk (2021) bahwa aktivitas fisik siswa SMA Pembangunan Kota Padang 36,8% tidak aktif, responden cenderung lebih banyak melakukan aktivitas fisik yang sedang bersepeda

dan bermain bulu tangkis dan aktivitas fisik intensitas tinggi banyak dilakukan oleh responden laki-laki seperti berlari, fitness dan bermain sepak bola¹¹.

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi atau tenaga dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikatakan cukup apabila melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal selama 3-5 kali seminggu. Aktivitas fisik atau olahraga adalah salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani³⁸.

5. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Lebih

Berdasarkan Tabel 9 dapat diketahui bahwa status gizi lebih banyak terjadi pada siswa yang memiliki asupan energi lebih sebanyak 10 orang siswa dengan persentase 58,8%. Dari uji statistik *chi-Square* yang dilakukan diperoleh hasil *p value* = 0,002 artinya terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi lebih pada siswa kelas XI MAN 1 Padang.

Hasil penelitian ini tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan Rahmita Yanti, dkk (2021) didapatkan hasil analisis uji statistik *chi-square* dengan nilai *p value* = 0.001 yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA¹¹.

Energi merupakan zat yang diperlukan untuk manusia dalam mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Kelebihan energi bisa terjadi apabila konsumsi energi melalui makanan melebihi energi yang dikeluarkan⁴⁰. Kelebihan energi ini akan diubah menjadi lemak tubuh, akibatnya akan terjadi peningkatan berat badan atau gizi lebih⁴⁰.

Remaja pada umumnya lebih memilih dan menyukai makanan dengan kadar kalori tinggi yang berasal dari karbohidrat namun mengandung banyak lemak seperti makanan yang digoreng dibalut tepung, mie ayam, dan mie bakso¹⁶. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa asupan energi merupakan penyebab kejadian gizi lebih pada remaja.

6. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Lebih

Berdasarkan Tabel 10 dapat diketahui bahwa status gizi lebih terjadi pada siswa yang memiliki pengetahuan gizi rendah sebanyak 8 orang siswa dengan persentase 34,8%. Dari uji statistik *chi-square* diperoleh hasil *p value* = 0,273 artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada siswa kelas XI MAN 1 Padang. Namun ada kecenderungan pengetahuan gizi tinggi dengan status gizi lebih karena pada penelitian ini siswa yang memiliki pengetahuan gizi tinggi dengan status gizi lebih sebanyak 10 orang siswa dengan persentase 24,4%.

Hasil penelitian ini jauh berbeda dengan penelitian Jufri Sineke, dkk (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada siswa SMK Negeri 1 Biaro dimana nilai $p = 0,042^{16}$.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah pengetahuan, jika pengetahuan seseorang baik maka kemungkinan besar akan memiliki status gizi yang baik. Kurangnya pengetahuan dan sikap seseorang tentu dalam kehidupan sehari-hari akan menerapkan pola makan yang tidak seimbang, hal ini

menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan gizi yang masuk dan yang dikeluarkan oleh tubuh yang kemudian menyebabkan obesitas pada seseorang¹³.

Hal ini mengacu pada teori bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami nilai gizi dari makanan yang dikonsumsinya. Selain itu, kesalahan dalam pemilihan makanan dan pengetahuan gizi yang kurang menyebabkan terjadinya masalah gizi yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi. Nilai gizi yang baik hanya dapat dicapai melalui gizi yang tepat, yaitu dengan pola makan yang berdasarkan prinsip menu seimbang, alami dan sehat¹⁶.

7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih

Berdasarkan Tabel 11 dapat diketahui bahwa siswa kelas XI MAN 1 Padang dengan status gizi lebih memiliki aktivitas fisik yang ringan sebanyak 14 orang siswa dengan persentase 38,9%. Dari uji statistik *chi-square* diperoleh hasil *p value* = 0,002 artinya terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa kelas XI MAN 1 Padang.

Hasil penelitian ini tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan Wahyudi Hafid, dkk (2019) didapatkan hasil responden yang kategori aktivitas fisik ringan sebanyak 206 orang (75%) dan kategori sedang sebanyak 69 orang (25%). Sedangkan berdasarkan uji statistik *chi-square* diperoleh nilai $p = 0.027^{41}$.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi obesitas. Hasil metabolisme tubuh berupa energi digunakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Orang dengan berat badan normal menggunakan hingga sepertiga energinya untuk aktivitas fisik, sedangkan orang yang kelebihan berat badan memerlukan lebih

banyak aktivitas fisik untuk mengurangi timbunan lemak. Aktivitas fisik yang rendah menyimpan banyak energi dalam bentuk lemak, itulah sebabnya orang yang aktif secara fisik mengalami penurunan berat badan. Oleh karena itu, kurang olahraga dapat memengaruhi obesitas³⁰.

8. Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih

Asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih memiliki kecenderungan yang terjadi karena pada penelitian ini siswa dengan status gizi lebih, memiliki asupan energi lebih dengan aktivitas fisik yang ringan yaitu 72,7% dibandingkan siswa dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 33,3%.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Olvinda Maki, dkk (2019) terdapat beberapa sekolah dasar yang berada di Kota Manado memiliki hubungan antara tingkat kecukupan energi dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan $p\ value = 0.000$ ⁴⁰.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penyebab dari obesitas, namun terdapat faktor lain yang juga dapat mempengaruhi seperti tingkat konsumsi energi dan lemak yang tidak seimbang. Siswa dengan tingkat energi yang memadai memiliki kemungkinan 6,9 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan siswa dengan tingkat energi yang baik, dengan tingkat aktivitas rendah mempunyai kemungkinan 5,2 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan kelompok siswa aktif³⁰.

Aktivitas fisik yang rendah akan mengakibatkan banyak terjadi penyimpanan energi dalam bentuk lemak, hal ini dapat menjelaskan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap perkembangan kelebihan berat badan. Pencegahan yang

dilakukan agar tidak terjadinya kelebihan berat badan pada generasi muda dengan melakukan aktivitas fisik yang tepat, aman dan efektif seperti halnya olahraga teratur dan terkontrol¹¹.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Status gizi lebih pada siswa kelas XI MAN 1 Padang sebesar 28,1%
2. Distribusi frekuensi asupan energi kategori lebih sebesar 26,6%
3. Distribusi frekuensi pengetahuan gizi kategori rendah sebesar 35,9%
4. Distribusi frekuensi aktivitas fisik kategori ringan sebesar 56,2%
5. Ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi lebih pada siswa kelas XI MAN 1 Padang Tahun 2024
6. Tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada siswa kelas XI MAN 1 Padang Tahun 2024
7. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa kelas XI MAN 1 Padang Tahun 2024.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan kepada siswa untuk melakukan penimbangan berat badan secara rutin serta mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan pada Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019. Kemudian menghindari makanan yang mengandung lemak yang tinggi seperti gorengan dan melakukan aktivitas fisik minimal 3 kali/minggu dengan durasi ≥ 30 menit/hari dengan rutin untuk menjaga keseimbangan tubuh seperti jalan santai, bersepeda, dan berenang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat melihat variabel lain yang

dapat berhubungan dengan status gizi lebih dan faktor-faktor apa saja yang dapat berhubungan dengan gizi lebih.

