SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 PANCUR BATU KABUPATEN DELI SERDANG

RATU GHINANSASIH DALIMUNTHE
P07524422073

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 PANCUR BATU KABUPATEN DELI SERDANG

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan
memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb)
pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

RATU GHINANSASIH DALIMUNTHE
P07524422073

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 PANCUR BATU KABUPATEN DELI SERDANG

Diusulkan Oleh

RATU GHINANSASIH DALIMUNTHE

P07524422073

Telah disetujui di Medan

Pada tanggal .....

Pembimbing Utama,	Pembimbing Pendamping,
Sukaisi, SSiT, M.Biomed	**Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes**
NIP. 197603062001122004	NIP. 196607161998031003

Ketua Jurusan Kebidanan,

Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes

NIP. 197002131998032001

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 PANCUR BATU KABUPATEN DELI SERDANG

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

RATU GHINANSASIH DALIMUNTHE

P07524422073

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal .....

Tim Penguji:

		Tanda Tangan
1. Ketua Penguji	: Sukaisi, SSiT, M.Biomed	( )
2. Penguji 1	: Dr. Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes	( )
3. Penguji 2	: Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes	( )

Medan, ...2026

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan Medan,

Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: Ratu Ghinansasih Dalimunthe
NIM	: P07524422073
Program Studi	: Sarjana Terapan
Jurusan	: Kebidanan
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul:

"Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang"

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, ……..

Penulis,



RATU GHINANSASIH DALIMUNTHE

NIM. P07524422073



BIODATA PENULIS

Nama	: Ratu Ghinansasih Dalimunthe
Tempat/Tgl lahir	: Ujung padang, 28 Desember 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Jl. Bougainville III-IV
Nomor HP	: 085834136598

RIWAYAT PENDIDKAN

1. SD : MIS Al – Washliyah Ujung Padang
2. SLTP : SMPS Yapendak Tinjowan
3. SLTA : SMAS Unggulan Al – Azhar Medan

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 PANCUR BATU KABUPATEN DELI SERDANG

Ratu Ghinansasih Dalimunthe
Sukaisi, SSiT, M.Biomed, Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan
Email : ratudalimunte@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan IMT dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 148 responden yang diambil menggunakan teknik proportional random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran IMT/U (BAZ) dan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang (50,7%), status gizi baik (93,2%), dan kategori IMT/U normal (93,2%). Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi (*p-value* = 0,862), namun terdapat hubungan signifikan antara IMT/U dengan status gizi (*p-value* = 0,001). Aktivitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi pada remaja putri, sedangkan IMT/U memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Remaja putri diharapkan menerapkan pola hidup sehat melalui pemenuhan gizi seimbang dan aktivitas fisik teratur.

Kata kunci: Aktivitas fisik, status gizi, IMT/U, remaja putri

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMA NEGERI 1 PANCUR BATU, DELI SERDANG REGENCY

Ratu Ghinansasih Dalimunthe
Sukaisi, SSiT, M.Biomed, Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes
Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Bachelor Program Of Applied Health Science In Midwifery
Email: ratudalimunte@gmail.com

This study aims to determine the relationship between Body Mass Index (IMT) and physical activity with nutritional status among adolescent girls at SMA Negeri 1 Pancur Batu, Deli Serdang Regency. This study utilized a quantitative design with a cross-sectional approach. A sample of 148 respondents was selected using a proportional random sampling technique. Data collection was carried out through IMT-for-age (BAZ) measurements and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Data analysis was performed using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. The results showed that the majority of respondents had moderate physical activity (50.7%), good nutritional status (93.2%), and a normal IMT-for-age category (93.2%). Statistical testing revealed that there was no significant relationship between physical activity and nutritional status (p-value = 0.862); however, a significant relationship was found between IMT-for-age and nutritional status (p-value = 0.001). Physical activity is not associated with nutritional status in adolescent girls, whereas IMT-for-age has a significant relationship with nutritional status. Adolescent girls are expected to adopt a healthy lifestyle by maintaining a balanced nutritional intake and engaging in regular physical activity.

Keywords: *Physical Activity, Nutritional Status, IMT-for-age, Adolescent Girls*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan YME/ Allah SWT atas Kuasa-Nya yang sudah melimpahkan seluruh nikmat dan kesempatan yang menjadikan penulisan skripsi yang berjudul **Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang** dapat terselesaikan. Penulisan skripsi ini bertujuan dalam memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Terapan Kebidanan, dalam program studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

Selanjutnya penulis hendak menyampaikan terima kasih yang tak terhingga pada Ibu Sukaisi, SSiT, MPh selaku pembimbing utama dan Bapak Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini bisa dituntaskan secara optimal.

