

**SKRIPSI**



**uhamka**

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, FREKUENSI  
OLAHRAGA, DURASI MENONTON TELEVISI, DAN DURASI  
TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI DESA BABELAN**

**OLEH:**

**DHEA ARI MAHARGONO PUTRI**

**1705025184**

**PROGRAM STUDI GIZI**

**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF DR. HAMKA**

**JAKARTA**

**2021**

**SKRIPSI**



**uhamka**

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, FREKUENSI  
OLAHRAGA, DURASI MENONTON TELEVISI, DAN DURASI  
TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI DESA BABELAN**

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

**OLEH:**

**DHEA ARI MAHARGONO PUTRI**

**1705025184**

**PROGRAM STUDI GIZI**

**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF DR. HAMKA**

**JAKARTA**

**2021**

## **HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja di Desa Babelan” merupakan hasil tulisan sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya skripsi ini bukan merupakan hasil 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 dari plagiat atau penjiplakan terhadap tulisan orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 16 Desember 2021

Dhea Ari Mahargono Putri  
1705025184

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhea Ari Mahargono Putri  
NIM : 1705025184  
Program Studi : Ilmu 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 Asupan Zat Gizi Makro, Frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja di Desa Babelan 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 mempublikasikan tugas aktif saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 16 Desember 2021

Yang menyatakan,

Dhea Ari Mahargono Putri

## **PERSETUJUAN SKRIPSI**

Nama : Dhea Ari Mahargono Putri  
Nim : 1705025184  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja di Desa Babelan

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 16 Desember 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

Debby Endayani Safitri, S.Gz., MKM

Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

## **PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Dhea Ari Mahargono Putri  
Nim : 1705025184  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja di Desa Babelan

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 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 16 Desember 2021

### **TIM PENGUJI**

Pembimbing I : Debby Endayani Safitri, S.Gz., MKM

  
(.....)

## **PENGESAHAN TIM PENGUJI**

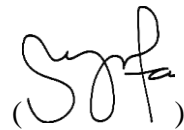
Nama : Dhea Ari Mahargono Putri  
Nim : 1705025184  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja di Desa Babelan

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 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 16 Desember 2021

## **TIM PENGUJI**

Pembimbing II : Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi



## **PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Dhea Ari Mahargono Putri  
Nim : 1705025184  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja di Desa Babelan

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 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 16 Desember 2021

## **TIM PENGUJI**

Penguji I : Imawati Eka Putri, S.Gz., M.Si

  
( )



## **PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Dhea Ari Mahargono Putri  
Nim : 1705025184  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja di Desa Babelan

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 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 16 Desember 2021

## **TIM PENGUJI**

Penguji II : Fitria, S.KM., M.KM

(  )



**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**  
**Jl. Limau II Kebayoran Baru Jakarta Selatan**  
**Telp. 021. 7256157**

Tgl efektif : 1 Februari 2011  
No Form : FM-AKM-03-046  
No Revisi : 00

## KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : **Dhea Ari Mahargono Putri**  
Nomor Induk Mahasiswa : 1705025184  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja di Desa Babelan  
Pembimbing : **Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi**

No.	Tanggal	Pembahasan	Paraf Pembimbing
1	24 Agustus 2021	Revisi proposal pasca sidang	Syaf
2	14 September 2021	Pengesahan proposal pasca sidang dan pembahasan kuesioner penelitian	Syaf
3	23 November 2021	Menyajikan dan interpretasikan hasil	Syaf
4	01 Desember 2021	Revisi bab 5 – 7	Syaf
5	02 Desember 2021	Pembahasan revisi dan acc bab 1 - 7	Syaf
6			
7			
8			
9			
10			

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**  
**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**  
**PROGRAM SARJANA ILMU GIZI**