3. Bagi Intitusi Pendidikan

Disarankan bagi institusi pendidikan diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan untuk penelitian lebih lanjut dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yensasnidar Y, Nurhamidah N, Putri A dewi K. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Murid Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2018. *Journal Kesehatan perintis (Perintis's Heal Journal)*. 2018;5(2):156-161.
2. Pratiwi I, Masitha Arsyati A, Nasution A. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMPN 12 Kota Bogor Tahun 2021. *Promotor*. 2022;5(2):156.
3. Al PK, Kartasura K. Pendidikan Gizi Pencegahan Obesitas pada Remaja. 2023;5(1):87-90.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. laporan nasional riset kesehatan dasar (RISKESDAS).
5. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*. 2018;53(9):1689-1699.
6. Rekapitulasi Hasil Penjaringan Kesehatan Pemeriksaan Peserta Didik Di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang.
7. Rekapitulasi Hasil Penjaringan Kesehatan Pemeriksaan Peserta Didik di Wilayah Puskesmas Ambacang TA 2022-2023.
8. Lemak HA, Iodine DAN, Indeks D, Tubuh M. Hubungan asupan lemak ,gula, dan iodine dengan indeks massa tubuh (imt). *Journal*. 2023;2(1):16- 22.
9. Palupi KC, Anggraini A, Sa'pang M, Kuswari M. Pengaruh Edukasi Gizi "Empire" Terhadap Kualitas Diet Dan Aktivitas Fisik Pada Wanita Dengan Gizi Lebih. *Journal Nutr Coll*. 2022;11(1):62-73.
10. Amrynia SU, Prameswari GN. Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal Public Healty Nutr*. 2022;2(1):112-121.
11. Yanti R, Nova M, Rahmi A. Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *Journal Kesehatan Perintis (Perintis's Healty Journal)*. 2021;8(1):45-53.
12. Khoerunisa, Isti Istianah D. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja. *J Pangan Kesehatan dan Gizi*.

2021;2(1):51-61.

13. Kusuma U, Surakarta H, Kusbandiyah E, Wulanningrum DN, Dwilestari R, Utami P. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Pop Up Book Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Obesits Di SDII AL Abidin Surakarta Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana , Dosen Program Studi Keperawatan Pr. 2022:1-9.
14. Sukma DC, Margawati A. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Memilih Makanan Jajanan Dengan Obesitas Pada Remaja Di Smp Negeri 2 Brebes. *Journal Nutr Coll.* 2014;3(4):862-870.
15. Sineke J, Robert D, Harikedua V, Makaminang MA, Ligawa F. Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Kabupaten Bolaang Mongondow Timur Nutrition Knowledge and Physical Activity With Obesity in Adults in Kotabunan Village , Kotabunan District, Bolaang. *E- Pros Semnas.* 2022;1(2):168-176.
16. Sineke J, Kawulusan M, Purba RB, Dolang A. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smk Negeri 1 Biaro. *Journal Gizi.* 2019;11(01):28-35.
17. Karlina L. Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. *Edukasi Nonform.* 2020;1(2):147-158.
18. Ariani AP. *Ilmu Gizi.* Nuha Medika; 2017.
19. Purnamasari Y, Fitri N, Mardiana N. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA. *Journal Penelitian Perawat Prof.* 2022;5(2):609-616.
20. Putri MP, Dary D, Mangalik G. Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal Nutr Coll.* 2022;11(1):6-17.
21. Angka Kecukupan Gizi (AKG). 2019
22. Purnomo H. Antropometri dan Aplikasinya. *Graha Ilmu.* Published online 2013:96.
23. Azizah AN. Pelatihan Pengukuran Antropometri Sebagai Deteksi Dini Stunting. *Pros Seminar Nasional LPPM UMP.* 2022;4:17-21.
24. Santika IGPNA, Subekti M. Hubungan Tinggi Badan dan Berat Badan Terhadap Kelincahan Tubuh Atlet Kabaddi. *Journal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi.* 2020;6(1):18-24.

25. Agusli Rachmat, Tullah Rahmat, Karisnma Naufal. Alat Ukur Tinggi Dan Berat Badan Berbasis Arduino Uno. *Acad Journal Comput Sci Res.* 2021;3(1).
26. Abineno AP, Malinti E. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Orang Dewasa. *Indonesia Journal Nurs Heal Sci.* 2022;3(1):35-40.
27. PMK NO 2 Standar Antropometri Anak.
28. Azzahra A. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Di Sma Negeri 14 Jakarta Timur. *Indonesia Journal Heal Dev.* 2022;4(1):1-8.
29. Journal LH, Aktivitas P, Kelamin J, Tua PO, Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 6-12 Tahun 2022;1(November):96-105.
30. Hanani R, Badrah S, Noviastry R. Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Original Res.* 2021;14(2):120-129.
31. Fikawati S, Syafiq A, Veratamala A. *Gizi Anak Dan Remaja.* Rajawali Pers; 2017.
32. Intantiyana M, Widajanti L, Zen M. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang. *Journal Kesehatan Masyarakat.* 2018;6(5):2356-3346.
33. Kinalih R. Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Orang Dewasa Usia 18-45 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Surungan Kota Padang Panjang Tahun 2021.
34. Indonesia PG. *Ilmu Gizi.* EGC; 2016.
35. Masyarakat DG dan K. *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat.* PT Raja Grafindo Persada; 2014.
36. Badriyah L, Pijaryani I. Kebiasaan Makan (Eating Habits) dan Sedentary Lifestyle dengan Gizi Lebih pada Remaja pada Saat Pandemi Covid-19. *Journal Ilmu Kesehatan.* 2022;21(1):33-37.
37. Maslakhah NM, Prameswari GN. Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih. *Indonesian Journal Public Heal Nutr.* 2021;1(1):52-59.

