



**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA REMAJA USIA 15-
20 TAHUN DI DESA PENDOWO KECAMATAN BODEH KABUPATEN
PEMALANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi

Oleh:
TITIN KUMALA
060117A041

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA REMAJA
USIA 15-20 TAHUN DI DESA PENDOWO KECAMATAN BODEH
KABUPATEN PEMALANG**

Oleh :

TITIN KUMALA

NIM. 060117A041

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 05 Agustus 2022

Pembimbing



Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0618098601

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA REMAJA
USIA 15-20 TAHUN DI DESA PENDOWO KECAMATAN BODEH
KABUPATEN PEMALANG**

Oleh :

**TITIN KUMALA
NIM. 060117A041**

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

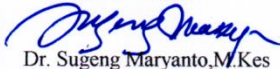
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 16 Agustus 2022


Tim Penguji
Ketua/Pembimbing Skripsi

Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0618098601

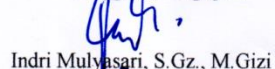
Anggota/Penguji 1


Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes
NIDN. 0025116210

Dekan Fakultas Kesehatan


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

Anggota/Penguji 2


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

Ketua Program Studi S1 Gizi


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

PERNYATAAN ORISINILITAS

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Titin Kumala
NIM : 060117A041
Program Studi/Fakultas : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Remaja Usia 15-20 Tahun Di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang”** adalah karya ilmiah asli dan belum diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah dan sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian 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.

Ungaran, 16 Agustus 2022

Pembimbing Skripsi

Goleh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0618098601

Yang Membuat Pernyataan

Titin Kumala

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Titin Kumala

Nim : 060117A041

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Program Studi S1 Gizi (Dosen Pembimbing Skripsi) untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“Hubungan Asupan Energi Zat Gizi makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dimasa Pandemi Covid-19 pada Remaja Usia 15-20 tahun di Desa Pendowo, Kecamatan Bodeh Kabupaten pemalang”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Titin Kumala

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Titin Kumala

Tempat, tanggal lahir : Pemalang, 29 Agustus 1999

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang
Email : ttnkumala@gmail.com

Latar Belakang Pendidikan

Pendidikan Formal

Tahun 2003-2005 : TK Pertiwi Podo Kedungwuni

Tahun 2005-2011 : SD Negeri 2 Pendowo

Tahun 2011-2014 : SMP Negeri 3 Bodeh

Tahun 2014-2017 : SMA Negeri 1 Bodeh

Tahun 2017 – sekarang : Universitas Ngudi Waluyo

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Gizi
Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2022
Titin Kumaa
060117A041

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI DIMASA PANDEMI COVID-19 PADA REMAJA USIA 15-20 TAHUN DI DESA PENDOWO, KECAMATAN BODEH KABUPATEN PEMALANG

ABSTRAK

Latar Belakang Masa pandemi covid-19 yang terjadi di Indonesia memberikan banyak mengalami perubahan khususnya pada remaja seperti perubahan kebiasaan, perubahan perilaku dan gaya hidup pada remaja berupa perubahan pola makan dan penurunan aktifitas fisik. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan energi, zat gizi makro dan aktivitas fisik dimasa pandemi covid.19

Metode Penelitian Desain penelitian yang digunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan teknik *Simple Random Sampling*. *Simple Random Sampling* terdapat 75 responden, instrumen yang digunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaires* dan kuesioner aktifitas Fisik *Physical Activity Level*. Analisis yang digunakan Univariat dan analisis Bivariat.

Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata responden berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 61 (81,3%). Usia responden sebagian besar berusia 17 tahun sejumlah 26 (34,7%) dan status gizi responden sebagian besar masuk kategori gizi baik sejumlah 61 (81,3%), Asupan energi dengan status gizi memiliki hubungan ($p=0,013$), asupan protein dengan status gizi tidak terdapat hubungan ($p=0,123$), Asupan lemak dengan status gizi tidak terdapat hubungan ($p=0,578$), asupan karbohidrat dengan status gizi menunjukkan adanya hubungan ($p=0,063$) dan aktivitas fisik dengan status gizi menunjukkan adanya hubungan ($p=0,080$).

Kesimpulan terdapat hubungan asupan energi, asupan karbohidrat dan aktifitas fisik dan untuk asupan protein dan lemak tidak terdapat hubungan.