Skripsi, Desember 2021

Dhea Ari Mahargono Putri,

**“Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Remaja di Desa Babelan”**

**xix + 86 halaman, 21 tabel, 2 gambar, + 5 lampiran**

**ABSTRAK**

Gizi kurang atau gizi lebih adalah berbagai masalah gizi yang rentan pada kelompok remaja. Kekurangan gizi dapat menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh, rendahnya tingkat kecerdasan, dan rendahnya produktivitas sedangkan gizi lebih dapat meningkatkan kejadian diabetes melitus tipe 2. Tujuan penelitian ini adalah melihat hubungan asupan zat gizi makro, frekuensi olahraga, durasi menonton televisi, dan durasi tidur dengan status gizi remaja di Desa Babelan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*. Status gizi ditentukan berdasarkan *z-score* Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Data asupan zat gizi makro diperoleh melalui wawancara *food recall* 2x24 jam. Data frekuensi olahraga, durasi menonton televisi, dan durasi tidur diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah remaja usia 11-14 tahun yang berdomisili di RW 04 Desa Babelan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 70 responden. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja (*p value* = 0.018). Tidak terdapat hubungan antara asupan protein (*p value* = 0.212), asupan lemak (*p value* = 0.080), asupan karbohidrat (*p value* = 0.271), frekuensi olahraga (*p value* = 0.531), durasi menonton televisi (*p value* = 0.231), dan durasi tidur (*p value* = 0.313) dengan status gizi remaja. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja. Tidak terdapat hubungan antara asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, frekuensi olahraga, durasi menonton televisi, dan durasi tidur dengan status gizi remaja.

*Kata Kunci: Asupan Gizi, Babelan, Olahraga, Remaja, Status Gizi*

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**  
**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**  
**PROGRAM SARJANA ILMU GIZI**

Skripsi, Desember 2021

Dhea Ari Mahargono Putri,

**“The Relationship of Macro Nutrients Intake, Exercise Frequency, Duration of Watching Television, and Sleep Duration With the Nutritional Status of Adolescents in Babelan Village”**

**xix + 86 pages, 21 tables, 2 images, + 5 attachments**

**ABSTRACT**

Underweight or overweight are various nutritional problems that are vulnerable in the adolescent group. Malnutrition can cause a decrease in body resistance, low intelligence, and low productivity, while more nutrition can increase the incidence of type 2 diabetes mellitus. The purpose of this study was to examine the relationship between macronutrient intake, exercise frequency, duration of watching television, and sleep duration with the nutritional status of adolescents in Babelan Village. This study is a quantitative study using a cross sectional design. Nutritional status was determined based on the z-score of Body Mass Index according to age (BMI/U). Data on macronutrient intake was obtained through food recall interviews 2x24 hours. Data on the frequency of exercise, duration of watching television, and sleep duration were obtained through interviews using a questionnaire. The sampling technique used is stratified random sampling. The sample in this study were adolescents aged 11-14 years who lived in RW 04 Babelan Village who met the inclusion and exclusion criteria of 70 respondents. The statistical test used is Chi-Square Test. The results of the analysis showed that there was a relationship between energy intake and adolescent nutritional status (*p value* = 0.018). There was no relationship between protein intake (*p value* = 0.212), fat intake (*p value* = 0.080), carbohydrate intake (*p value* = 0.271), exercise frequency (*p value* = 0.531), duration of watching television (*p value* = 0.231), and sleep duration (*p value* = 0.313) with adolescent nutritional status. The conclusion of this study is that there is a relationship between energy intake and adolescents nutritional status. There is no relationship between protein intake, fat intake, carbohydrate intake, exercise frequency, duration of watching television, and sleep duration with adolescent nutritional status.

*Keywords: Nutritional Intake, Babelan, Exercise, Adolescents, Nutritional Status*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>	<b>vi</b>
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Bagi Institusi Penelitian.....	5
2. Bagi Masyarakat.....	5
3. Bagi Peneliti .....	5
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	5
<b>BAB II .....</b>	<b>6</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....</b>	<b>6</b>

A. Remaja.....	6
1. Definisi Remaja .....	6
2. Pembatasan Usia Remaja .....	6
3. Aspek Perkembangan Remaja.....	7
4. Kebutuhan Gizi Remaja .....	8
B. Status Gizi .....	8
1. Pengertian Gizi .....	8
2. Pengertian Status Gizi .....	9
3. Masalah Gizi.....	9
4. Penilaian Status Gizi .....	10
5. Faktor yang Memengaruhi Status Gizi Remaja .....	13
<b>KERANGKA TEORI.....</b>	<b>31</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>33</b>
<b>KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL .....</b>	<b>33</b>
A. Kerangka Konsep .....	33
B. Definisi Operasional.....	34
C. Hipotesis.....	36
<b>BAB IV .....</b>	<b>37</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Desain Penelitian.....	37
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	37
C. Penentuan Populasi dan Sampel.....	37
1. Populasi .....	37
2. Sampel .....	38
D. Pengumpulan Data .....	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Instrumen Penelitian.....	43
G. Pengolahan Data.....	44
H. Analisis Data .....	46
<b>BAB V.....</b>	<b>48</b>
<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
A. Profil Desa Babelan.....	48