38. Annisa M. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar. 2022
39. Mutia A, Jumiyati J, Kusdalina K. Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Nutr Coll.* 2022;11(1):26-34.
40. Maki O, Maluyu N, Djarkasi G. S. S. Hubungan Asupan Energi Makanan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Kota Manado. *Jurnal Teknologi Pertanian.*2019;10(2)
41. Hafid W, Hanapi S. Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat.* 2019;1(1).
42. Maslakhah N. W, Prameswari G. N. Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition.* 2022;52-59.
43. Sampouw N, L. Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi Dengan Status Gizi Balita Di Kelurahan Buha Kecamatan Mapanget Kota Manado. *Klabat Journal Of Nursing.* 2021;3(1).

LAMPIRAN

Lampiran A

PERNYATAAN PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Sekolah/Kelas :

Alamat :

Setelah membaca dan mendengar penjelasan tentang maksud penelitian yang akan dilakukan oleh Aviola Yolanda, mahasiswi Kemenkes Politeknik Kesehatan Padang dengan judul penelitian **Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Padang Tahun 2024**. Maka saya bersedia menjadi responden dalam penelitian. Demikian surat perjanjian ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun.

Padang, 2024

()

Lampiran B

KUESIONER PENELITIAN PENGETAHUAN GIZI

No Responden :(diisi oleh peneliti)
Tanggal :

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Siswa :
Tempat/Tanggal Lahir :
Umur :
Jenis Kelamin :
Alamat :
Kelas :
Berat Badan :
Tinggi Badan :
IMT/U :

B. PENGETAHUAN GIZI

Pengetahuan Gizi		Skor
1.	Konsumsi makanan sumber energi tinggi yang melebihi kebutuhan dan dikonsumsi terus-menerus menjadi salah satu penyebab terjadi? a. Gizi lebih b. Gizi kurang c. Normal d. Tidak tahu	
2.	Apakah saudara tahu apa itu gizi lebih? a. Tidak tahu b. Tinggi badan lebih dari normal c. Berat badan sesuai dengan tinggi badan d. Berat badan lebih dari normal/gemuk	
3.	Menurut saudara, siapa saja yang beresiko terkena gizi lebih? a. Orang tua b. Remaja c. Balita d. Semua orang	
4.	Menurut saudara, apakah penyebab utama terjadinya gizi lebih? a. Gaya hidup b. Gaya berpakaian c. Gaya kebarat-baratan d. Gaya adat	
5.	Jika seseorang memiliki aktivitas fisik yang kurang maka akan menyebabkan? a. Gizi lebih (<i>Overweight</i> dan obesitas)	

	<ul style="list-style-type: none"> b. Gizi kurang c. Gizi baik d. Gizi buruk 	
6.	<p>Apakah faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya gizi lebih?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Faktor genetik, pola makan, dan aktivitas fisik b. Pola makan dan aktivitas fisik c. Aktivitas Fisik dan faktor genetik d. Sosial ekonomi, agama, dan agama 	
7.	<p>Apakah dampak dari gizi lebih?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Tidak ada b. Penyebab timbul penyakit jantung hingga stroke c. Badan menjadi sehat d. Bergerak dengan bebas 	
8.	<p>Bagaimana mencegah terjadi gizi lebih pada remaja?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Berolahraga minimal 30 menit/hari atau 3-5 kali seminggu dan konsumsi makanan yang bergizi seimbang b. Konsumsi makanan dalam porsi sangatsedikit c. Makan hanya 1 kali sehari d. Berolahraga setiap 3 jam/hari 	
9.	<p>Apakah yang dimaksud dengan makanan bergizi?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Makanan yang enak dan mengenyangkan b. Makanan yang mengandung zat-zat yang berguna bagi tubuh c. Makanan yang aman dikonsumsi dan halal d. Makanan yang murah dan enak 	
10.	<p>Menurut saudara apakah yang dimaksud dengan makanan seimbang?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Makanan yang banyak energinya b. Makanan yang sangat enak c. Makanan yang jumlahnya banyak d. Makanan yang cukup mengandung zat gizi 	
11.	<p>Makanan dan minuman yang mengandung unsur-unsur yang sangat dibutuhkan oleh tubuh yang berhubungan dengan kesehatan disebut ...</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Gizi b. Unsur Gizi c. Nasi d. Vitamin 	
12.	<p>Apa sajakah jenis zat-zat gizi yang ada dalam makanan?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Karbohidrat dan protein b. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral c. Protein, mineral dan vitamin d. Buah dan sayur 	
13.	<p>Agar kebutuhan zat gizi tubuh terpenuhi, maka harus makan-makanan yang . .</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Banyak b. Sedikit 	

	<ul style="list-style-type: none"> c. Bergizi dan Seimbang d. Sangat banyak 	
14.	<p>Nasi merupakan makanan contoh makanan yang mengandung sumber....</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Vitamin b. Mineral c. Karbohidrat d. Protein 	
15.	<p>Yang tidak termasuk manfaat atau peran gizi bagi kesehatan adalah...</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Memelihara proses tubuh dan perkembangan tubuh b. Memperoleh energi guna melakukan pekerjaan fisik sehari-hari c. Menurunkan fungsi organ-organ tubuh d. Menjaga tubuh agar selalu terhindari dari penyakit 	
TOTAL		

Lampiran C

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

Indeks Kerja

No	Pertanyaan	Respon	Poin
1.	Apa pekerjaan utama anda?	Aktivitas Rendah (menulis, mengemudi, mengajar, dll)	1
		Aktivitas Sedang (pertukangan, pertanian, perkebunan, dll)	3
		Aktivitas Berat (pekerjaan dermaga, olahraga professional)	5
2.	Di tempat kerja seberapa banyak anda duduk?	Tidak pernah	1
		Jarang	2
		Kadang-kadang	3
		Sering	4
		Selalu	5
3.	Di tempat kerja seberapa banyak anda berdiri?	Tidak pernah	1
		Jarang	2
		Kadang-kadang	3
		Sering	4
		Selalu	5
4.	Ditempat kerja seberapa banyak anda berjalan	Tidak pernah	1
		Jarang	2
		Kadang-kadang	3
		Sering	4
		Selalu	5
5.	Di tempat kerja berapa kali anda mengangkat benda berat?	Tidak pernah	1
		Jarang	2
		Kadang-kadang	3
		Sering	4
		Selalu	5
6.	Setelah bekerja, apakah anda merasa lelah?	Sangat sering	1
		Sering	2
		Kadang-kadang	3
		Jarang	4
		Tidak pernah	5
7.	Di tempat kerja apakah anda berekringat?	Sangat sering	1
		Sering	2
		Kadang-kadang	3
		Jarang	4
		Tidak pernah	5
8.	Di tempat kerja apakah anda berekringat?	Lebih sangat berat	1
		Lebih berat	2
		Sama berat	3
		Lebih ringan	4
		Lebih sangat ringan	5

