

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
STATUS GIZI MELALUI METODE INDEKS MASSATUBUH (IMT) PADA REMAJA  
DI MTSN 1 TRENGGALEK**

**TUGAS AKHIR**

**Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



**Oleh:**

**Nabila Permatasari Widodo**

**NPM: 20700001**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

**SURABAYA**

**2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN  
TUGAS AKHIR**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS  
FISIK DENGAN STATUS GIZI MELALUI METODE INDEKS MASSA  
TUBUH (IMT) PADA REMAJA DI MTSN 1 TRENGGALEK**

**Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

**Oleh:**

**Nabila Permatasari Widodo**

**NPM: 20700001**

**Menyetujui untuk diuji**

**Pembimbing I**



**Dr. Atik Sri Wulandari,  
SKM., M.Kes  
NIK. 93195-ET**

**Pembimbing II**



**dr. Harsono Wiradinata,  
Sp.KJ., MBA  
NIK. 03387-ET**

**Penguji**



**dr. Nugroho Eko W. B.,  
M.Si  
NIK. 13717-ET**

**HALAMAN PENGESAHAN  
TUGAS AKHIR**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS  
FISIK DENGAN STATUS GIZI MELALUI METODE INDEKS MASSA  
TUBUH (IMT) PADA REMAJA DI MTSN 1 TRENGGALEK**

**Oleh:**

**Nabila Permatasari Widodo**

**NPM: 20700001**

**Telah diuji pada**

**Hari:**

**Tanggal:**

**Dan dinyatakan lulus oleh:**

**Pembimbing I**



**Dr. Atik Sri Wulandari,  
SKM., M.Kes  
NIK. 93195-ET**

**Pembimbing II**



**dr. Harsono Wiradinata,  
Sp.KJ., MBA  
NIK. 03387-ET**

**Penguji**



**dr. Nugroho Eko W. B.,  
M.Si  
NIK. 13717-ET**

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan yang telah memberikan berbagai kemudahan kepada penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Melalui Metode Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja di MTsN 1 Trenggalek”. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan status gizi melalui metode Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja di MTsN 1 Trenggalek. Apabila hasilnya terbukti berpengaruh maka kalsium dapat dijadikan terapi pada penderita sindrom pramenstruasi.

Tugas akhir ini berhasil penulis selesaikan karena dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis sampaikan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Suhartati, dr., M.S. selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberi kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
2. Dr. Atik Sri Wulandari, SKM., M.Kes dan dr. Harsono Wiradinata, Sp.KJ., MBA sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. dr. Nugroho Eko Wirawan Budianto, M.Si sebagai dosen penguji proposal penelitian.
4. Segenap tim pelaksana Tugas Akhir dan sekretariat Tugas Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memfasilitasi proses penyelesaian proposal penelitian.
5. Kedua orang tuaku terkasih yang telah selalu memberi dukungan baik secara moril maupun materi.
6. Semua pihak yang tidak mungkin disebut satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan proposal penelitian.

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal ini masih jauh dari sempurna, oleh Karena itu penulis mengharapkan segala masukan demi sempurnanya tulisan ini.

Akhirnya kami berharap semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi berbagai pihak terkait.

Surabaya, November 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

Judul .....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Kata Pengantar .....	iv
Daftar Isi.....	v
Daftar Tabel.....	vii
Daftar Gambar .....	viii
Daftar Singkatan .....	ix
Daftar Lampiran.....	x
Abstrak .....	xi
<b>BAB I</b>	<b>PENDAHULUAN</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II</b>	<b>TINJAUAN PUSTAKA</b>
2.1. Gizi.....	5
2.2. Status Gizi.....	5
2.2.1 Pengertian.....	5
2.2.2 Epidemiologi.....	5
2.2.3 Faktor yang memengaruhi.....	6
2.3. Indeks Massa Tubuh.....	10
2.4. Hubungan Pengetahuan Dengan Status Gizi .....	11
2.5. Aktivitas Fisik.....	12
<b>BAB III</b>	<b>KERANGKA KONSEP dan HIPOTESIS</b>
3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	14
3.2 Penjelasan Kerangka Konsep.....	14
3.3 Hipotesis Penelitian.....	15