B. Analisis Univariat.....	48
1. Karakteristik Responden .....	48
2. Status Gizi .....	49
3. Asupan Zat Gizi Makro .....	50
4. Frekuensi Olahraga.....	51
5. Durasi Menonton Televisi .....	52
6. Durasi Tidur .....	53
C. Analisis Bivariat.....	53
1. Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja .....	53
2. Hubungan Antara Asupan Protein dengan Status Gizi Remaja .....	54
3. Hubungan Antara Asupan Lemak dengan Status Gizi Remaja.....	55
4. Hubungan Antara Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Remaja.....	56
5. Hubungan Antara Frekuensi Olahraga dengan Status Gizi Remaja.....	57
6. Hubungan Antara Durasi Menonton Televisi dengan Status Gizi Remaja	58
7. Hubungan Antara Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja.....	59
<b>BAB VI.....</b>	<b>61</b>
<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>61</b>
A. Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja.....	61
B. Hubungan Antara Asupan Protein dengan Status Gizi Remaja .....	63
C. Hubungan Antara Asupan Lemak dengan Status Gizi Remaja .....	65
D. Hubungan Antara Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Remaja .....	67
E. Hubungan Antara Frekuensi Olahraga dengan Status Gizi Remaja .....	68
F. Hubungan Antara Durasi Menonton Televisi dengan Status Gizi Remaja	71
G. Hubungan Antara Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja .....	72
H. Keterbatasan Penelitian .....	74
<b>BAB VII .....</b>	<b>75</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan .....	75
B. Saran.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>87</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Usia 5-18 Tahun .....	12
Tabel 2. 2 Kategori Kecukupan Asupan Energi dibandingkan dengan AKG.....	21
Tabel 2. 3 Kategori Kecukupan Asupan Karbohidrat dibandingkan dengan AKG .....	22
Tabel 2. 4 Kategori Kecukupan Asupan Protein dibandingkan dengan AKG.....	23
Tabel 2. 5 Kategori Kecukupan Asupan Lemak dibandingkan dengan AKG .....	24
Tabel 4. 1 Jumlah Populasi Remaja Usia 11-14 Tahun Tiap RT di RW 04 Desa Babelan Kota Bekasi .....	38
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Besar Minimal Sampel .....	39
Tabel 4. 3 Distribusi Jumlah Sampel .....	40
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden .....	49
Tabel 5. 2 Status Gizi Remaja Berdasarkan IMT/U .....	49
Tabel 5. 3 Asupan Zat Gizi Makro.....	51
Tabel 5. 4 Frekuensi Olahraga .....	52
Tabel 5. 5 Durasi Menonton Televisi.....	52
Tabel 5. 6 Durasi Tidur .....	53
Tabel 5. 7 Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja (IMT/U) .....	54
Tabel 5. 8 Hubungan Antara Asupan Protein dengan Status Gizi Remaja (IMT/U) .....	55
Tabel 5. 9 Hubungan Antara Asupan Lemak dengan Status Gizi Remaja (IMT/U) .....	56
Tabel 5. 10 Hubungan Antara Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Remaja (IMT/U).....	57
Tabel 5. 11 Hubungan Antara Frekuensi Olahraga dengan Status Gizi Remaja (IMT/U).....	58
Tabel 5. 12 Hubungan Antara Durasi Menonton Televisi dengan Status Gizi Remaja (IMT/U).....	59
Tabel 5. 13 Hubungan Antara Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja (IMT/U) .....	60



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	31
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep .....	33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Naskah Penjelasan .....	87
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden .....	89
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	90
Lampiran 4. Formulir Food Recall 2 x 24 jam.....	92
Lampiran 5. Surat.....	96

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja awal merupakan suatu tahap pertama dalam pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja usia 11-14 tahun (Wulandari, 2014). Hal penting yang harus diketahui setiap individu remaja adalah status gizi, karena dengan mengetahui status gizi setiap individu dapat mencegah terjadinya permasalahan gizi (Pujiati et al., 2015). Remaja dengan status gizi yang terlalu rendah atau berlebih akan menimbulkan potensi munculnya permasalahan gizi bagi mereka (Cunningham et al., 2015). Individu dengan gizi yang kurang akan membuat daya tahan tubuhnya menjadi rendah, meningkatnya potensi terjangkit penyakit, menyebabkan pertumbuhan fisik menjadi terhambat, dan dapat berpengaruh buruk pula bagi tingkat kinerja otak dan produktivitas (Emelia et al., 2016). Adapun bagi remaja yang mengalami kelebihan gizi atau biasa disebut sebagai obesitas maka dapat membuat mereka menjadi rentan untuk terjangkit penyakit seperti diabetes melitus tipe 2 (Sartika, 2011).