Indeks Olahraga

No	Pertanyaan	Respon	Poin
9.	Apakah anda berolahraga?	Jika IYA, hitung skor olahraga (Jumlahkan Poin 9A1-9B3)	
		Skor olahraga : >12	5
		Skor olahraga 8-12	4
		Skor olahraga 4-8	3
		Skor olahraga 0.01-4	2
		Skor olahraga 0	1
		Tidak	0
9.A.1 Olahraga apa yang paling sering anda lakukan?	Intensitas rendah (billiard, melaut, bowling, golf, dll)	0.76	
	Intensitas sedang (badminton, bersepeda, menari, berenang, tenis)	1.26	
	Intensitas tinggi (bertinju, bola basket, sepakbola)	1.76	
9.A.2 Berapa jam anda melakukan olah raga tersebut dalam seminggu?	< 1 jam	0.5	
	1-2 jam	1.5	
	2-3 jam	2.5	
	3-4 Jam	3.5	
	>4 jam	4.5	
9.A.3 Berapa bulan anda melakukan olahraga tersebut dalam setahun?	<1bulan	0.04	
	1-3 bulan	0.17	
	4-7 bulan	0.42	
	7-9 bulan	0.67	
	>9bulan	0.92	
9.B.1 olahraga apa yang kedua yang sering anda lakukan?	Intensitas rendah (billiard, melaut, bowling, golf, dll)	0.76	
	Intensitas sedang (badminton, bersepeda, menari, berenang, tenis)	1.26	
	Intensitas tinggi (bertinju, bola basket, sepakbola)	1.76	
9.B.2 Berapa jam anda melakukan olahraga tersebut dalam seminggu?	< 1 jam	0.5	
	1-2 jam	1.5	
	2-3 jam	2.5	
	3-5 Jam	3.5	
	>4 jam	4.5	
9.B.3 Berapa bulan anda melakukan olah raga	<1bulan	0.04	
	1-3 bulan	0.17	
	<1bulan	0.04	

	tersebut dalam setahun?	4-7 bulan	0.42
		7-9 bulan	0.67
		>9bulan	0.92
10.	Bila dibandingkan dengan orang yang sebaya dengan saya, aktivitas saya selama waktu senggang?	Sangat lebih banyak	1
		Lebih banyak	2
		Sama banyak	3
		Kurang	4
		Sangat kurang	5
11.	Selama waktu senggangapakah anda berkeringat ?	Sangat sering	1
		Sering	2
		Kadang-kadang	3
		Jarang	4
		Tidak pernah	5
12.	Selama waktu senggangapakah anda berolahraga?	Tidak pernah	1
		Jarang	2
		Kadang-kadang	3
		Sering	4
		Selalu	5

Indeks Senggang

13.	Selama waktu senggangapakah anda menonton televisi?	Tidak pernah	1
		Jarang	2
		Kadang-kadang	3
		Sering	4
		Selalu	5
14.	Selama Waktu senggangapakah anda berjalan jalan?	Tidak pernah	1
		Jarang	2
		Kadang-kadang	3
		Sering	4
		Selalu	5
15.	Selama waktu senggangapakah anda bersepeda ?	Tidak pernah	1
		Jarang	2
		Kadang-kadang	3
		Sering	4
		Selalu	5
16.	Berapa menit anda berjalan atau bersepeda perhari ke, dan dari bekerja,sekolah, berbelanja ?	5 menit	1
		5-15 menit	2
		15-30 menit	3
		30-45 menit	4
		>45menit	5

Indeks Olahraga

= (SUM(nilai untuk semua 4 parameter))/4

Indeks Senggang

= ((6-(nilai untuk menonton televisi)) + SUM (nilai untuk 3 hal lain))/4

Indeks kerja

= ((6-(poin untuk duduk))+SUM(poin untuk 7 parameter lain))/8

Indeks Aktivitas Fisik = Indeks kerja + indeks olahraga + indeks waktu senggang

Skor Indeks Baecke, et al	
< 7.5	Aktivitas ringan
>7.5	Aktivitas sedang

Lampiran D

FORM SQ-FFQ

No	NAMA BAHAN MAKANAN	HARI (1-3)	MGGU (1-7)	BLN (1-4)	JML (./bln)	PORSI (/xmk n)	Berat (gr)
	PADI_PADIAN						
1	Beras						
2	Beras ketan putih						
3	Jagung putih pipil						
4	Tepung beras						
5	Tepung maizena						
6	Tepung terigu						
7	Mie kering						
8	Supermie						
9	Bubur nasi						
10	Roti tawar manis						
11	Biscuit						
12	Donat						
13	Mie bakso						
14	Wafer						
	UMBI-UMBIAN						
1	Kentang						
2	Singkong putih						
3	Ubi jalar putih						
4	Talas						
5	Tepung sagu						
6	Bengkuang						
	P. HEWANI						
1	Daging ayam						
2	Daging sapi						
3	Telur ayam						
4	Belut						
5	Ikan tongkol						
6	Udang segar						
7	Ikan segar						
8	Ikan asin						
9	Ikan lele						
10	Ampela ayam						
11	Kerang						
12	Cumi-cumi						
13	Ikan teri						
14	Kerupuk udang						
15	Kikil						
16	Susu kental manis						
17	Abon						

18	Sosis						
	LEMAK & MINYAK						
1	Margarin						
2	Minyak kelapa						
3	Minyak kelapa sawit						
	LEMAK & MINYAK						
1	Margarin						
2	Minyak ikan						
	KACANG2AN						
1	Kacang hijau						
2	Kacang kedele						
3	Kacang merah						
4	Kacang panjang biji						
5	Kacang tanah						
6	Tahu						
7	Tempe						
	BUAH/BIJI BERMINYAK						
1	Kelapa tua						
2	Santan						
3	Emping						
4	Jengkol						
	G U L A						
1	Gula pasir						
2	Gula aren						
3	Madu						
4	Meises						
5	Permen						
6	Coklat						
	SAYUR & Buah						
1	Kool merah/putih						
2	Bayam segar						
3	Kembang kool mentah						
4	Kangkung						
5	Buncis mentah						
6	Jamur kuping						
7	Krai/mentimun						
8	Labu kuning						
9	Labu siam mentah						
10	Lobak mentah						
11	Sawi hijau						
12	Toge						
13	Tomat masak						
14	Wortel mentah						

