



**HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT  
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GIZI LEBIH  
PADA REMAJA PUTRI DI DESA KEMITIR,  
KECAMATAN SUMOWONO, KABUPATEN SEMARANG,  
PROVINSI JAWA TENGAH**

**SKRIPSI**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi

Oleh

**GINA RIANI FEBRIANTI**  
060118A023

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2022**

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

### **HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA PUTRI DI DESA KEMITIR, KECAMATAN SUMOWONO, KABUPATEN SEMARANG, PROVINSI JAWA TENGAH**

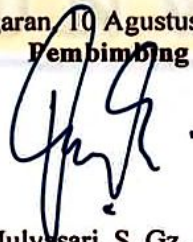
Disusun oleh :

**GINA RIANI FEBRIANTI  
060118A023**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran 10 Agustus 2022  
Pembimbing



**Indri Mulyasari, S. Gz., M. Gizi.  
NIDN. 0603058501**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

### HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA PUTRI DI DESA KEMITIR, KECAMATAN SUMOWONO, KABUPATEN SEMARANG, PROVINSI JAWA TENGAH

disusun oleh :

GINA RIANI FEBRIANTI  
060118A023

telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Selasa


Tanggal : 16 Agustus 2022

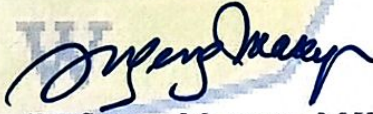
Tim Penguji :  
Ketua/Pembimbing

Indri Mulyasari, S. Gz., M. Gizi.  
NIDN. 0603058501

Anggota/Penguji 1

Anggota/Penguji 2

  
Riva Mustika Anugrah, S. Gz., M. Gizi.  
NIDN. 0627038602

  
Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes  
NIDN. 0025116210

Dekan Fakultas Kesehatan

  
Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0627097501

Ketua Program Studi

  
Riva Mustika Anugrah, S. Gz., M. Gizi.  
NIDN. 0627038602

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Gina Riani Febrianti

Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 01 Februari 2022

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Perumahan Mustika Prakarsa Blok i1 No. 18, RT 03/RW 01,  
Desa Cibalongsari, Kecamatan Klari, Kabupaten Karawang,  
Provinsi Jawa Barat

### Riwayat Pendidikan :

1. SD Cibalongsari IV : 2006 – 2012
2. SMP Negeri 3 Klari : 2012 – 2015
3. SMA Negeri 1 Klari : 2015 – 2018
4. Universitas Ngudi Waluyo : 2018 - 2022

## ABSTRAK

Abstrak Bahasa Indonesia  
Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Agustus 2022  
Gina Riani Febrianti  
060118A023

### **HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA PUTRI DI DESA KEMITIR, KECAMATAN SUMOWONO, KABUPATEN SEMARANG, PROVINSI JAWA TENGAH**

(xix + 88 halaman + 22 tabel + 2 gambar + 19 lampiran)

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Rumusan masalah “Apakah ada Hubungan Asupan Karbohidrat dan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih pada Remaja Putri di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah?” dengan tujuan penelitian mengetahui Hubungan Asupan Karbohidrat dan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih pada Remaja Putri di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dan kolerasi dengan penelitian observasional. Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*. Metode *Total Sampling* sebanyak 80 remaja. Instrumen penelitian dilakukan dengan wawancara asupan makanan menggunakan *Kuesioner Food Frekuensi Semi Kuantitatif* (FFSQ) dan aktivitas fisik menggunakan *Physical Aktiviy Ratio* (PAR) serta pengukuran antropometri yaitu Tinggi Badan menggunakan *microtoise* dan Berat Badan menggunakan Timbangan Digital.

**Hasil :** Hasil uji korelasi menggunakan *Pearson Product Moment* pada variabel Asupan Karbohidrat dengan Gizi Lebih (IMT/U) pada remaja putri diperoleh nilai p-value 0,0000 dengan nilai  $\alpha = <0,05$  dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,913 kekuatan hubungan sangat kuat dengan arah positif dan variabel Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih (IMT/U) pada remaja putri diperoleh nilai p-value 0,0000 nilai  $\alpha = <0,05$  dengan nilai korelasi (r) sebesar -0,739 maka, kekuatan hubungan kuat dengan arah negatif.

