

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI
SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM**



IMEL PARDOSI

P01031122118

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2025**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI
SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai syarat untuk penulisan Karya Tulis Ilmiah
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.



IMEL PARDOSI

P01031122118

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan status Gizi
Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Lubuk
Pakam
Nama mahasiswa : Imel Pardosi
Nomor Induk Mahasiswa : P01031122118
Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Dini Lestrina, DCN, M.Kes
Anggota Penguji



Tiar Linde Bakara, SP, M.Si
Anggota Penguji

Mengetahui :

Ketua Jurusan,



Opas Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 08 Agustus 2025

ABSTRAK

IMEL PARDOSI “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM” (DIBAWAH BIMBINGAN ERLINA NASUTION)

Status gizi remaja merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kesehatan serta kualitas hidup di masa mendatang. Masa remaja, khususnya remaja putri, ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga kebutuhan gizi dan aktivitas fisik menjadi faktor yang saling berkaitan .

Tujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 137 orang remaja putri yang dipilih melalui teknik sampel jenuh. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur, Data dianalisis menggunakan uji chi-square dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, sementara status gizi mayoritas berada pada kategori normal. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik berpengaruh terhadap status gizi remaja putri.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Status gizi ,Remaja Putri

ABSTRACT

IMEL PARDOSI "THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENT GIRLS AT SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: ERLINA NASUTION)

The nutritional status of adolescents is a crucial indicator of their future health and overall quality of life. The adolescent period, especially for girls, is marked by rapid growth and development, making nutritional needs and physical activity interconnected factors.

The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and the nutritional status of adolescent girls at SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

This study employed a quantitative, cross-sectional design. The research sample consisted of 137 adolescent girls selected using a saturated sampling technique. Physical activity was measured using the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), while nutritional status was assessed based on Body Mass Index (BMI) measurements for age. The data were analyzed using the chi-square test with a significance level of 0.05.

The results showed that most respondents had a moderate level of physical activity, while the majority had a normal nutritional status. The statistical test revealed a significant relationship between physical activity and nutritional status ($p < 0.05$). It can be concluded that the level of physical activity influences the nutritional status of adolescent girls.

Keywords: Physical Activity, Nutritional Status, Adolescent Girls



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik dengan status gizi Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam”**.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI Medan
2. Dini Lestari,DCN,M.Kes sebagai ketua prodi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI Medan
3. Erlina Nasution, S.Pd,M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran dalam memberikan bimbingan, nasehat, arahan, dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
4. Dini Lestrina ,DCN,M.Kes yang telah memberikan saran,arahan dan motivasi kepada penulis.
5. Tiar Lince Bakara ,SP,M.Si yang telah memberikan saran,arahan dan motivasi kepada penulis.
6. Kepada Bapak/Ibu Kepala Sekolah Di SMP 3 Lubuk Pakam
7. Kepada Orang tua tercinta, Ibu Rusmina Sianipar Serta ke empat abang saya yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak didapatkan kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif untuk dapat menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini .

Penulis

(Imel Pardosi)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
A . Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II.....	4
TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Remaja Putri	4
1. Pengertian Remaja Putri	4
2. Kebutuhan Zat Gizi Remaja Putri.....	4
3. Masalah Gizi Remaja putri	5
C. Status Gizi	9
1. Pengertian status gizi.....	9
a. Status Gizi Kurang	11
b. Status Gizi Lebih.....	11
D. Kerangka konsep.....	12
E. Defenisi Operasional.....	12
F. Hipotesis	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	14
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	14
1. Populasi.....	14
2. Sampel	14
D. Jenis Dan pengumpulan Data	15
BAB IV	19
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	19
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	19

B. Karakteristik Sampel	20
C. Karakteristik Subjek Aktivitas Fisik.....	22
D. Karakteristik Subjek Status Gizi	23
E. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi.....	24
BAB V	26
KESIMPULAN DAN SARAN	26
A. Kesimpulan	26
B. Saran	26
DAFTAR PUSTAKA	27

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Angka kecukupan gizi (Permenkes RI No.28 Tahun 2019)	5
2. Defenisi Operasional	12
3. Distribusi Umur Responden.....	20
4. Distribusi Umur Jenis kelamin Responden	21
5. Distribusi Kelas Responden.....	21
6. Distribusi Aktivitas Fisik Subyek penelitian	22
7. Distribusi Status Gizi Subyek Penelitian	23
8. Hubungan Aktivitas fisik dengan status gizi	24

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	12

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 . Surat izin Penelitian	30
Lampiran 2. Surat Balasan penelitian.....	31
Lampiran 3. Master Data	32
Lampiran 4. Hasil Olah Data.....	38
Lampiran 5. Informed Consent.....	41
Lampiran 6. Kuesioner PAQ-A	41
Lampiran 7 . Surat Pernyataan	44
Lampiran 8. Bukti Bimbingan KTI	45
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup.....	47
Lampiran 10. Ethical Clearance	48
Lampiran 11. Dokumentasi.....	49