	MAKANAN JAJANAN						
1	Cilok						
2	Bakso daging sapi						
3	Bakso pentol						
4	Baso somay						
5	Batagor						
6	Pizza						
7	Sate ayam						

Lampiran E

Ko res	No res	Umur	JK	BB	TB	IMT/U	Kat SttsGz	Asup E	Kat AsupE	Peng Gz	Kat PengGz	AkFis	Kat Akfis
1	J	17 tahun	Pr	48,6	151,9	-0,04 SD	Tdk gizi lebih	2100	Cukup	86,6%	Tinggi	7,25	Ringan
2	N	16 tahun	Pr	52,3	156,6	0,10 SD	Tdk gizi lebih	1956,8	Cukup	86,6%	Tinggi	6,5	Ringan
3	A	17 tahun	Lk	60	160	0,67 SD	Tdk gizi lebih	2473	Cukup	86,6%	Tinggi	8,75	Sedang
4	R	16 tahun	Pr	62,1	161,6	0,85 SD	Tdk gizi lebih	2098,2	Cukup	73,3%	Rendah	7,75	Sedang
5	H	16 tahun	Lk	65	165	0,90 SD	Tdk gizi lebih	2756,7	Lebih	73,3%	Rendah	7,25	Ringan
6	F	16 tahun	Lk	49	159	-0,52 SD	Tdk gizi lebih	2221	Cukup	93,3%	Tinggi	8,25	Sedang
7	N	16 tahun	Pr	50,9	156,9	-0,08 SD	Tdk gizi lebih	1191,7	Cukup	86,6%	Tinggi	7,25	Ringan
8	M	17 tahun	Lk	59,9	171,8	-0,26 SD	Tdk gizi lebih	2623,9	Cukup	66,6%	Rendah	8	Sedang
9	D	17 tahun	Lk	65	165,4	0,79 SD	Tdk gizi lebih	2600	Lebih	73,3%	Rendah	9	Sedang
10	Y	17 tahun	Pr	42,6	142,5	-0,02 SD	Tdk gizi lebih	1776,2	Cukup	80%	Tinggi	7,125	Ringan
11	MS	17 tahun	Lk	67,6	167,1	0,98 SD	Tdk gizi lebih	2560,8	Lebih	66,6%	Rendah	8,25	Sedang
12	YM	16 tahun	Lk	53,7	167,8	-0,84 SD	Tdk gizi lebih	2391,8	Cukup	73,3%	Rendah	8,62	Sedang
13	S	16 tahun	Pr	60	164	0,41 SD	Tdk gizi lebih	2073,1	Cukup	73,3%	Rendah	9,5	Sedang
14	ML	17 tahun	Lk	65	173	0,19 SD	Tdk gizi lebih	2623	Cukup	73,3%	Rendah	8,75	Sedang
15	K	16 tahun	Pr	72,7	160,3	2,56 SD	Gizi lebih	26131,7	Lebih	73,3%	Rendah	7,25	Ringan
16	AH	16 tahun	Pr	38,4	155,3	-2,57 SD	Tdk gizi lebih	1272,7	Cukup	86,6%	Tinggi	6,375	Ringan
17	RD	17 tahun	Pr	37,7	154,3	-2,30 SD	Tdk gizi lebih	1191,7	Cukup	100%	Tinggi	7,25	Ringan
18	SO	16 tahun	Pr	64,6	150,9	1,84 SD	Gizi lebih	2252,8	Lebih	93,3%	Tinggi	6,66	Ringan
19	AM	17 tahun	Pr	48,85	157,9	-0,52 SD	Tdk gizi lebih	1657,3	Cukup	93,3%	Tinggi	8,375	Sedang
20	NA	17 tahun	Pr	54,6	149,4	0,99 SD	Tdk gizi lebih	2237,9	Lebih	100%	Tinggi	7	Ringan
21	I	18 tahun	Lk	53,4	166,5	-0,84 SD	Tdk gizi lebih	2300	Cukup	53,3%	Rendah	7,125	Ringan
22	RR	16 tahun	Lk	83,1	168,5	2,16 SD	Gizi lebih	2792,7	Lebih	73,3%	Rendah	9,87	Sedang
23	RN	17 tahun	Pr	54,3	161	-0,04 SD	Tdk gizi lebih	2011,2	Cukup	100%	Tinggi	6,66	Ringan
24	NS	17 tahun	Pr	40,05	152	-1,53 SD	Tdk gizi lebih	1968	Cukup	100%	Tinggi	7,37	Ringan
25	NW	17 tahun	Pr	45	155	-0,93 SD	Tdk gizi lebih	1614,1	Cukup	66,6%	Rendah	6,87	Ringan
26	MH	18 tahun	Pr	53,3	144	1,44 SD	Gizi lebih	2153,7	Lebih	53,3%	Rendah	6,5	Ringan
27	NR	16 tahun	Pr	76,4	158	2,23 SD	Gizi lebih	2000,5	Cukup	93,3%	Tinggi	6,5	Ringan