BAB IV	METODE PENELITIAN	
	4.1 Rancangan Penelitian .....	16
	4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	16
	4.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	16
	4.4 Variabel Penelitian .....	18
	4.5 Definisi Oprasional.....	18
	4.6 Prosedur Penelitian.....	19
	4.7 Analisis Data.....	20
BAB V	HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	
	5.1 Gambaran Umum Daerah Penelitian.....	21
	5.2 Karakteristik Responden.....	22
	5.2.1 Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang.....	22
	5.2.2 Aktivitas Fisik Responden.....	23
	5.2.3 Status Gizi dengan Media pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT).....	24
	5.3 Analisis Data .....	25
	5.3.1 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	25
	5.3.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	27
BAB VI	PEMBAHASAN	
	6.1 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Melalui Metode Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) .	28
	6.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Melalui Metode Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) di MTsN 1 Trenggalek .....	30
BAB VII	KESIMPULAN DAN SARAN	
	7.1 Kesimpulan.....	34
	7.2 Saran .....	35
DAFTAR PUSTAKA .....		36

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> Klasifikasi IMT.....	11
<b>Tabel 5.1</b> Distribusi frekuensi pengetahuan gizi seimbang pada remaja di MTsN 1 Trenggalek .....	33
<b>Tabel 5.3</b> Distribusi frekuensi status gizi dengan media pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja di MTsN 1 Trenggalek.....	35
<b>Tabel 5.4</b> Analisis Korelasi Rank Spearman.....	37

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Rumus IMT .....	11
-----------------------------------	----



## DAFTAR SINGKATAN

AAP	: <i>Academy of Pediatrics</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
CDC	: <i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
MTsN	: Madrasah Tsanawiyah Negeri
NIH	: <i>National Institutes of Health</i>
Risikesdas	: Riset Kesehatan Dasar
WHO	: <i>World Health Organization</i>
PAQ – C	: <i>Physical Activity Questionnaire–Children</i>
UNICEF	: <i>United Nations International Children's Emergency Fund</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

Jurnal penelitian .....	40
Lampiran 1 Kuisisioner.....	46
Lampiran 2 Pernyataan Keaslian Tulisan .....	53
Lampiran 3 Surat Pengantar Kuisisioner .....	54
Lampiran 4 Pernyataan Telah Melaksanakan <i>Informed Consent</i> .....	55
Lampiran 5 Surat Persetujuan Menjadi Responden .....	56
Lampiran 6 Dokumentasi saat penelitian .....	57
Lampiran 7 Surat dan Sertifikat .....	59

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN STATUS GIZI MELALUI METODE INDEKS MASSA TUBUH (IMT)  
PADA REMAJA DI MTSN 1 TRENGGALEK**

Nabila Permatasari Widodo. 2023.  
Skripsi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran  
Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.  
Pembimbing: Atik Sri Wulandari; Harsono Wiradinata

**ABSTRAK**

Gizi merupakan kontribusi untuk kesehatan dan perkembangan seseorang. Gizi yang baik dapat membangun sistem kekebalan tubuh yang kuat, mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Namun permasalahan gizi di Indonesia saat ini masih cukup banyak, terutama pada remaja di Indonesia. Data UNICEF 2021 menyatakan sekitar seperempat remaja usia 13-18 tahun di Indonesia mengalami stunting, 9% remaja bertubuh kurus atau memiliki indeks massa tubuh rendah, sedangkan 16% remaja lainnya mengalami kegemukan dan obesitas. Permasalahan tentang gizi ini dapat diselesaikan salah satunya dengan cara mengetahui faktor apa saja yang dapat memengaruhi status gizi seseorang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan status gizi melalui metode indeks massa tubuh. Penelitian bersifat observasional dengan desain penelitian cross sectional. Populasi penelitian adalah Populasi penelitian adalah siswa MTsN 1 Trenggalek Kabupaten Trenggalek kelas 9 sebanyak 200 siswa dengan sampel sebesar 117 responden yang ditentukan dengan metode sistematik *random sampling*. Variabel terdiri atas tingkat pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik sebagai variabel bebas sedangkan variabel terikat adalah Status gizi dengan media pengukuran Indeks Massa Tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi melalui metode indeks massa tubuh ( $p= 0,009$ ), dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi melalui metode indeks massa tubuh ( $p=0,021$ ). Dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik berpengaruh terhadap status gizi melalui metode pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada siswa dan siswi remaja di MTsN 1 Trenggalek

**Kata Kunci:** pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, Indeks Massa Tubuh (IMT).