



**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG,
ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO, AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA/I SMK ANALIS
KESEHATAN BINA LESTARI PLUS BEKASI TAHUN 2016**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2016**

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG,
ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO, AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA/I SMK ANALIS
KESEHATAN BINA LESTARI PLUS BEKASI TAHUN 2016**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**



**RESTU FIBI ASTUTI
1205025063**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2016**

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul “**Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa/i SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi Tahun 2016**” merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tata cara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata di kemudian hari Skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain; maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

Jakarta, 28 Oktober 2016



Restu Fibi Astuti

1205025063

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Restu Fibi Astuti
NIM : 1205025063
Program Studi : Gizi
Fakultas : Ilmu-ilmu Kesehatan
Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas skripsi saya yang berjudul "**Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa/i SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi Tahun 2016**" beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 28 Oktober 2016

Yang menyatakan,



(Restu Fibi Astuti)

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Restu Fibi Astuti

NIM : 1205025063

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa/i SMK Analisis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi Tahun 2016

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

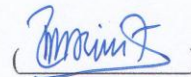
Jakarta, 29 Oktober 2016

TIM PENGUJI

Pembimbing I : Mohammad Furqan, MKM



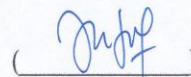
Pembimbing II : Ragil Marini, SKM



Penguji I : Leni Sri Rahayu, MPH



Penguji II : Miftahul Jannah, M.Gizi



HALAMAN PERSEMBAHAN

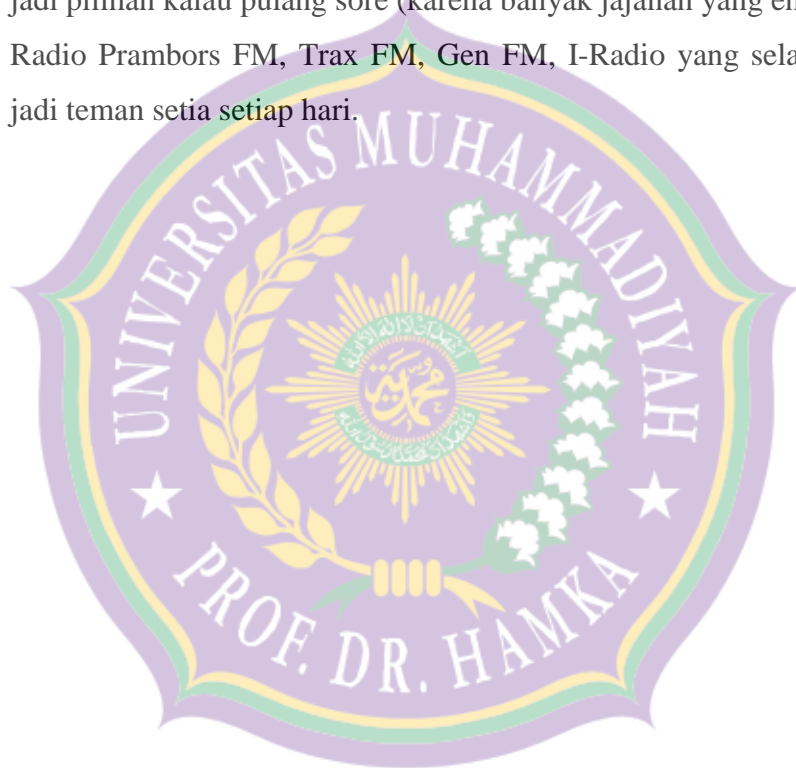
Bismillaahirrahmaanirrahiim,

Dengan Rahmat Allah yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang, sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan saya umur yang panjang dan memberikan saya pelajaran lewat berbagai perasaan yang saya rasakan selama mengerjakan skripsi ini. Mulai dari sedih, senang, kecewa, puas, penasaran, putus asa, bersemangat, dan hal-hal lainnya. Saya menjadi teringat dengan syair dari Rumi yang berisi “*God turns you from one feeling to another and teaches by means of opposites so that you will have two wings to fly, not one*”. Alhamdulillah, saya semakin mengerti tentang hidup lewat banyak peristiwa yang terjadi di sekitar skripsi ini.