28	HH	17 tahun	Lk	64	171,2	0,18 SD	Tdk gizi lebih	2560,6	Cukup	73,3%	Rendah	8,37	Sedang
29	FZ	17 tahun	Lk	71	164,2	1,55 SD	Gizi lebih	2485,2	Cukup	73,3%	Rendah	8,25	Sedang
30	AZ	17 tahun	Pr	51	149	0,59 SD	Tdk gizi lebih	1993,6	Cukup	100%	Tinggi	8	Sedang
31	FL	16 tahun	Lk	58	160	0,58 SD	Tdk gizi lebih	2372	Cukup	40%	Rendah	7,25	Ringan
32	SI	17 tahun	Lk	61	163,5	0,58 SD	Tdk gizi lebih	2214,3	Cukup	80 %	Tinggi	8,625	Sedang
33	UA	17 tahun	Lk	55	171	-0,83 SD	Tdk gizi lebih	1995,6	Cukup	73,3%	Rendah	6,5	Ringan
34	MA	17 tahun	Lk	55	163	-0,24 SD	Tdk gizi lebih	2117,9	Cukup	73,3%	Rendah	8,5	Sedang
35	MR	17 tahun	Lk	63	171	0,04 SD	Tdk gizi lebih	2600,4	Cukup	93,3%	Tinggi	9	Sedang
36	AA	17 tahun	Pr	67,4	147,2	2,25 SD	Gizi lebih	2250	Lebih	93,3%	Tinggi	6,5	Ringan
37	NH	16 tahun	Pr	69,4	149	2,35 SD	Gizi lebih	2083,1	Cukup	100%	Tinggi	6,5	Ringan
38	MD	17 tahun	Lk	50	167	-1,39 SD	Tdk gizi lebih	2389,4	Cukup	93,3%	Tinggi	6,5	Ringan
39	V	17 tahun	Pr	38,9	155,4	-2,15 SD	Tdk gizi lebih	1730,9	Cukup	100%	Tinggi	6,66	Ringan
40	O	16 tahun	Pr	45,9	151	-0,36 SD	Tdk gizi lebih	1563,7	Cukup	93,3%	Tinggi	9	Sedang
41	AF	16 tahun	Pr	43,1	151,4	-0,81 SD	Tdk gizi lebih	1527	Cukup	100%	Tinggi	5,25	Ringan
42	FR	17 tahun	Pr	52,1	166	-0,77 SD	Tdk gizi lebih	2000,3	Cukup	100%	Tinggi	7,5	Ringan
43	MP	16 tahun	Pr	76,6	153,6	2,51 SD	Gizi lebih	2054,0	Cukup	93,3%	Tinggi	7,5	Ringan
44	MA	17 tahun	Lk	87,5	157,7	2,88 SD	Gizi lebih	3011	Lebih	40%	Rendah	5,25	Ringan
45	AS	17 tahun	Pr	60,1	158,8	0,81 SD	Tdk gizi lebih	2620,3	Lebih	93,3%	Tinggi	8,125	Sedang
46	RU	17 tahun	Lk	48,4	164	-1,42 SD	Tdk gizi lebih	1997	Cukup	86,6%	Tinggi	9,12	Sedang
47	NI	17 tahun	Lk	64,9	164,5	0,75 SD	Tdk gizi lebih	2278,5	Cukup	100%	Tinggi	8,5	Sedang
48	T	17 tahun	Pr	49,9	151,7	0,17 SD	Tdk gizi lebih	1191,6	Cukup	93,3%	Tinggi	5,25	Ringan
49	AN	17 tahun	Pr	48,1	148,8	0,16 SD	Tdk gizi lebih	2277,1	Lebih	93,3%	Tinggi	5,25	Ringan
50	AK	17 tahun	Lk	65,05	169,5	0,39 SD	Tdk gizi lebih	3001,4	Lebih	100%	Tinggi	8,25	Sedang
51	AT	17 tahun	Pr	49	156,5	-0,48 SD	Tdk gizi lebih	2119,7	Cukup	93,3%	Tinggi	5	Ringan
52	HF	17 tahun	Lk	41,4	167,2	-3,51 SD	Tdk gizi lebih	1991,5	Cukup	93,3 %	Tinggi	6,66	Ringan
53	B	17 tahun	Lk	54,05	166,5	-0,68 SD	Tdk gizi lebih	2191,6	Cukup	86,6%	Tinggi	8,75	Sedang
54	AE	17 tahun	Lk	62,8	165,5	0,56 SD	Tdk gizi lebih	1997	Cukup	60%	Rendah	8,5	Sedang
55	SR	17 tahun	Pr	47,7	155	-0,51 SD	Tdk gizi lebih	1948,5	Cukup	93,3%	Tinggi	8,75	Sedang
56	TH	16 tahun	Pr	72,5	153,8	2,24 SD	Gizi lebih	2077,1	Cukup	73,3%	Rendah	7,5	Ringan
57	OI	16 tahun	Pr	83,5	157,1	2,71 SD	Gizi lebih	3006,9	Lebih	80%	Tinggi	7,25	Ringan
58	C	16 tahun	Pr	91,8	160,1	2,95 SD	Gizi lebih	3077,1	Lebih	100%	Tinggi	6	Ringan

59	NH	16 tahun	Pr	74,1	158,2	2,09 SD	Gizi lebih	2038,9	Cukup	80%	Tinggi	7,25	Ringan
60	IK	16 tahun	Pr	61,2	165,6	0,41 SD	Tdk gizi lebih	2001	Cukup	93,3%	Tinggi	8	Sedang
61	RI	17 tahun	Lk	82,2	172	1,68 SD	Gizi lebih	2738,4	Lebih	73,3%	Rendah	7,25	Ringan
62	SW	16 tahun	Lk	73,7	166,6	1,60 SD	Gizi lebih	2442,1	Cukup	80%	Tinggi	8,75	Sedang
63	AD	16 tahun	Pr	78,1	158,5	2,51 SD	Gizi lebih	2320	Lebih	73,3%	Rendah	5	Ringan
64	AY	16 tahun	Pr	82,1	162	2,35 SD	Gizi lebih	2098,9	Cukup	93,3%	Tinggi	7	Ringan

Lampiran F

A. Output Univariat

FREQUENCIES

Statistics		
Umur Responden		
N	Valid	64
	Missing	0

Statistics		
Jenis Kelamin		
N	Valid	64
	Missing	0

Statistics		
Kategori Status Gizi		
N	Valid	64
	Missing	0
Mean		.28
Median		.00
Std. Deviation		.453

OUTPUT

Umur Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	25	39.1	39.1	39.1
	17	37	57.8	57.8	96.9
	18	2	3.1	3.1	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	27	42.2	42.2	42.2
	Perempuan	37	57.8	57.8	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Kategori Status Gizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak gizi lebih	46	71.9	71.9	71.9
	gizi lebih	18	28.1	28.1	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Statistics		
Kategori Asupan Energi		
N	Valid	64
	Missing	0
Mean		.27
Median		.00
Std. Deviation		.445

Kategori Asupan Energi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	47	73.4	73.4	73.4
	lebih	17	26.6	26.6	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Statistics		
Kategori Pengetahuan Gizi		
N	Valid	64
	Missing	0
Mean		.36
Median		.00
Std. Deviation		.484

Kategori Pengetahuan Gizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tinggi	41	64.1	64.1	64.1
	rendah	23	35.9	35.9	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Statistics		
Kategori Aktivitas Fisik		
N	Valid	64
	Missing	0
Mean		.44
Median		.00
Std. Deviation		.500

Kategori Aktivitas Fisik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	36	56.3	56.3	56.3
	sedang	28	43.8	43.8	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