Beban ganda malnutrisi adalah masalah global yang memengaruhi negara-negara kaya atau miskin. Angka obesitas di seluruh dunia mengalami peningkatan hingga 2x lipat selama 3 dekade terakhir (Shrimptom, 2012). Prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak usia 5 – 12 tahun di Provinsi Jawa Barat adalah 1,9% sangat kurus, 5,2% kurus, 71,6% normal, 11,7% gemuk, dan 9,6% obesitas sedangkan prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 13 – 15 tahun adalah 1,7% sangat kurus, 6,1% kurus, 75,3% normal, 12,0% gemuk, dan 4,9% obesitas. Prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak usia 5 – 12 tahun di Kabupaten/Kota Bekasi adalah 2,42% sangat kurus, 7,04% kurus, 67,41% normal, 11,94% gemuk, dan 11,19% obesitas sedangkan pada remaja usia 13-15 tahun adalah 4,35% sangat kurus, 6,69% kurus, 68,26% normal, 9,09% gemuk, dan 11,61% obesitas (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Untuk mendukung proses metabolisme, individu yang berada di usia remaja mestinya mendapat makanan dengan menyesuaikan pada kebutuhan mereka, karena asupan makan secara langsung memengaruhi status gizi seseorang (Suhartini & Ahmad, 2018). Usia remaja memerlukan asupan makanan yang adekuat untuk mencukupi kebutuhan gizi mereka (Azrimaidaliza & Purnakarya, 2011). Pada penelitian Ardin *et al* (2018) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi remaja.

Karbohidrat yang cukup juga berpengaruh pada status gizi para remaja karena karbohidrat erat kaitannya untuk meningkatkan energi dalam tubuh (Rokhmah *et al.*, 2016). Asupan karbohidrat yang diterima melalui konsumsi makanan bisa membuat remaja terhindar dari permasalahan terkait kebutuhan gizi mereka (Cakrawati & Mustika dalam Rorimpandei *et al.*, 2020). Hasil penelitian Rosida & Adi (2017) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecukupan karbohidrat dengan status gizi remaja ( $p < 0,05$ ).

Ada asam amino yang tidak tersedia di karbohidrat/lemak yaitu protein (Susanti, 2012). Protein ini sangat penting bagi remaja sebagai pemicu tumbuh kembang mereka (Fikamawati *et al* dalam Rorimpandei *et al.*, 2020). Hasil penelitian Rosida & Adi (2017) menunjukkan adanya hubungan antara kecukupan protein dengan status gizi remaja ( $p < 0,05$ ).

Selain itu tubuh juga memerlukan lemak dalam membantu berbagai kinerja tubuh (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat dalam Rorimpandei *et al.*, 2020). Jika individu tidak memiliki asupan lemak yang adekuat, maka asupan energi pun tidak adekuat (Rokhmah *et al.*, 2016). Pada penelitian Ardin *et al* (2018) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi remaja.

Salah satu kegiatan yang membuat tubuh mengeluarkan energi cukup besar adalah berolahraga. Jika seseorang sedang melakukan aktivitas olahraga, akan berlangsung proses yang meningkatkan metabolisme dan pembakaran sehingga tubuh menjadi panas dan berkeringat (Gouw *et al.*, 2010). Kurangnya olahraga bisa membuat individu menyimpan terlalu

banyak energi di tubuh mereka yang pada akhirnya berubah menjadi simpanan lemak dalam tubuh (Miko & Dina, 2016).

Ada berbagai faktor yang memberikan pengaruh pada status gizi seseorang. Salah satunya adalah adanya media seperti televisi. Perilaku *sedentary* atau aktivitas fisik yang rendah seperti menonton televisi memiliki keterkaitan dengan kondisi obesitas atau gizi yang berlebih (Lioret et al., 2007). Durasi menonton televisi yang cukup lama akan meningkatkan risiko obesitas pada remaja karena adanya pengaruh berbagai iklan atau promosi makanan di televisi yang dapat menarik perhatian remaja untuk mengonsumsinya sehingga status gizi akan cenderung meningkat (S.Bickham et al., 2013; Wicaksono, 2015).