Pada kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih berkat do'a, dukungan dan bantuan dari semua pihak mulai dari pelaksanaan hingga penulisan laporan skripsi ini selesai, kepada:

1. Ibuk dan Bapak terkasih tersayang tercinta, terima kasih karena membebaskan anaknya untuk mencoba banyak hal tanpa berhenti memberikan dukungan finansial maupun moral. Ingin kuucapkan *I Love You to the moon and back*, namun kalimat tersebut terlalu *mainstream* (padahal halaman ini ditulis tujuannya itu). Maka, biar kuucapkan *I Love You So Much!* I pledge my whole life to make you happy and proud for the rest of time.
2. Mas Yuhri kakak tersayang terganteng terbaik, *thank you for sparing the time to handle everything I need.*
3. Bapak Mohammad Furqan, MKM., dan Ibu Ragil Marini, SKM., selaku dosen pembimbing saya, yang sela memberi dukungan semangat, arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Sahabat terbesarku “Upin-Ipin” (Ina, Novia, Nidzma, Juwita, Yenni), terima kasih do'a dan dukungan kalian yang menginginkan sahabatnya gendut. *We will always be friends until we are old and die. Then we will be new best friend again.*

5. Teman “dekat” berinisial EA yang rajin banget neror biar skripsi ini cepet kelar dengan tingkah ngeselinnya, tapi walaupun begitu kuucapkan terima kasih ya Mas EA karena selalu sabar dan bisa diandalkan (niatnya skripsi ini bakal disimpan sampai puluhan tahun, kalau *ending*-nya nikah sama yang lain malu juga ya dibaca sama anak-cucu).
6. Teman terkalem selama perkuliahan “Angribets” (Puput, Titis, Tiwi, Tije, Atika, Nadya, Qisthi), kalian salah satu alasan saya semangat ke kampus.
7. Sepanjang Jalan Kalimalang dan Kapten P. Tendean yang mengajarkan saya jadi manusia lebih sabar di jalan, serta rute terbaru BKT yang selalu jadi pilihan kalau pulang sore (karena banyak jajanan yang enak).
8. Radio Prambors FM, Trax FM, Gen FM, I-Radio yang selalu bergantian jadi teman setia setiap hari.



KATA PENGANTAR

Bismillaahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmay dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “*Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa/i SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi Tahun 2016*”.

Tujuan penulisan skripsi ini untuk memenuhi sebahagian syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz) bagi mahasiswa program S-1 di program studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

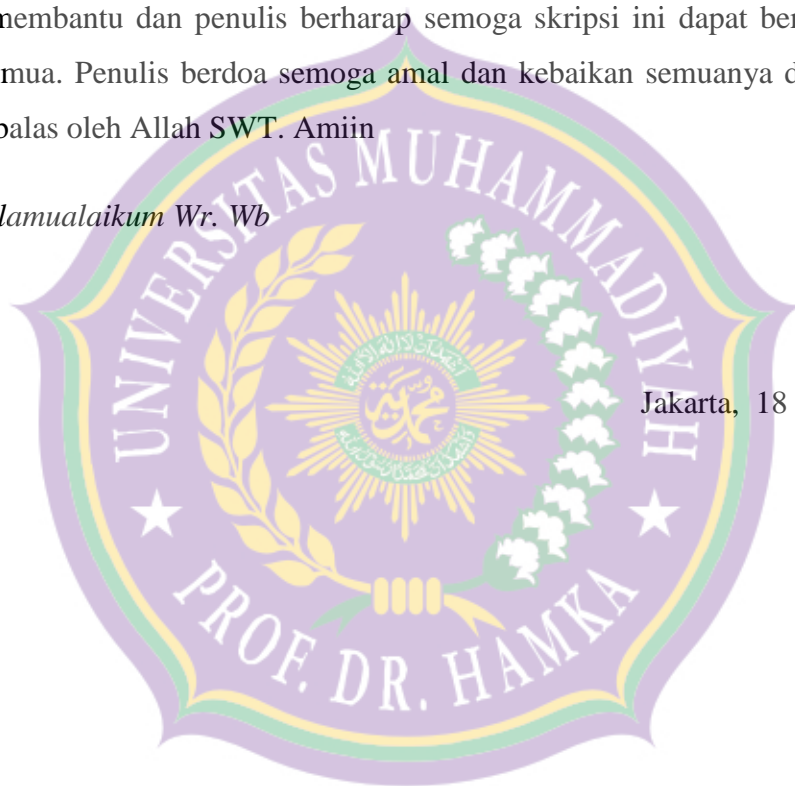
Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun materil baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai, terutama kepada yang saya hormati:

1. Kedua orang tua, ibuk dan bapak tersayang yang selalu memberi dukungan dan semangat pada penulis. Kakak tersayang yang selalu bersedia membantu menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Hj. Dra. Emma Rachmawati, M.Kes selaku Dekan Fikes UHAMKA, seluruh dosen dan staff FIKES UHAMKA.
3. Ibu Leni Sri Rahayu, SKM, M.PH selaku Ketua Program Studi Gizi UHAMKA.
4. Bapak Mohammad Furqan, SKM, MKM selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan bantuan dalam penulisan skripsi.
5. Ibu Ragil Marini, SKM selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan bantuan dalam penulisan skripsi.