B. Output Bivariat

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Asupan Energi * Kategori Status Gizi	64	100.0%	0	0.0%	64	100.0%

Kategori Asupan Energi * Kategori Status Gizi Crosstabulation				
		Kategori Status Gizi		Total
		tidak gizi lebih	gizi lebih	
Kategori Asupan Energi	cukup	Count 39	8	47
		83.0%	17.0%	100.0%
	lebih	Count 7	10	17
		41.2%	58.8%	100.0%
Total		Count 46	18	64
		71.9%	28.1%	100.0%

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	10.792 ^a	1	.001		
Continuity Correction ^b	8.823	1	.003		
Likelihood Ratio	10.129	1	.001		
Fisher's Exact Test				.003	.002
Linear-by-Linear Association	10.623	1	.001		
N of Valid Cases	64				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.78.
b. Computed only for a 2x2 table

Case Processing Summary						
Kategori Pengetahuan Gizi * Kategori Status Gizi	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
	64	100.0%	0	0.0%	64	100.0%

Kategori Pengetahuan Gizi * Kategori Status Gizi Crosstabulation					
		Count	Kategori Status Gizi		Total
			tidak gizi lebih	gizi lebih	
Kategori Pengetahuan Gizi	tinggi	Count	31	10	41
		% within Kategori Pengetahuan Gizi	75.6%	24.4%	100.0%
	rendah	Count	15	8	23
		% within Kategori Pengetahuan Gizi	65.2%	34.8%	100.0%
Total		Count	46	18	64
		% within Kategori Pengetahuan Gizi	71.9%	28.1%	100.0%

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.787 ^a	1	.375		
Continuity Correction ^b	.357	1	.550		
Likelihood Ratio	.774	1	.379		
Fisher's Exact Test				.399	.273
Linear-by-Linear Association	.775	1	.379		
N of Valid Cases	64				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.47.
b. Computed only for a 2x2 table

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Aktivitas Fisik * Kategori Status Gizi	64	100.0%	0	0.0%	64	100.0%

Kategori Aktivitas Fisik * Kategori Status Gizi Crosstabulation						
			Kategori Status Gizi		Total	
			tidak gizi lebih	gizi lebih		
Kategori Aktivitas Fisik	ringan	Count	22	14	36	
		% within Kategori Aktivitas Fisik	61.1%	38.9%	100.0%	
	sedang	Count	24	4	28	
		% within Kategori Aktivitas Fisik	85.7%	14.3%	100.0%	
Total		Count	46	18	64	
		% within Kategori Aktivitas Fisik	71.9%	28.1%	100.0%	

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	4.716 ^a	1	.030		
Continuity Correction ^b	3.578	1	.059		
Likelihood Ratio	4.968	1	.026		
Fisher's Exact Test				.049	.027
Linear-by-Linear Association	4.643	1	.031		
N of Valid Cases	64				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.88.
b. Computed only for a 2x2 table

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Aktivitas Fisik * Kategori Status Gizi * Kategori Asupan Energi	64	100.0%	0	0.0%	64	100.0%

Kategori Aktivitas Fisik * Kategori Status Gizi * Kategori Asupan Energi Crosstabulation						
				Kategori Status Gizi		Total
				tidak gizi lebih	gizi lebih	
Cukup	Kategori Aktivitas Fisik	ringan	Count	19	6	25
			% within Kategori Aktivitas Fisik	76.0%	24.0%	100.0%
		sedang	Count	20	2	22
			% within Kategori Aktivitas Fisik	90.9%	9.1%	100.0%
	Total		Count	39	8	47
			% within Kategori Aktivitas Fisik	83.0%	17.0%	100.0%
lebih	Kategori Aktivitas Fisik	ringan	Count	3	8	11
			% within Kategori Aktivitas Fisik	27.3%	72.7%	100.0%
		sedang	Count	4	2	6
			% within Kategori Aktivitas Fisik	66.7%	33.3%	100.0%
	Total		Count	7	10	17
			% within Kategori Aktivitas Fisik	41.2%	58.8%	100.0%
Total	Kategori Aktivitas Fisik	ringan	Count	22	14	36
			% within Kategori Aktivitas Fisik	61.1%	38.9%	100.0%
		sedang	Count	24	4	28
			% within Kategori Aktivitas Fisik	85.7%	14.3%	100.0%
	Total		Count	46	18	64
			% within Kategori Aktivitas Fisik	71.9%	28.1%	100.0%

Chi-Square Tests						
Kategori Asupan Energi		Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
cukup	Pearson Chi-Square	1.842 ^c	1	.175	.253	.167
	Continuity Correction ^b	.937	1	.333		
	Likelihood Ratio	1.927	1	.165		
	Fisher's Exact Test					
	Linear-by-Linear Association	1.802	1	.179		
	N of Valid Cases	47				
lebih	Pearson Chi-Square	2.487 ^d	1	.115	.162	.145
	Continuity Correction ^b	1.127	1	.288		
	Likelihood Ratio	2.506	1	.113		
	Fisher's Exact Test					
	Linear-by-Linear Association	2.341	1	.126		
	N of Valid Cases	17				
Total	Pearson Chi-Square	4.716 ^a	1	.030	.049	.027
	Continuity Correction ^b	3.578	1	.059		
	Likelihood Ratio	4.968	1	.026		
	Fisher's Exact Test					
	Linear-by-Linear Association	4.643	1	.031		
	N of Valid Cases	64				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.88.
b. Computed only for a 2x2 table
c. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.74.
d. 3 cells (75.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.47.