Dengan tuntasnya skripsi ini, penulis hendak mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni S.Si, M.Keb selaku PLT Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Arihta Sembiring, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Sukaisi, SSiT, M.Biomed selaku Pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes selaku Pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes selaku penguji yang telah meluangkan waktunya untuk menguji skripsi ini.
7. Muliana Br Surbakti, S.Pd sebagai Kepala Sekolah di SMA Negeri 1 Pancur Batu yang telah memberikan izin penelitian
8. Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Pancur Batu sudah meluangkan waktunya menjadi responden penelitian ini.
9. Bapak/Ibu Dosen staff Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan Jurusan Sarjana Terapan Kebidanan yang telah membagikan ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan di Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Jurusan Sarjana Terapan Kebidanan Medan
10. Teristimewa kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak Asih Syam Dalimunthe dan Ibu Suwarni, yang telah membesarkan saya dengan penuh kasih sayang, ketulusan, serta pengorbanan yang tiada henti. Terima kasih atas segala doa, dukungan, motivasi, perhatian, dan bantuan materi yang selalu diberikan kepada saya dalam setiap langkah perjuangan menyelesaikan pendidikan ini.
11. Terima kasih kepada sahabat saya, Kerin Amelia Safani,S.Ked yang selalu ada di sisi saya. Walaupun jarang berkomunikasi, tetapi selalu siap membantu ketika saya membutuhkan dan selalu sabar menghadapi sikap saya. Terima kasih pula kepada sahabat-sahabat saya sejak masa SMP hingga sekarang: Feliza Ayu Gunawan, Wahyuna Winanta, Vindy Danisha Harahap, Aulia Abdillah, Terimakasih atas dukungan, kesetiaan, kebaikan, dan dapat menjadi tempat untuk pulang. Semoga kalian tidak ikut mengecewakan seperti manusia lain!
12. Terima kasih kepada sahabat dan teman seperjuangan saya, Rahila Tambunan, S.Tr.Keb yang sudah berjuang bersama sejak semester awal sampai semester akhir. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, serta bantuan yang sudah diberikan selama tahapan perkuliahan sampai skripsi ini.
13. Terima kasih kepada kakak-kakak tercinta, Tiara Sari Siregar, S.Hut. dan Siti Hadijah, S.Hut., yang selalu menjadi tempat berbagi cerita, teman bermain, serta memberikan dukungan, semangat, dan motivasi kepada saya

selama ini. Dan terima kasih juga kepada abang-abang arun pride, Farhan Alhafiz, S.T., Ridho Setiawan, S.T., dll yang selalu bersedia berbagi ilmu, bertukar pikiran, serta dengan sabar membantu dan mengajarkan berbagai hal yang belum saya pahami.

14. Terima kasih yang mendalam kepada M. Rifki Azzuhdi Hasibuan, yang sudah menjadi bagian penting di setengah perjalanan masa perkuliahan saya. Terima kasih atas cahaya yang senantiasa diberikan ketika saya berada di masa-masa sulit dan merasa redup. Terima kasih karena selalu mengulurkan tangan untuk membantu tanpa pernah mengharapkan imbalan, serta bersedia menjadi pendengar yang baik untuk tiap keluh kesah dan selalu ada di saat situasi terasa tidak ramah bagi saya. Semoga segala hal baik senantiasa menyertai setiap langkah kita.
15. *Last but not least*, terima kasih terbesar saya sampaikan kepada diri saya sendiri, Ratu Ghinansasih Dalimunthe. Apresiasi sebesar-besarnya atas segala perjuangan untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Bukan hal yang mudah untuk bertahan di jurusan yang tidak diimpikan sejak awal. Terima kasih untuk hati yang selalu ikhlas menerima hal-hal yang terjadi di luar prediksi. Semoga diri ini selalu tumbuh menjadi manusia yang mau terus berusaha, tidak mudah menyerah, senantiasa bersyukur, dan selalu kuat dalam menghadapi langkah-langkah ke depan.

Penulis sudah berusaha semaksimal mungkin dalam penulisan skripsi ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran konstruktif demi perbaikan skripsi ini. Hasil yang ada diharapkan bisa bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, ...

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN i
LEMBAR PENGESAHAN ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN iii
BIODATA PENULIS iv
ABSTRAK v
ABSTRACT vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
C. Tujuan Penelitian 2
B. Rumusan Masalah 3
D. Ruang Lingkup Penelitian 3
E. Manfaat Penelitian 3
BAB II 5
TINJAUAN PUSTAKA 5
A. Uraian Materi 5
B. Kerangka Teori 13
C. Kerangka Konsep 15
D. Hipotesis Penelitian 15
BAB III 16
METODE PENELITIAN 16
A. Jenis dan Desain Penelitian 16
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 16
C. Populasi dan Sampel 16
D. Variabel Penelitian 17

E. Definisi Operasional Variabel 18
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data 19
G. Instrumen Penelitian 21
H. Prosedur Penelitian 22
I. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data 24
J. Etika Penelitian 25
BAB IV 27
HASIL DAN PEMBAHASAN 27
A. Hasil Penelitian 27
B. Pembahasan 30
BAB V 35
KESIMPULAN DAN SARAN 35
A. Kesimpulan 35
B. Saran 35
DAFTAR PUSTAKA 37
LAMPIRAN 40

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 Definisi Operasional Variabel 18
Tabel 2 Distribusi Karakteristik Berat Badan dan Tinggi Badan Remaja Putri di SMA Negeri 1 Pancur Batu..... 27
Tabel 3 Indeks Massa Tubuh menurut Umur (BAZ) pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang..... 28
Tabel 4 Distribusi Aktivitas Fisik pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang..... 28
Tabel 5 Distribusi Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang 28
Tabel 6 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang..... 29
Tabel 7 Hubungan Indeks Massa Tubuh (BAZ) dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang..... 30

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Kerangka Teori 14
Gambar 2 Kerangka Konsep 15

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Ethical Clearance 40
Lampiran 2 Surat Izin Survey Penelitian 41
Lampiran 3 Surat Balasan Survey Penelitian 42
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian 43
Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian 44
Lampiran 6 Rencana Jadwal Penelitian 45
Lampiran 7 Informed Consent 47
Lampiran 8 Kuisioner Aktivitas Fisik 51
Lampiran 9 Tabulasi Data Hasil Kuesioner Aktivitas Fisik (IPAQ) 53
Lampiran 10 Master Tabel Hasil Pengukuran 57
Lampiran 11 Lembar Dokumentasi 62
Lampiran 12 Output SPSS Uji Univariat 63
Lampiran 13 Output SPSS Uji Bivariat 64
Lampiran 14 Lembar Konsultasi 66
Lampiran 15 Hasil Turnitin 69
Lampiran 16 Draf Jurnal 75