**Simpulan :** Ada hubungan asupan karbohidrat dengan gizi lebih pada remaja putri di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah dan ada hubungan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja putri di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah.

**Kata Kunci:** (Karbohidrat, Aktivitas Fisik, Gizi Lebih)

## ABSTRACT

Abstract English  
Ngudi Waluyo University  
Nutrition Study Program, Faculty of Health  
Thesis, August 2022  
Gina Riani Febrianti  
060118A023

### **THE RELATIONSHIP OF CARBOHYDRATE INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT IN ADOLESCENT GIRLS IN KEMITIR VILLAGE, SUMOWONO DISTRICT, SEMARANG REGENCY, CENTRAL JAVA PROVINCE.**

(xix + 88 page + 22 table + 2 picture + 19 attachment)

## ABSTRACT

**Background :** The problem "is there a relationship Carbohydrate Intake and Physical Activity with Overweight in adolescent girls in Kemitir Village, Sumowono District, Semarang Regency, Central Java Province?" and the of research to determine the relationship between carbohydrate intake and physical activity with overweight in adolescent girls in Kemitir Village, Sumowono District, Semarang Regency, Central Java Province.

**Method :** This study uses an analytical design and correlation with observational. The approach used is cross sectional. Total Sampling method as 80 teenagers. Use Instrument was by interviewing food intake using the Semi Quantitative Frequency Food Questionnaire (FFQ) and physical activity using Physical Activity Ratio (PAR) and anthropometric measurements is height using microtoise and weight using digital scales.

**Results :** The results of the correlation test using Pearson Product Moment on the variable Carbohydrate Intake with Overweight (IMT/U) in adolescent girls obtained a p-value of 0.0000 with a value of  $\alpha = <0.05$  with a correlation value (r) of 0.913, the strength of the relationship is very strong with a positive direction and the variable Physical Activity with Overweight (IMT/U) in adolescent girls obtained a p-value of 0.0000 with value of  $\alpha = <0.05$  with a correlation value (r) of -0.739 then, the strength of the relationship is strong in the negative direction.

**Conclusion :** A relationship between carbohydrate intake with overweight in adolescent girls in Kemitir Village, Sumowono District, Semarang Regency, Central Java Province and a relationship between physical activity with overweight in adolescent girls in Kemitir Village, Sumowono District, Semarang Regency, Central Java Province.

**Keywords :** (*Carbohydrate, Physical Activity, Overweight*)



## KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : GINA RIANI FEBRIANTI  
NIM : 060118A023  
Program Studi : S1 Gizi  
Fakultas : Kesehatan  
Intituisi : Universitas Ngudi Waluyo  
Jenis Karya Ilmiah : Buku

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, memberikan Hak Publikasi kepada Perpustakaan pusat Universitas Ngudi Waluyo atas karya tulis ilmiah berupa buku skripsi yang berjudul :

**“Hubungan Asupan Karbohidrat Dan Aktivitas Fisik Dengan Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah”**

Dengan hak publikasi ini Pusat Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir penulis selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 18 Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan,



Gina Riani Febrianti  
060118A023

## PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : GINA RIANI FEBRIANTI

NIM : 060118A023

Program Studi/Fakultas : S1 Gizi/ Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah\* berjudul **“Hubungan Asupan Karbohidrat Dan Aktivitas Fisik Dengan Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, 18 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,

Pembimbing,



Indri Mulyasari, S. Gz., M. Gizi.  
NIDN. 0603058501



Gina Riani Febrianti  
NIM. 060118A023



## PRAKATA

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarrakatuh. Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul "**Hubungan Asupan Karbohidrat dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah**". Selain itu penulis mempersembahkan beberapa pihak yang ikut serta dalam memberikan saran dan membimbing saat penelitian dan mengoreksi naskah skripsi ini, sehingga penulis dapat menyusun menjadi Skripsi yang bermanfaat bagi pembaca. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Bapak Eko Susilo, S.Kep.,M.Kep. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ibu Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan proses alur penelitian dan penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang membantu kelancaran penyusunan skripsi ini,
6. Orangtua tercinta (Bapak Nur Puji Wasiatno & Ibu Lindarsih). Serta kakak perempuan (Ranty Syach Puteri) dan adik laki-laki (Muhammad Trigo) yang mem-

berikan *support* sangat luar biasa untuk menyelesaikan skripsi ini dan menantikan kepulangan saya agar tidak kesepian dirumah. Dan orang terkasih (Muhammad Safrizal) yang menjadi tempat keluh kesah selama membuat skripsi ini.