Lampiran G



Kementerian Kesehatan Poltekkes Padang

Jalan Simpang Pondok Kopi, Nanggalo,
Padang, Sumatera Barat 25146
(0751) 7058128
<https://poltekkes-pdg.ac.id>

Nomor : PP.08.02/2635/2024

13 Maret 2024

Lampiran : -

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. Kepala Kementerian Agama Kota Padang

di-

Tempat

Dengan hormat,

Sesuai dengan Kurikulum Jurusan Gizi Kementerian Kesehatan Poltekkes Padang, Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika diwajibkan untuk membuat suatu penelitian berupa Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memberi izin mahasiswa kami untuk melakukan kegiatan penelitian, adapun mahasiswa tersebut adalah :

Nama : Aviola Yolanda
NIM : 202210567
Judul Penelitian : Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi, dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Padang Tahun 2024
Tempat Penelitian : MAN 1 Padang
Waktu Penelitian : Januari s/d Juni 2024

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Padang,



RENIDAYATI, S.Kp, M.Kep, Sp.Jiwa

Tembusan:

1. Kepala Sekolah MAN 1 Padang



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PADANG

Jalan Duku No. 5 Kel. Ujung Gunung Kec. Padang Barat 25155

Telepon (0751) 27155 ; Faximile (0751) 27155

Website : padang.kemenag.go.id | Email : padang@kemenag.go.id

Nomor : B-111/Kk.03.9-b/PP.07/03/2024 28 Maret 2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Yth. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan
PADANG

Dengan hormat, Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang Nomor: PP.08.02/2835E/UN.35/2024 tanggal 13 Maret 2024 perihal: izin Penelitian, maka setelah meneliti maksud dan tujuannya dapat diberikan izin Penelitian kepada:

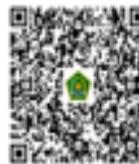
Nama : Aviola Yolanda
NIM/TM : 202210567
Program Studi : Terapan Gizi dan Dietetika
Lokasi penelitian : MAN 1 Kota Padang
Waktu Penelitian : 1 Januari s.d Juni 2024

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Hanya melakukan izin Penelitian rangka menyelesaikan Skripsi/Tugas Akhir dengan Judul : Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi, dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi lebih Siswa Kelas XI MAN 1 Kota Padang;
2. Setelah melakukan izin Penelitian tersebut agar memberikan laporan tertulis ke Kantor Kementerian Agama Kota Padang Cq.Seksi Pendidikan Madrasah;
3. Apabila ada kekeliruan dalam mengeluarkan izin Penelitian ini akan ditinjau dan dibetulkan kembali sebagaimana mestinya.

Demikian surat izin ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya, terims kasih.

Kepala,



Edy Oktafiandi

Tembusan :
1. Kepala Kanwil Kementerian Agama Prov. Sumatera Barat, Padang
2. Kepala MAN 1 Kota Padang
3. Mahasiswa yang bersangkutan



MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 KOTA PADANG

Jalan Raya Durian Tarung No. 17 Kel. Pasar Ambacang Kec. Kuranji
25155 Telepon (0751) 72706; Faximile (0751) 72706



SURAT KETERANGAN

Nomor : 202/MAN.1/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala sekolah MAN 1 Kota Padang menerangkan :

Nama : Ariola Yolanda
NIM : 202210567
Jurusan : Gizi
Jenjang : Sarjana Terapan

Berdasarkan Surat Kementerian Agama Kota Padang Nomor B-111/Kk.03.9-b/PP.07/03/2024. Nama yang dicantumkan diatas telah melakukan penelitian di MAN 1 Kota Padang pada tanggal 17 April s.d 19 April 2024. Dengan judul " Hubungan Asupan energi, aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas XI MAN 1 Padang Tahun 2024".

Demikian surat keterangan ini dibuat sesuai dengan keadaan sebenarnya, dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : PADANG
PADA TANGGAL : 18 Mei 2024



Lampiran H

Dokumentasi







KARPU KONSULTASI
 PENYUSUNAN SKRIPSI
 PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIK
 POLITERKES KEMENKES PADANG



NAMA	: AYDILA YOLANDA
NIM	: 202210567
JUDUL	: Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan GIZI, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Siswa Katar XI MAN 1 Padang
PEMIMPING	: L. Lomon, SKM, M.Kes

HARI/TANGGAL	TOPIK KONSULTASI	SARAN PERUBAHAN	TTD PEMIMPING
Rabu, 23 Januari 2024	Melihat Bab 1 dan 2	Bab 1.1.1	
Jum. 25 Januari 2024	Konsultasi Bab 2 dan 3	Perubahan paragraf	
Sabtu 2 April 2024	Bab 1.1	Perubahan paragraf	
Sabtu 3 April 2024	Bab 1.1	dit. ulang Bab 1	
Rabu 20 Mei 2024	Bab 1.1 - 2	Perubahan paragraf	
Rabu 19 Juni 2024	Bab 2	Perubahan format	
Rabu 3 Juli 2024	Konsep	Perubahan kesimpulan	
Rabu 6 Juli 2024		dit. Bab 1.1	

Koordinator MK,

Marni Handayani, S.Si, M.Kes
 NIP. 19750309 199803 2 001

Padang, 2024
 Ka. Prodi STR Gizi dan Dietetika

Marni Handayani, S.Si, M.Kes
 NIP. 19750309 199803 2 001



KARTU KONSULTASI
PENYUSUNAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIJI dan DISTEK
POLITEKNIK KEMENKES PADANG



NAMA	: ANINDA YOLANDA
NIM	: 202210567
JUDUL	: Hubungan Asupan Energi, Fosforitas Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Siswa Kelas XI MAN 1 Padang
PEMERIKSA	: Erisa Yudianti, S.KM, S.E.M

HARI/TANGGAL	TOPIC MINUTAN	SARAN PERUBAHAN	TTD PEMERIKSA
Senin 15 Januari 2024	Revisi dan tan penelitian	Pelakuan Revisi	
Selasa 22 Januari 2024	Hasil penelitian	Perbaikan masalah hasil penelitian	
Kelvin 21 April 2024	Bab 10	Perbaikan Bab 10	
Kelvin 20 April 2024	Bab 10	Perbaikan Bab 10	
Senin 28 Mei 2024	Bab 9	Perbaikan Bab 9	
Kelvin 27 Mei 2024	Bab 9 - 10	Perbaikan Bab 9 Bab 10 - 2	
Senin 4 Juni 2024	Abstract	Perbaikan Abstrak	
Kelvin 6 Juni 2024		Acc	

Kard SK

Padang, _____ 2024
Ka. Prodi STe Giji dan Distek

Marni Handayani, S.Si, M.Kes
NIP. 19751504 198023 2 001

Marni Handayani, S.Si, M.Kes
NIP. 19751504 198023 2 001

ORIGINALITY REPORT

24%
SIMILARITY INDEX

23%
INTERNET SOURCES

15%
PUBLICATIONS

12%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	3%
2	www.jurnal.stikesperintis.ac.id Internet Source	2%
3	lontar.ui.ac.id Internet Source	1%
4	digilib.esaunggul.ac.id Internet Source	1%
5	123dok.com Internet Source	1%
6	docplayer.info Internet Source	1%
7	ejurnal.poltekkes-manado.ac.id Internet Source	1%
8	repo.stikesperintis.ac.id Internet Source	1%
9	ejournal.unklab.ac.id Internet Source	1%