6. Teman seperbimbingan Nadya, Endah, Yulia, Aulia, Diah Ayu yang selalu menjadi teman bimbingan dan diskusi bersama selama menyelesaikan skripsi.
7. Terima kasih kepada SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian.
8. Serta kepada semua teman Gizi Angkatan 2012 tidak mengurangi rasa hormat dan terima kasih kepada kalian semua.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Penulis berdoa semoga amal dan kebaikan semuanya dapat diterima dan dibalas oleh Allah SWT. Amiin

Wassalamualaikum Wr. Wb



Jakarta, 18 Oktober 2016

Penulis,

ABSTRAK

Nama : Restu Fibi Astuti
Program Studi : Gizi
Judul : Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa/i SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi Tahun 2016

Masalah gizi yang timbul pada usia sekolah khususnya remaja dipicu oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang salah, kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan, promosi yang berlebihan tentang produk makanan di media masa dan maraknya produk impor makanan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang, asupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang dilakukan pada 60 siswa/i SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi Tahun 2016 kelas XI dan XII. Status gizi dihitung berdasarkan IMT/U, hasil uji korelasi menunjukkan hubungan negatif antara tingkat pengetahuan, asupan energi, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak dengan status gizi. Terdapat hubungan positif antara aktivitas fisik ($r=0,148$) dengan status gizi responden. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang, asupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik dengan status gizi ($p>0,05$).

Kata kunci: Remaja, Status Gizi, Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Energi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

Name : Restu Fibi Astuti
Study Program : Gizi
Title : Relationship Nutrition Knowledge Level Relationships, Energy Intake and Macro Nutritional Substances, Physical Activity with Nutritional Status in the Student of SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi in 2016

Nutritional problems that arise at school age, especially teenagers are triggered by several factors such as poor eating habits, wrong understanding of nutrition, excessive fondness to one type of food, excessive promotion of food products in the mass media and the rise of imported food products. The purpose of this study was to know the relationship of the level of knowledge of nutrition, energy intake and macro-nutrients, physical activity and nutritional status in adolescents. This research is quantitative research with cross sectional design conducted on 60 students of SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi 2016 class XI and XII. Nutritional status is calculated based on BMI/U, the correlation test results showed a negative relationship between the level of knowledge, energy intake, intake of carbohydrates, protein, fat intake and nutritional status. There is a positive relationship between physical activity ($r=0.148$) with the nutritional status of respondents. There is no significant relationship between the level of knowledge of nutrition, energy intake and macro-nutrients, physical activity and nutritional status ($p>0.05$).

Keywords: Teenagers, Nutritional Status, Knowledge Level of Balanced Nutrition, Energy Intake, Macro Nutrient Intake Substances, Physical Activity

DAFTAR ISI

LEMBAR COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah Penelitian	4
C. Ruang Lingkup Penelitian	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	7
A. Gizi Remaja Sekolah	7
1. Pengertian Remaja	7
2. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	7
3. Karakteristik Perilaku Makan Remaja	9
B. Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang	10
1. Pedoman Gizi Seimbang	13
2. Pesan Khusus	14
C. Asupan Energi dan Zat Gizi Makro	14
1. Energi	15
2. Karbohidrat	16
3. Protein	17
4. Lemak	18
5. Angka Kecukupan Gizi (AKG)	19
D. Aktivitas Fisik	19
1. Pengertian Aktivitas Fisik	19
2. Jenis-jenis Aktivitas Fisik Remaja	20
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	21
4. Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Remaja	22
E. Status Gizi	23