7. Teman-teman yang membantu dalam berjalannya penelitian (Eva Dewi Kencanawati, Sonia Kurnia Dewi, Sri Mulyaningsih, Endah Lestari, Miya Jemima, Muhammad Iqbal Salim, Rucita Amanda, Devi Ratnasari) dan terkhusus (Indah Dian Aprillia).
8. Sahabat yang membantu menenangkan hati ketika *overthingking* (Larastika Ayu Saputri, Fellatelia Wanda, Syaferrany Muji Destantri, dan Febiyanti)
9. Terkhusus untuk om dan tante (Bapak Subur Wahyudi & Ibu Diyah Anggraeni) yang selalu memberikan dukungan tiada henti ketika mengeluh mengerjakan penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman program studi gizi Angkatan 2018 yang senantiasa memberikan dukungan.
11. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang sudah membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini di kemudian hari. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada semua pihak.

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK .....	iv
KESEDIAAN PUBLIKASI .....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teoritis .....	8
1. Remaja .....	8

2. Status Gizi Lebih (IMT/U) .....	9
a. Kategori Status Gizi IMT/U .....	10
b. Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Lebih .....	14
3. Karbohidrat .....	16
a. Fungsi Karbohidrat.....	20
b. Asupan Karbohidrat Yang Dibutuhkan Pada Remaja .....	21
c. Faktor Yang Mempengaruhi Asupan Karbohidrat .....	24
4. Aktivitas Fisik .....	25
a. Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik .....	29
B. Kerangka Teoretis .....	31
C. Kerangka Konsep/Kerangka Berfikir.....	31
D. Hipotesis.....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
A. Desain Penelitian .....	33
B. Lokasi Penelitian .....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
D. Definisi Operasional .....	35
E. Variabel Penelitian .....	36
F. Prosedur Penelitian .....	36
G. Pengumpulan Data .....	40
H. Etika Penelitian .....	41
I. Pengolahan Data .....	42

J. Analisis Data .....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	48
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	48
B. Karakteristik Responden .....	49
C. Analisis Univariat .....	54
D. Analisis Bivariat .....	64
E. Keterbatasan Penelitian .....	73
BAB V PENUTUP .....	75
A. Kesimpulan .....	75
B. Saran .....	76
DAFTAR PUSTAKA .....	78
LAMPIRAN	



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi .....	11
Tabel 2.2 Klasifikasi Beban Indeks Glikemiks .....	17
Tabel 2.3 Angka Kecukupan Gizi Untuk Asupan Karbohidrat dan Berat Badan AKG Berdasarkan Usi Pada Perempuan .....	22
Tabel 2.4 Klasifikasi Standar Persentase Asupan Zat Gizi .....	22
Tabel 2.5 Kategori Aktivitas Fisik .....	27
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	35
Tabel 3.2 Kategori Status Gizi IMT/U .....	43
Tabel 3.3 Kategori Persentase Asupan Karbohidrat .....	43
Tabel 3.4 Kategori Aktivitas Fisik .....	43
Tabel 3.5 Interpretasi Nilai Korelasi .....	47
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Tinggal Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	49
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	50
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten	

Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	50
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Uang Saku Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	51
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Orangtua Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	51
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orangtua Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	52
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Orangtua Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	52
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Bentuk Tubuh Orangtua Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	53
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Asupan Energi Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	53
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Analisis Univariat Responden Berdasarkan Kat- egori Asupan Karbohidrat Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	54

Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Analisis Univariat Responden Berdasarkan Jenis Makanan Sumber Karbohidrat Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	55
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Analisis Univariat Responden Berdasarkan Jenis Minuman Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	59
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Analisis Univariat Responden Berdasarkan Kategori Aktivitas Fisik Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	61
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Analisis Univariat Responden Berdasarkan Status Gizi (IMT/U) Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	63
Tabel 4.15 Analisis Bivariat Asupan Karbohidrat Dengan Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	64
Tabel 4.16 Tabulasi Silang Asupan Karbohidrat Dengan Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	67
Tabel 4.17 Analisis Bivariat Aktivitas Fisik Dengan Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	70

Tabel 4.18 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik Dengan Gizi Lebih Pada Remaja Pu- tri Di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022 .....	72
---	----