Durasi tidur juga dapat memengaruhi status gizi. Individu yang tidak mencukupi kebutuhan tidurnya akan berisiko mengalami kondisi gizi lebih. Hal tersebut terjadi karena waktu tidur yang kurang mengakibatkan terjadinya energi yang naik secara berlebih, yaitu mencapai angka >250 kkal (Bel et al., 2013; Morselli et al., 2012). Penelitian Suharsa & Sahnaz (2016) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi lebih.

Studi pendahuluan dengan jumlah responden sebanyak 15 orang remaja di wilayah RW 04 Desa Babelan Kota Bekasi menunjukkan sebanyak 2 orang remaja mengalami gizi kurang dan 6 orang remaja mengalami gizi lebih. Hal tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk melihat “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja di Desa Babelan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Beban ganda malnutrisi adalah masalah global yang memengaruhi negara-negara kaya atau miskin. Angka obesitas naik tajam di seluruh dunia yaitu 2x lipat selama 3 dekade belakangan (Shrimptom, 2012). Gizi kurang atau gizi lebih adalah berbagai masalah gizi yang rentan pada kelompok remaja (Cunningham et al., 2015). Asupan gizi makro, frekuensi olahraga, durasi menonton televisi, dan durasi tidur adalah faktor-faktor yang dapat memengaruhi status gizi remaja. Jika seorang remaja mengalami gizi

kurang maka dapat menyebabkan meningkatnya angka penyakit, pertumbuhan tidak normal, dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi (Emelia et al., 2016). Jika seorang remaja mengalami gizi lebih maka dapat meningkatkan kejadian diabetes melitus tipe 2 (Sartika, 2011).

Studi pendahuluan dengan jumlah responden sebanyak 15 orang remaja di wilayah RW 04 Desa Babelan Kota Bekasi menunjukkan hasil sebanyak 2 orang remaja mengalami gizi kurang (13%) dan 6 orang remaja mengalami gizi lebih (40%). Hasil ini sejalan dengan prevalensi status gizi (IMT/U) di Kabupaten/Kota Bekasi bahwa masih banyaknya masalah gizi kurang (9,46%) dan gizi lebih (20,7%) pada remaja di Kabupaten/Kota Bekasi (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja di Desa Babelan”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Ingin mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, frekuensi olahraga, durasi menonton televisi, dan durasi tidur dengan status gizi remaja di Desa Babelan.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi status gizi remaja di Desa Babelan.
- b. Mengidentifikasi asupan zat gizi makro remaja di Desa Babelan.
- c. Mengidentifikasi frekuensi olahraga remaja di Desa Babelan.
- d. Mengidentifikasi durasi menonton televisi remaja di Desa Babelan.
- e. Mengidentifikasi durasi tidur remaja di Desa Babelan.
- f. Menganalisis hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja di Desa Babelan.
- g. Menganalisis hubungan frekuensi olahraga dengan status gizi remaja di Desa Babelan.
- h. Menganalisis hubungan durasi menonton televisi dengan status gizi remaja di Desa Babelan.

- i. Menganalisis hubungan durasi tidur dengan status gizi remaja di Desa Babelan.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Institusi Penelitian**

Diharapkan temuan dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi Desa Babelan untuk mengetahui status gizi remaja dan bisa menjadi referensi dalam mencegah maupun mengatasi permasalahan gizi pada remaja.

##### **2. Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan terkait status gizi dan pentingnya status gizi bagi masyarakat.

##### **3. Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sarana belajar bagi peneliti dan mengimplementasikan apa yang sudah diajarkan selama perkuliahan.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian *observational analitik* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan zat gizi makro, frekuensi olahraga, durasi menonton televisi, dan durasi tidur dengan status gizi remaja di Desa Babelan yang dilakukan pada bulan Oktober – November 2021. Penelitian ini dilakukan karena beban ganda malnutrisi adalah masalah global yang masih tinggi serta masih banyak remaja yang mengalami obesitas atau gizi kurang. Peneliti juga tertarik melakukan penelitian di RW 04 Desa Babelan karena belum adanya penelitian dan pengukuran status gizi yang dilakukan pada Desa ini. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* di mana seluruh variabel independen dan dependen diambil dalam waktu yang bersamaan. Variabel yang akan diteliti adalah status gizi, asupan zat gizi makro, frekuensi olahraga, durasi menonton televisi, dan durasi tidur. Adapun analisis data yang dipakai dalam penelitian ini yaitu uji *Chi-Square*. Jenis data yang akan didapatkan merupakan data primer yang bersumber dari kuesioner serta pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan.