

DAFTAR PUSTAKA

- amin, n., ovita, a. n., & hatmanti, n. m. (2019). hubungan body image dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri kelas viii smpn 20 surabaya. *sport and nutrition journal*, 1(1), 27-32. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31276>
- anggray. (2022). analisis faktor faktor yang mempengaruhi status gizi kurang pada balita usia 3-5 tahun di wilayah kerja puskesmas kersana. *jurnal ilmiah gizi dan kesehatan (jigk)*, 3(02), 71-75.
- aprilia, a. t., supriadi, b., & rieska, i. (2023). hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di smp muhammadiyah 3 samarinda. in *journal of multidisciplinary research* (vol. 2, issue 8, pp. 1389-1402).
- asiva noor rachmayani. (2015). no ayuni moulinda, a., fatmawati imrar, i., deviyanti puspita, i., & ikhsan amar, m. (2023). relationship of nutritional status, sleep quality and physical activity with the menstrual cycle in adolescent girls at sman 98 jakarta. *jgk*, 15(1), 1-12.
- chaeroni, a., kusmaedi, n., ma'mun, a., & budiana, d. (2021). aktivitas fisik : apakah memberikan dampak bagi kebugaran jasmani dan kesehatan mental? *jurnal sporta saintika*, 6(1), 54-62.
- daimatul khasanah. (2016). hubungan aktivitas fisik dengan status gizi di pondok pesantren ta'mirul surakarta. *journal of chemical information and modeling*, 53(9), 1-2.
- febytia, n. d., & dainy, n. c. (2023). hubungan kualitas tidur, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa gizi umj. *jurnal ilmu gizi dan dietetik*, 1(3), 204-209. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.204-209>
- friska armynia subratha, h. (2020). gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di tabanan. *jurnal medika usada*, 3(2), 48-53. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v3i2.75>
- kasyifa, i. n., rahfiludin, m. z., & suroto, s. (2018). hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani remaja. *medical technology and public health journal*, 2(2), 133-142. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v2i2.566>
- kebidanan, j. (2019). 1) , 2). 5(3), 287-291.
- khoerunisa, d., & istianah, i. (2021). hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas

- fisik dengan status gizi pada remaja. *jurnal pangan kesehatan dan gizi universitas binawan*, 2(1), 51-61. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.236>
- larasati, n., sintha, f. s., luh, n., & puspareni, d. (2019). *faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche dini pada siswi smp setia negara depok tahun 2018 in 2018*. 14(2), 143-149.
- latifah, u. (2017). aspek perkembangan pada anak sekolah dasar: masalah dan perkembangannya. *academica : journal of multidisciplinary studies*, 1(2), 185-196. <https://doi.org/10.22515/academica.v1i2.1052>
- leonardo, c., dary, & christovel dese, d. (2021). gambaran status gizi dan aktivitas fisik remaja selama pandemi covid-19. *jurnal keperawatan muhammadiyah*, 6(4), 79-84.
- maedy, f. s., permatasari, t. a. e., & sugiatmi, s. (2022). hubungan status gizi dan stres terhadap siklus menstruasi remaja putri di indonesia. *muhammadiyah journal of nutrition and food science (mjnf)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10>
- maslakhah, n. m., & prameswari, g. n. (2022). pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan kebiasaan olahraga dengan status gizi lebih remaja putri usia 16-18 tahun. *indonesian journal of public health and nutrition*, 2(1), 52-59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>
- muchtar, f., sabrin, s., effendy, d. s., lestari, h., & bahar, h. (2022). pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di desa mekar kecamatan soropia kabupaten konawe. *abdi masyarakat*, 4(1), 43-48. <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- norhasanah, & dewi, a. p. (2021). jurnal kesehatan indonesia (the indonesian journal of health). *jurnal kesehatan indonesia (the indonesian journal of health)*, xi(3), 111-115.
- novita sari, e. (2020). novita sari, eka. 2020. "open acces acces." jurnal bagus 02(01): 402-6. *jurnal bagus*, 02(01), 402-406.
- ovita, a. n., hatmanti, n. m., & amin, n. (2019). hubungan body image dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri. *sport and nutrition journal*, 1(1), 27-32.
- rachmayani, s. a., kuswari, m., & melani, v. (2018). hubungan asupan zat gizi dan status gizi remaja putri di smk ciawi bogor. *indonesian journal of human*

nutrition, 5(2), 125-130. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>

rahayu, t. b. (2020). analisis faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja putri. *jurnal vokasi kesehatan*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>

roring, n. m., posangi, j., & manampiring, a. e. (2020). hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *jurnal biomedik:jbm*, 12(2), 110. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>

rosita, r., kusumaningtiar, d. a., irfandi, a., & ayu, i. m. (2022). hubungan antara jenis kelamin, umur, dan aktivitas fisik dengan diabetes melitus tipe 2 pada lansia di puskesmas balaraja kabupaten tangerang. *jurnal kesehatan masyarakat (undip)*, 10(3), 364-371. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i3.33186>

suwandi, r., hariyanto, f. a., & kurnianto, h. (2022). level aktivitas fisik dan pola hidup sehat siswa di masa pandemi covid-19. *discourse of physical education*, 1(2), 125-135. <https://doi.org/10.36312/dpe.v1i2.883>

wuryantoro & candra ayu, & 1program. (2024)

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 7 Mei 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/689/2025
Lampiran : -
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Lubuk Pakam
di _____
Tempat

Sesuai dengan Kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Erlina Nasution, S. Pd, M. Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Imel Pardosi
NIM : P01031122118
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd, M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifPDE>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL
SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM

Alamat: Jl. Dr. Setia Budi Gang Sunda Lubuk Pakam Kode Pos 20512
E-mail : smpn3l.pakam@gmail.com Telp: (061) 7955046
NSS : 202070116392 NPSN : 10213900

Nomor : 400.3.5 / 165 / SMPN.3/2025

Lamp : -

Hal : Surat Izin Penelitian

Kepada

Yth : Ketua Jurusan Gizi

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Di

Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan

Sesuai dengan surat saudara/i Nomor KH.03.01/XIV.13/689/2026 tanggal 7 Mei 2025 Perihal Izin Penelitian di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam untuk Penyusunan Tugas Akhir mahasiswa yang bersangkutan sudah kami terima.

An. Mahasiswa :

No	Nama	NIM	JUDUL
1	IMEL PARDOSI	P01031122118	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam

Demikian kami sampaikan, segala informasi dan data-data yang diperlukan kami bersedia membantunya.

Lubuk Pakam, 31 Mei 2025
Plt. Kepala SMP Negeri 3 Lubuk Pakam

H. AHMAD ABRAR RANGKUTI, MA
NIP. 198408082010011021

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 3 .Master Data

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Kelas	BB	TB	Z-Score	Status Gizi	Skor	Kategori skor	Kategori aktivitas fisik
1	C.Y	perempuan	13	7.2	34.4	144	-1.08	Gizi baik	30	1.66	Ringan
2	A.C	perempuan	13	7.2	35.8	151.9	-1.74	Gizi baik	32	1.77	Sedang
3	Kr	perempuan	13	7.2	41.8	155	-0.74	Gizi baik	28	1.55	Ringan
4	Fi.J	perempuan	14	7.2	29.5	149.2	-3.67	Gizi buruk	40	2.2	Berat
5	Wi.s	perempuan	13	7.2	42.2	149	-0.02	Gizi baik	29	1.61	Ringan
6	Qu	perempuan	12	7.2	49.7	139	1.93	Gizi lebih	27	1.5	Ringan
7	Az	perempuan	13	7.2	34.6	148.6	-1.67	Gizi baik	35	5.94	Sedang
8	Si.E	perempuan	13	7.2	35.9	143	-0.78	Gizi baik	29	1.61	Ringan
9	Ca	perempuan	12	7.2	40.1	156	-0.94	Gizi baik	30	1.66	Ringan
10	Cy	perempuan	12	7.2	35	134.9	0.26	Gizi baik	32	1.77	Sedang
11	Wid	perempuan	14	8.7	57.4	158.5	1	Gizi baik	31	1.72	Sedang
12	N. S	perempuan	14	8.7	52.6	153	0.83	Gizi baik	32	1.77	Sedang
13	R. R	perempuan	14	8.7	42.4	157.7	-1.28	Gizi baik	30	1.66	Ringan
14	Fa	perempuan	13	8.7	45.5	147.9	0.53	Gizi baik	29	1.61	Ringan
15	ke	perempuan	13	8.7	41.3	148.9	-0.24	Gizi baik	29	1.61	Ringan
16	Li.A	perempuan	14	8.7	60.2	151.1	1.79	Gizi lebih	25	1.38	Sangat ringan
17	KiA	perempuan	14	8.7	50.2	150.7	0.81	Gizi baik	30	1.66	Ringan
18	S.Me	perempuan	14	8.7	43.5	149.3	-0.02	Gizi baik	34	1.88	Sedang
19	C.Na	perempuan	13	8.7	37.8	143.5	-0.37	Gizi baik	29	1.61	Ringan
20	Nu	perempuan	14	8.7	42.9	156.5	-1.05	Gizi baik	31	1.72	Sedang
21	Di.R	perempuan	13	8.7	50.2	156.5	0.41	Gizi baik	30	1.66	Ringan
22	S. J	perempuan	12	7.3	48	148.1	1.07	Gizi lebih	26	1.44	Ringan

23	Za.A	perempuan	12	7.3	41.8	151.9	-0.12	Gizi baik	30	1.66	Ringan
----	------	-----------	----	-----	------	-------	-------	-----------	----	------	--------

24	La	perempuan	12	7.3	36.6	152.6	-1.32	Gizi baik	32	1.77	Sedang
25	Qr	perempuan	13	7.3	45.3	147.6	0.53	Gizi baik	29	1.61	Ringan
26	Mu.N	perempuan	13	7.3	45.7	148	0.58	Gizi baik	30	1.66	Ringan
27	Ri.A	perempuan	13	7.3	36.6	144.9	-0.65	Gizi baik	31	1.72	Sedang
28	Ka	perempuan	12	7.3	38.8	151.4	-0.91	Gizi baik	34	1.88	Sedang
29	In.S	perempuan	12	7.3	35.6	148.5	-1.3	Gizi baik	33	1.83	Sedang
30	S	perempuan	12	7.3	43	152.3	0.02	Gizi baik	34	1.88	Sedang
31	Aqi.A	perempuan	12	7.3	30.4	139.6	-1.52	Gizi baik	32	1.77	Sedang
32	Hu	perempuan	12	7.3	69.2	157.5	2.52	Obesitas	25	1.38	Sangat ringan
33	G	perempuan	12	7.3	49.7	164.5	-0.11	Gizi baik	30	1.66	Ringan
34	N.P	perempuan	13	7.3	46.6	154.4	0.15	Gizi baik	31	1.72	Sedang
35	Ya	perempuan	13	7.3	32.2	143.6	-1.68	Gizi baik	30	1.66	Ringan
36	A.K	perempuan	12	7.3	34.8	150.9	-1.66	Gizi baik	32	1.77	Sedang
37	An	perempuan	12	7.3	47.9	148.1	1.14	Gizi lebih	25	1.38	Sangat ringan
38	Sa	perempuan	13	7.3	39.5	148	-0.14	Gizi baik	30	1.66	Ringan
39	Ki	perempuan	13	7.3	38.6	146.2	-0.48	Gizi baik	30	1.66	Ringan
40	Fe.A	perempuan	13	7.1	31.3	143	-0.68	Gizi baik	29	1.61	Ringan
41	Au	perempuan	13	7.1	39.5	156	-1.23	Gizi baik	30	1.66	Ringan
42	No.A	perempuan	13	7.1	41.8	158	-1.09	Gizi baik	33	1.83	Sedang
43	Sa	perempuan	13	7.1	39.5	154.1	-0.89	Gizi baik	29	1.61	Ringan
44	M	perempuan	13	7.1	33.6	146	-1.51	Gizi baik	32	1.77	Sedang
45	Qo.T	perempuan	13	7.1	33.2	143	-1.17	Gizi baik	30	1.66	Ringan
46	Ve	perempuan	13	7.1	38.2	149	-0.7	Gizi baik	28	1.55	Ringan
47	A.W	perempuan	13	7.1	35.2	146	-1.15	Gizi baik	30	1.66	Ringan
48	Si	perempuan	13	7.1	32.9	139	-0.8	Gizi baik	35	1.94	Sedang
49	Ci	perempuan	12	7.1	107	152	4.97	Obesitas	24	1.33	Sangat ringan
50	A	perempuan	12	7.1	61.5	145	2.45	Obesitas	25	1.38	Sangat ringan

51	Gra	perempuan	13	7.1	56.3	151	1.53	Gizi lebih	28	1.55	Ringan
52	J	perempuan	13	7.1	49.1	154.1	0.55	Gizi baik	32	1.77	Sedang
53	Za	perempuan	13	7.1	24.5	140.9	-4.02	Gizi buruk	38	2.1	Berat
54	Cha	perempuan	13	7.4	54.6	144.2	1.99	Gizi lebih	25	1.38	Sangat ringan
55	D.R	perempuan	13	7.4	39.4	156.6	-1.42	Gizi baik	32	1.77	Sedang
56	P.fe	perempuan	13	7.4	42.2	150.1	-0.04	Gizi baik	30	1.66	Ringan
57	Ji.T	perempuan	13	7.4	42.6	142.5	0.49	Gizi baik	28	1.55	Ringan
58	Se.A	perempuan	13	7.4	39.4	148.7	-0.47	Gizi baik	30	1.66	Ringan
59	Li.t	perempuan	13	7.4	37.4	149.8	-1.21	Gizi baik	29	1.61	Ringan
60	Me	perempuan	12	7.4	45.8	156.5	-0.06	Gizi baik	27	1.5	Ringan
61	Ina	perempuan	13	7.4	33.6	144.7	-1.35	Gizi baik	29	1.61	Ringan
62	Ka.N	perempuan	13	7.4	57.2	163.4	0.76	Gizi baik	33	1.83	Sedang
63	K.Z	perempuan	13	7.4	51.7	149.7	1.19	Gizi lebih	28	1.55	Ringan
64	Di. P	perempuan	13	7.4	43.6	159	-0.96	Gizi baik	28	1.55	Ringan
65	Ke	perempuan	13	7.5	66.4	158.5	1.89	Gizi lebih	24	1.33	Sangat ringan
66	Nur H	perempuan	12	7.5	45.6	152	0.45	Gizi baik	30	1.66	Ringan
67	Nab	perempuan	13	7.5	54.9	151.1	1.48	Gizi lebih	25	1.38	Sangat ringan
68	K.Z	perempuan	13	7.5	29	140.8	-2.36	Gizi Kurang	42	2.33	Berat
69	Syi	perempuan	12	7.5	34.3	141.5	-0.66	Gizi baik	32	1.77	Sedang
70	SH.K	perempuan	13	7.5	42.4	156.7	-0.9	Gizi baik	30	1.66	Ringan
71	A.A	perempuan	12	7.5	46.7	149.4	0.82	Gizi baik	29	1.61	Ringan
72	Nay	perempuan	12	7.5	35.9	142.9	-0.42	Gizi baik	35	1.94	Sedang
73	Ren	perempuan	13	7.5	41.3	150.7	0.29	Gizi baik	30	1.66	Ringan
74	E.P	perempuan	12	7.5	37.8	153.6	-1.19	Gizi baik	30	1.66	Ringan
75	Ha	perempuan	13	7.5	36.7	151.1	-1.49	Gizi baik	32	1.77	Sedang
76	M. Az	perempuan	12	7.5	40.8	150	-0.26	Gizi baik	30	1.66	Ringan
77	Shi	perempuan	12	7.5	51	157.3	0.69	Gizi baik	30	1.66	Ringan

78	C.Li	perempuan	14	7.7	44.1	154.9	-0.55	Gizi baik	30	1.66	Ringan
79	K.D	perempuan	12	7.7	43.1	154.7	-0.29	Gizi baik	34	1.88	Sedang
80	N.F	perempuan	13	7.7	41.8	152.5	-0.53	Gizi baik	35	1.94	Sedang
81	A.S	perempuan	12	7.7	57.7	158.1	1.45	Gizi lebih	25	1.38	Sangat ringan
82	R.R	perempuan	13	7.7	46.3	143	1.05	Gizi lebih	24	1.33	Sangat ringan
83	T.N	perempuan	12	7.7	28.8	139.2	-1.91	Gizi baik	34	1.88	Sedang
84	Q.N	perempuan	13	7.7	46.3	148	0.65	Gizi baik	32	1.77	Sedang
85	Fay	perempuan	12	7.7	30.6	145.1	-2.25	Gizi Kurang	39	2.1	Berat
86	N.A	perempuan	13	7.7	42.2	149.8	-0.2	Gizi baik	32	1.77	Sedang
87	R.F	perempuan	12	7.7	40.9	157.9	-1.05	Gizi baik	30	1.66	Ringan
88	Yos	perempuan	12	7.7	68.9	160.2	2.21	Obesitas	25	1.38	Sangat ringan
89	A	perempuan	13	8.1	40.1	151.5	-0.78	Gizi baik	29	1.61	Ringan
90	D.N	perempuan	13	8.1	38.1	154	-1.51	Gizi baik	30	1.66	Ringan
91	D.M	perempuan	14	8.1	51.1	146.1	1.28	Gizi lebih	24	1.33	Sangat ringan
92	G	perempuan	13	8.1	33.9	147.7	-1.74	Gizi baik	29	1.61	Ringan
93	J	perempuan	14	8.1	45.8	152.8	-1.5	Gizi baik	30	1.66	Ringan
94	Kh	perempuan	14	8.1	42.6	160.5	-1.43	Gizi baik	29	1.61	Ringan
95	Key	perempuan	14	8.1	39.7	151.3	-1.06	Gizi baik	30	1.66	Ringan
96	M.A	perempuan	13	8.1	52.8	159.9	0.39	Gizi baik	29	1.61	Ringan
97	Nad	perempuan	13	8.1	36.1	157.4	-2.36	Gizi Kurang	42	2.3	Berat
98	Nat	perempuan	14	8.1	47.4	161.9	-0.64	Gizi baik	30	1.66	Ringan
99	Nz	perempuan	14	8.1	43.5	149.6	-0.09	Gizi baik	28	1.55	Ringan
100	Ne	perempuan	13	8.1	50.4	151.6	0.79	Gizi baik	30	1.66	Ringan
101	D.A	perempuan	14	8.1	42.7	151.3	-0.37	Gizi baik	35	1.94	Sedang
102	Zu	perempuan	13	8.2	43.6	150.2	-0.07	Gizi baik	29	1.61	Ringan
103	Ad	perempuan	13	8.2	44.1	156.2	-0.38	Gizi baik	34	1.88	Sedang

104	T.F	perempuan	13	8.2	47.2	151.3	0.6	Gizi baik	32	1.77	Sedang
105	F.Y	perempuan	13	8.2	66.1	161.4	1.79	Gizi lebih	29	1.61	Ringan
106	C.T	perempuan	14	8.2	44.8	149.3	0.16	Gizi baik	32	1.77	Sedang
107	Als	perempuan	13	8.2	42.8	153.6	-0.37	Gizi baik	30	1.66	Ringan
108	Kh	perempuan	13	8.2	52.8	143.3	1.8	Gizi lebih	23	1.27	Sangat ringan
109	Ar	perempuan	13	8.2	45.5	152.6	0.41	Gizi baik	30	1.66	Ringan
110	Sa	perempuan	13	8.2	41.5	149	0.11	Gizi baik	30	1.66	Sangat ringan
111	C.R	perempuan	13	8.2	42.9	151.3	-0.11	Gizi baik	27	1.5	Ringan
112	N.L	perempuan	13	8.2	36.8	147.9	-1.03	Gizi baik	28	1.55	Ringan
113	P.A	perempuan	15	8.2	41.7	148.8	-0.56	Gizi baik	30	16.6	Ringan
114	N.S	perempuan	13	8.2	66.2	161.2	1.84	Gizi lebih	24	1.33	Sangat ringan
115	K	perempuan	14	8.2	51.5	161.6	1.83	Gizi lebih	25	1.38	Sangat ringan
116	Al	perempuan	13	7.6	68.9	160.1	2.11	Obesitas	22	1.22	Sangat ringan
117	A.Al	perempuan	13	7.6	41.4	146.6	0.07	Gizi baik	35	1.94	Sedang
118	A. K	perempuan	12	7.6	36.9	155.5	-1.58	Gizi baik	34	1.88	Sedang
119	C.Q	perempuan	13	7.6	63.7	161	1.56	Gizi lebih	24	1.33	Sangat ringan
120	F. F	perempuan	13	7.6	38.1	154	-1.4	Gizi baik	33	1.83	Sedang
121	H.Y	perempuan	12	7.6	38.3	147.9	-0.52	Gizi baik	35	1.94	Sedang
122	K.A	perempuan	12	7.6	48.2	145.3	1.31	Gizi lebih	25	1.38	Sangat ringan
123	M.A	perempuan	13	7.6	39.6	150.2	-0.76	Gizi baik	30	1.66	Ringan
124	Na	perempuan	13	7.6	37.1	148.4	-0.92	Gizi baik	26	1.44	Ringan
125	N.D.K	perempuan	13	7.6	49.1	151.9	0.67	Gizi baik	30	1.66	Ringan
126	P.A	perempuan	13	7.6	37.9	157.9	-1.84	Gizi baik	27	1.5	Ringan
127	R	perempuan	13	7.6	43.1	148.7	0.25	Gizi baik	28	1.55	Ringan
128	S.Q	perempuan	13	7.6	72.5	156.5	2.48	Obesitas	24	1.33	Sangat ringan
129	S.W	perempuan	13	7.6	82.6	158.8	2.91	Obesitas	25	1.38	Sangat ringan
130	Z	perempuan	13	7.6	37.3	147	0.68	Gizi baik	30	1.66	Ringan

131	Z .A	perempuan	13	7.6	37.2	138	0.15	Gizi baik	34	1.88	Sedang
132	N.N	perempuan	13	7.6	36.6	149.5	-1.32	Gizi baik	30	1.66	Ringan
133	A	perempuan	13	7.2	42.5	154	-0.51	Gizi baik	32	1.83	Sedang
134	P.A	perempuan	13	7.2	39.8	145	-0.03	Gizi baik	29	1.61	Ringan
135	J.K	perempuan	12	7.2	51.2	147	1.57	Gizi lebih	27	1.5	Ringan
136	J	perempuan	13	7.2	53.6	157	0.88	Gizi baik	32	1.77	Sedang
137	A.K	perempuan	12	7.2	34.8	150.9	-1.6	Gizi baik	29	1.61	Ringan

Lampiran 4.Hasil Olah data

Frekuensi umur

Umur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	35	25.5	25.5	25.5
	13	83	60.6	60.6	86.1
	14	18	13.1	13.1	99.3
	15	1	.7	.7	100.0
	Total	137	100.0	100.0	

Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis_Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	perempuan	137	100.0	100.0	100.0

Frekuensi Kelas

Kelas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.1	14	10.2	10.2	10.2
	7.2	15	10.9	10.9	21.2
	7.3	18	13.1	13.1	34.3
	7.4	11	8.0	8.0	42.3
	7.5	13	9.5	9.5	51.8
	7.6	17	12.4	12.4	64.2
	7.7	11	8.0	8.0	72.3
	8.1	13	9.5	9.5	81.8
	8.2	14	10.2	10.2	92.0
	8.7	11	8.0	8.0	100.0
	Total	137	100.0	100.0	

Frekuensi Kategori Status Gizi

		Status_gizi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi buruk	2	1.5	1.5	1.5
	Gizi Kurang	3	2.2	2.2	3.6
	Gizi baik	106	77.4	77.4	81.0
	Gizi lebih	19	13.9	13.9	94.9
	Obesitas	7	5.1	5.1	100.0
	Total	137	100.0	100.0	

Frekuensi Kategori Aktivitas Fisik

		Kategori_aktifitas_fisik			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat ringan	21	15.3	15.3	15.3
	Ringan	71	51.8	51.8	67.2
	Sedang	40	29.2	29.2	96.4
	Berat	5	3.6	3.6	100.0
	Total	137	100.0	100.0	

Uji chi-square

Kategori_aktifitas_fisik * Status_gizi Crosstabulation

			Status_gizi					
			Gizi buruk	Gizi Kurang	Gizi baik	Gizi lebih	Obesitas	Total
Kategori_aktifitas_fisik	Sangat ringan	Expected Count	.3	.5	16.2	2.9	1.1	21.0
		% within Status_gizi	0.0%	0.0%	0.9%	68.4%	100.0%	15.3%
	Ringan	Expected Count	1.0	1.6	54.9	9.8	3.6	71.0
		% within Status_gizi	0.0%	0.0%	61.3%	31.6%	0.0%	51.8%
	Sedang	Expected Count	.6	.9	30.9	5.5	2.0	40.0
		% within Status_gizi	0.0%	0.0%	37.7%	0.0%	0.0%	29.2%
	Berat	Expected Count	.1	.1	3.9	.7	.3	5.0
		% within Status_gizi	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3.6%
Total	Expected Count	2.0	3.0	106.0	19.0	7.0	137.0	
	% within Status_gizi	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	236.020 ^a	12	.000
Likelihood Ratio	129.132	12	.000
Linear-by-Linear Association	74.036	1	.000
N of Valid Cases	137		

a. 15 cells (75.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .07.

Lampiran 5. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap :

Usia :

Alamat :

NO HP :

Menyatakan bersedia untuk dijadikan responden dari :

Nama : Imel Pardosi

NIM : P01031122118

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi Diploma
III Gizi

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan status Gizi Remaja Putri Di
SMP Negeri 3 Lubuk Pakam

Persetujuan Ini saya buat secara sadar,sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun.Saya telah diberi penjelasan dan saya diberi kesempatan unutk bertanya mengenai hal-hal yang belum saya mengerti dan telah mendapat jawaban yang jelas dan benar.Dengan ini saya menyatakan bahwa saya memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya.

Lubuk Pakam.....2025

Responden

()

Lampiran 6.

Kuesioer PAQ-A (Physical Activity Questionnarire For Adolescents)

Kuesioer PAQ-A (Aktivitas Fisik)

Tanggal pengisian kuesioner:

Identitas Responden

Nama :

Umur :

Kelas :

Tanggal Lahir :

No	Kegiatan	Frekuensi (jumlah kali/minggu yang anda lakukan)	Skor	Nilai PAL	Klasifikasi Aktivitas fisik
1	Tidur (tidur siang)				
2	Tidur-tiduran (tidak tidur,duduk- duduk diam,dan membaca)				
3	Duduk sambil menonton TV				
4	Berdiam diri,beribadah,me nunggu(berdiri) dan berhias				
5	Makan dan minum				
6	Jalan santai				
7	Berbelanja				

8	Mengendarai kendaraan				
9	Belajar				
10	Melakukan pekerjaan rumah (bersih-bersih)				
11	Setrika pakaian (duduk)				
12	Kegiatan berkebun				
13	Menulis dan mengetik				
14	Mengerjakan tugas/PR				
15	Olahraga (badminton)				
16	Olahraga (jogging,lari,jarak jauh)				
17	Olahraga (Bersepeda)				
18	Olahraga (Berenang)				

- Tidak Pernah (0 kali/minggu)
 - Jarang (1-2 kali/minggu)
 - Kadang-kadang (3-4 kali/minggu)
 - Sering (setiap hari)
1. No 1-4 = Aktivitas sangat Ringan
 2. No 5-9 = Aktivitas Ringan
 3. No 10-14 = Aktivitas Sedang
 4. No 15-18 = Aktivitas Berat

Sumber : (Aprilia et al., 2023)

Lampiran 7. Pernyataan keaslian KTI

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Imel Pardosi

NIM : P01031122118

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di KTI saya adalah benar saya ambil dan bila tidak, saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang membuat pernyataan


Imel Pardosi
(Imel Pardosi)

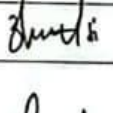
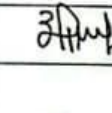
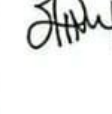
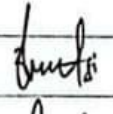
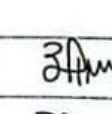
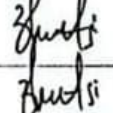
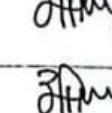
Lampiran 8. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah**Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah**

Nama : Imel Pardosi

NIM : P01031122118

Program Studi : Diploma III Gizi

Judul : " Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Di SMP Negeri 3
Lubuk Pakam"

No	Tanggal Bimbingan	Topik Bimbingan	TTD Mahasiswa	TTD Dosen Pembimbing
1	14 Oktober 2024	Penyerahan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2	14 Oktober 2024	Pengenalan dan persiapan materi/Judul penelitian		
3	18 Oktober 2024	Mendiskusikan judul		
4	23 Oktober 2024	Mencari Sumber-sumber jurnal/peneliti yang berhubungan dengan judul		
5	29 Oktober 2024	Mendiskusikan jurnal yang sudah di cari dengan topik yang ingin diteliti		
6	31 Oktober 2024	ACC judul		
7	6 November 2024	Diskusi Penulisan BAB I		
8	21 November 2024	Revisi BAB I		

9	29 November 2024	Revisi BAB I-BAB II	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
10	6 Desember	Revisi BAB I-BAB II	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
11	11 Desember 2024	Revisi BAB III	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
12	12 Desember 2024	Revisi Keseluruhan Proposal Sesuai dengan buku Panduan	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
13	23 Desember 2022	Seminar Proposal	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
14	24 Desember 2024	Revisi Hasil seminar Proposal	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
15	9 Januari 2025	Revisi BAB 3	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
16	10 Januari 2025	ACC Bab 1-3	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
17	27 Mei 2025	Revisi BAB 1-3	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
18	28 Mei 2025	Revisi BAB IV dan V	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
19	2 Juni 2025	Revisi Keseluruhan	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
20	10 Juni 2025	Seminar Hasil	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
21	1 Juli 2025	Revisi KTI ke pembimbing	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
22	18 Juli 2025	Revisi KTI ke pembimbing	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
23	31 Juli 2025	Revisi KTI ke penguji	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
24	7 Agustus 2025	Revisi KTI ke penguji	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
25	22 Agustus 2025	Revisi Abstrak	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
26	10 September 2025	ACC hasil KTI	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Imel Pardosi
Tempat/Tanggal Lahir : Parsoburan, 30 Juni 2004
Jumlah anggota keluarga : 7 Orang
Alamat Rumah : Jl Lumban Rau, RT 4 Parsoburan Tengah, Habinsaran
No HP/Telp : 0852-6287-3622
Email : Imelpardosi06@gmail.com
Riwayat Pendidikan : 1. SD Sawasta Santo Pius Parsoburan
2. SMP Negeri 1 Habinsaran
3. SMA Negeri 1 Habinsaran

MOTTO :

“ Kesuksesan Bukan tentang seberapa cepat, tetapi seberapa konsisten kita melangkah”

Lampiran 10.Ethical Clearance



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.2317/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Imel Pardosi
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes ,Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Hubungan Aktivitas Fisik dengan status Gizi Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam"

"The Relationship between Physical Activity and Nutritional Status Adolescent Girls at SMP Negeri 3 Lubuk Pakam"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang menunjuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 09 Oktober 2025 sampai dengan tanggal 09 Oktober 2026.

This declaration of ethics applies during the period October 09, 2025 until October 09, 2026.



October 09, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 11. Dokumentasi

Hari 1

Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan



Hari 2

Kuesioner PAQ-A (Physical Activity Questionnaire For Adolescents)