F. Pengukuran Status Gizi	23
1. Indeks Massa Tubuh (IMT)	24
2. Perhitungan IMT untuk Remaja	24
G. Survei Konsumsi Makanan (<i>Food Recall 2x24 Jam</i>)	25
H. Kerangka Teori	26
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS	27
A. Kerangka Konsep Penelitian	27
B. Definisi Operasional	28
C. Hipotesis	30
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Teknik Pengumpulan Data	32
1. Petugas Pengumpulan Data	32
2. Alat dan Instrumen Penelitian	32
3. Jenis Data	33
4. Cara Kerja	33
5. Prosedur Pengumpulan Data	35
E. Teknik Analisis Data	36
1. Pengolahan Data	36
2. Penyuntingan	36
3. Pemasukkan Data	36
4. Analisis Data	36
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Keterbatasan Penelitian	39
B. Gambaran Umum SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi	39
C. Gambaran Umum Responden	39
D. Analisis Univariat	40
1. Status Gizi (IMT/U)	40
2. Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang	41
3. Asupan Energi	42
4. Asupan Karbohidrat	43
5. Asupan Protein	43
6. Asupan Lemak	43
7. Aktivitas Fisik	44
F. Analisis Bivariat	44
1. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi	45
2. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi	46
3. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi	46
4. Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi	47

5. Hubungn Asupan Lemak dengan Status Gizi	48
6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	49
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	55
RIWAYAT HIDUP	69



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Remaja	19
Tabel 2.2 Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur	25
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian	28
Tabel 4.1 Cara Menghitung Skor Aktivitas Fisik	34
Tabel 4.2 Panduan Interpretasi Hasil Uji Korelasi Berdasarkan Kekuatan Korelasi, Nilai p dan Arah Korelasi	38
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden	40
Tabel 5.2 Distribusi Statistik Seluruh Variabel	40
Tabel 5.3 Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi	45
Tabel 5.4 Distribusi Asupan Energi dengan Status Gizi	46
Tabel 5.5 Distribusi Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi	46
Tabel 5.6 Distribusi Asupan Protein dengan Status Gizi	47
Tabel 5.7 Distribusi Asupan Lemak dengan Status Gizi	48
Tabel 5.8 Distribusi Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	49



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	26
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Bersedia Menjadi Responden	55
Lampiran 2. Kuesioner Identitas dan Status Gizi	56
Lampiran 3. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	57
Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Fisik (<i>Baecke Questionnaire</i>)	59
Lampiran 5. <i>Food Recall</i> 2x24 Jam	63
Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di Sekolah	65
Lampiran 7. Analisa Soal Pengetahuan Gizi Seimbang.....	66
Lampiran 8. Grafik Histogram dan Kurve Normal	67
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	68



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Salah satu tujuan pembangunan nasional adalah membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Remaja merupakan sumber daya manusia bagi pembangunan di masa datang. Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, banyak faktor yang harus diperhatikan antara lain faktor pangan (unsur gizi), kesehatan, pendidikan, informasi, teknologi, dan lain-lain. Kelompok remaja dianggap sebagai suatu periode dalam kehidupan yang secara gizi perlu diperhatikan karena tiga sebab, yaitu 1) pada masa remaja terjadi perubahan kebutuhan energi dan zat gizi yang sangat besar akibat pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat, 2) berubahnya gaya hidup dan kebiasaan makan yang mempengaruhi asupan dan kebutuhan zat gizi, serta 3) adanya kelompok yang mempunyai kebutuhan gizi khusus, misalnya remaja yang aktif berolahraga dan diet berlebih (Jafar Nurhaedar, 2012)

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran ini cocok untuk remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan (Almatsier, 2010).

Masalah gizi yang timbul pada usia sekolah khususnya remaja dipicu oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang salah, kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan, promosi yang berlebihan tentang produk makanan di media masa dan maraknya produk impor makanan. Pengetahuan pangan dan gizi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi sehingga diperlukan pendidikan gizi secara formal maupun non formal (Sulistyoningsih, 2011).

Aktivitas fisik dapat mempengaruhi terjadinya masalah gizi (gizi lebih/gizi kurang) apabila terjadi ketidakseimbangan antar asupan zat gizi yang masuk dan yang dikeluarkan sehingga asupan makan harus diperhatikan

sesuai aktivitasnya guna memperhatikan status gizi (Depkes RI, 2010 dalam Lidia, 2015). Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2011). Menurut Departemen Kesehatan RI, aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik dapat berupa olahraga seperti push up, lari ringan, tenis, yoga, fitness, senam, bermain bola, bermain tenis, dan angkat beban. Selain olahraga, aktivitas fisik dapat berupa kegiatan sehari-hari seperti berjalan, bermain dan menari (WHO, 2012).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2010, prevalensi status gizi umur 16-18 tahun (IMT/U) Di Jawa Barat untuk 2% status gizi sangat kurus, 8% kurus, 88% normal dan 2,1% gemuk. Hasil dari penelitian sebelumnya terhadap 68 siswa di SMK Travina Prima Bekasi tahun 2013 terdapat 64,7% memiliki asupan energi kurang, sebanyak 66,2% memiliki asupan protein kurang, sebanyak 88,2% memiliki status gizi normal.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan lembaga pendidikan kejuruan yang mempunyai tujuan untuk mempersiapkan siswa menjadi tenaga kerja yang berkompetensi dan mandiri dengan mengutamakan kemampuan dan keterampilan di bidang tertentu sesuai dengan jurusannya. Perbedaan SMK dengan SMA ialah berada pada kurikulum SMK yang lebih banyak praktek dibandingkan teori, sedangkan kurikulum SMA lebih banyak teori dibandingkan praktik. Lulusan siswa SMK siap kerja dan mandiri karena siswa SMK selain belajar di sekolah juga melakukan Praktik Kerja Industri (prakerin) sedangkan lulusan siswa SMA belum siap kerja dan belum mandiri karena siswa SMA selama belajar hanya di sekolah.

SMK Analis Kesehatan merupakan suatu jurusan yang belajar dalam menganalisa ataupun menganalisis suatu sampel hayati maupun sampel non-hayati yang dikerjakan di dalam laboratorium dengan prosedur juga tata cara yang benar. Analis Kesehatan ini sangat berperan penting dalam kesehatan. Terutama pada diagnosa dokter yang hampir seluruh penyakit membutuhkan hasil uji laboratorium, tidak hanya penyakit yang didiagnosa, tetapi juga

mempelajari ilmu-ilmu kimia seperti: kandungan air, tanah, oksigen, limbah dan lain-lain.

Siswa/i SMK Bina Lestari Plus Bekasi memulai praktik sejak kelas X dengan jam sekolah dari jam 07.00–16.00 WIB. Seminggu siswa/i melakukan praktik 5-6 kali, dalam sehari 1-2 kali praktik dengan durasi 150 menit sekali praktik. Praktik yang dilakukan antara lain teknik pengambilan darah, pemeriksaan darah, pemeriksaan urin dan feses, pengamatan parasit dan bakteri pada media tanam, dll. Pada jam istirahat terdapat beberapa siswa/i yang membawa bekal dari rumah dan ada yang jajan di kantin. Pemilihan jurusan analis kesehatan tentunya mempunyai risiko yang besar saat melakukan praktik, siswa/i harus memiliki daya tahan tubuh yang baik agar kecil kemungkinan terjadi kecelakaan kerja saat praktik. Aktivitas yang tidak umum dilakukan saat usia remaja ini sudah seharusnya siswa/i memperhatikan asupan gizi yang dibutuhkan.

Uraian di atas menjelaskan bahwa remaja jika memiliki pengetahuan dan sikap terhadap gizi yang baik, maka mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya dan remaja yang mengambil jurusan analis kesehatan dengan memiliki waktu praktik yang padat di sekolah. Oleh sebab itu, remaja perlu mempunyai bekal pengetahuan gizi yang cukup agar pola konsumsi remaja menjadi lebih baik. Pola konsumsi akan mempengaruhi intake zat-zat gizi dan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan serta kegiatan sehari-hari yang dilakukan terhadap kondisi status gizi dalam proses pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas.

B. Perumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

“Apakah ada hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang, asupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa/i SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi”

C. Ruang Lingkup Penelitian

Pada penelitian ini akan melihat tingkat pengetahuan gizi seimbang, asupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik yang ditujukan untuk mengkaji hubungan variabel tersebut dengan status gizi.

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel yang akan diteliti adalah seluruh siswa/i kelas XI dan XII di SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi dan dilaksanakan pada bulan Agustus 2016.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang ditulis di atas, maka:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang, asupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa/i SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswa/i SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi.
- b. Menilai asupan energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) pada siswa/i SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi.
- c. Menilai aktivitas fisik pada siswa/i SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi.
- d. Menilai status gizi pada siswa/i SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi.

- e. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada siswa/i SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi.
- f. Menganalisis hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa/i SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi.
- g. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa/i SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi.

E. Manfaat Penelitian

1. Untuk Peneliti

Hasil penelitian ini merupakan pengalaman, pengetahuan dan wawasan baru serta penerapan atas ilmu yang telah dipelajari.

2. Untuk Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pustaka dan dikembangkan pada penelitian selanjutnya.

3. Untuk Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran dan sumber informasi bagi siswa/i SMK Analis Kesehatan Bina Lestari Plus Bekasi mengenai pengetahuan gizi dan asupan energi dan zat gizi sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M dan Wirjatmadi, B. (2013). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Afriwardi, Ilmu Kedokteran Olahraga, EGC, Jakarta. 2011.
- Anggi, Luh. (2012). *Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Asupan Lemak Hubungannya dengan Gizi Lebih pada Siswa SD Negeri Pondok Cina 1 Depok Tahun 2012*. Skripsi. Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Jakarta.
- Amelia, Friska. (2008). *Konsumsi Pangan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Remaja Di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi*. Skripsi. Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia. Jakarta.
- Ambarwati, E.R. & Sunarsih, T. (2012). *KDPK Kebidanan : Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arisman. (2009). *Buku Ajaran Ilmu Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan*. ECG. Jakarta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2010). *Riset Kesehatan Dasar 2010*.
- Baecke., et al. 1982. *A Short Questionnaire For The Measurement Of Habitual Physical Activity In Epidemiological Studies*. USA: Am J Clin Nutr.
- Bryan, dkk. (2015). *Hubungan antara Asupan Energi dengan Status Gizi Siswa SMAN 4 Manado*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sm Ratulangi Manado. Manado.
- Dedeh dkk. (2010). *Sehat Dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. PT Penerbit Sarana Bobo. Jakarta.
- Direktorat Bina Gizi. 2014. *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Jakarta.

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2010. *Pelaksanaan Program Perbaikan Gizi*. Kabupaten/Kota. Jakarta.
- Fithra, Fillah Dieny. (2007). *Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Pada Siswa SMA*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang.
- Gibson, R.S. (2005). *Principles of Nutritional Assesment* (2nd Ed). New York: Oxford Univercity Press.
- Hantoro, Dwi. (2012). *Asupan Zat Gizi Makro, Indeks Gliemik Pangan Hubungannya Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Polisi Laki-laki Kabupaten Purworejo Tahun 2012*. Skripsi. Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Jakarta.
- Jafar, Nurhaedar. (2012). *Jurnal Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja*. Sulawesi Selatan.
- Kartasapoetra G, Marsetyo H. (2005). *Ilmu Gizi: Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja*. Rineka Cipta : Jakarta.
- Karim, Faizati. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Tim Departemen Kesehatan. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Muchlisa, Citrakesumasari, Indriasari R. 2013. *Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makasar Tahun 2013*. Jurnal MKMI.
- Nurmalina, L. (2011). *Panduan untuk Keluarga Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung Valley : Elex Media Komputindo. Bandung.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Novikasari M. 2003. *Perubahan Berat Badan dan Status Gizi Mahasiswa Putra Jalur USMI Tahun 2002 pada Empat Bulan Pertama di IPB*. Skripsi. Bogor: Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Paath, Erna Francin dkk. (2004). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: ECG.
- Patterson, R.E dan P. Pietinen. 2004. *Pengkajian status gizi pada perorangan dan masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Puspito, Masajeng Palupi. (2012). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Siswa/i Di 4 SMA/SMK Kota Depok Jawa Barat Tahun 2011*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Jakarta.
- Rahmayanti, Nofitri. (2012). *Hubungan Status Ekonomi, Asupan Energi dan Protein Terhadap Status Gizi Anak Usia 6-12 Tahun di Pulau Sulawesi*. Universitas Esa Unggul.
- Sayogo, Savitri. (2006). *Gizi Remaja Putri I*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
- Sediaoetama, AD. (2000). *Ilmu Gizi*. Jilid I. Jakarta : Dian Rakyat.
- Setyaning, Oky Rinanti. (2014). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa-Siswi Di SMA Muhammadiyah 1 Kartasura*. Program Studi Diploma III Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Silvano, Herizko dkk. (2013). *Hubungan Tingkat Konsumsi dan aktivitas fisik dengan IMT (Index Massa Tubuh)*. Jurnal Kedokteran Muhammadiyah 1 (2). Semarang.
- Sulistyoningsih, H. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. PT Graha Ilmu Yogyakarta.
- Supariasa, dkk. (2003). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : FKUI.
- Widyastuti, Rahmawati, Purnamaningrum. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.