Kata kunci: *Asupan Energi, zat gizi makro, aktivitas fisik*

Ngudi Waluyo University
Undergraduate Nutrition Study Program
health faculty
Thesis, August 2022
Titin Kumala
060117A041

CORRELATION OF MACRO NUTRITIONAL ENERGY INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN ADOLESCENT AGES 15-20 YEARS IN PENDOWO VILLAGE, BODEH DISTRICT, PEMALANG REGENCY

ABSTRACT

Background The Covid-19 pandemic that occurred in Indonesia gave a lot of experience changes, especially in adolescents like changes in habits, changes in behavior and lifestyle in adolescents in the form of changes in diet and decreased physical activity. The purpose of this study was to determine the relationship between energy intake, macronutrients and physical activity during the COVID-19 pandemic

Methods Design The research used is descriptive correlation with the approach *Cross Sectional* with technique *Simple Random Sampling*. *Simple Random Sampling* there are 75 respondents, the instrument used is a questionnaire *Food Frequency Questionnaire* and questionnaire *Physical Activity Physical Activity Level*. The analysis used Univariate and Bivariate analysis.

Results This study shows that the average respondent is female, amounting to 61 (81.3%). Most of the respondents were 17 years old and 26 (34.7%) and the nutritional status of the respondents were mostly in the good nutrition category as many as 61 (81.3%), Energy intake with nutritional status has a relationship ($p = 0.013$), protein intake with nutritional status has no relationship ($p = 0.123$), There is no relationship between fat intake and nutritional status ($p = 0.578$), carbohydrate intake with nutritional status showed a relationship ($p = 0.063$) and physical activity with nutritional status showed a relationship ($p = 0.080$).

Conclusion There is a relationship between energy intake, carbohydrate intake and physical activity and for protein and fat intake there is no relationship.

Keywords: *Energy intake, macronutrients, physical activity.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia beserta rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi dimasa pandemi covid-19 pada remaja usia 15-20 tahun di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pematang Jaya.”

Proposal penyusunan penelitian ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo dalam Tugas Akhir. Proposal penelitian ini disusun atas kerjasama dan berkat bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi selaku Ketua Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ibu Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi selaku Pembimbing Akademi yang senantiasa memberikan arahan dan masukan selama perkuliahan di Universitas Ngudi Waluyo.
5. Bapak Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi selaku dosen Pembimbing yang senantiasa memberikan arahan serta masukan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
6. Seluruh dosen Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo yang telah membimbing dan memotivasi saya untuk dapat menyusun proposal penelitian ini.
7. Kepada kedua orang tua penulis yang senantiasa memberikan banyak dukungan semangat, motivasi serta do'a dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

8. Teman-teman dikos yang selalu memberikan dukungan dan motivasi, saran dan masukan kepada penulis.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan proposal penelitian ini. Untuk itu harapan penulis akan saran dan kritik yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan bagi pembaca sekalian.

Ungaran, 28 Desember 2021

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------------------------------|
| HALAMAN JUDUL | 1 |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | 2 |
| HALAMAN PENGESAHAN | 4 |
| PERNYATAAN ORISINILITAS | 5 |
| SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI..... | 5 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | 6 |
| ABSTRAK..... | 8 |
| ABSTRACT..... | 9 |
| KATA PENGANTAR | 10 |
| DAFTAR ISI..... | 12 |
| DAFTAR TABEL..... | 13 |
| DAFTAR GAMBAR | 15 |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | 15 |
| BAB I PENDAHULUAN..... | Error! Bookmark not defined. |
| A. Latar Belakang | Error! Bookmark not defined. |
| B. Rumusan Masalah | Error! Bookmark not defined. |
| C. Tujuan Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| D. Manfaat Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | Error! Bookmark not defined. |
| A. Remaja | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Pengertian Remaja | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Karakterik Remaja | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Ciri-ciri Remaja | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Pola Makan Pada Remaja | Error! Bookmark not defined. |
| 5. Pengertian Asupan Gizi | Error! Bookmark not defined. |
| 6. Asupan Energi..... | Error! Bookmark not defined. |
| 7. Asupan Zat Gizi Makro | Error! Bookmark not defined. |
| 8. Status Gizi..... | Error! Bookmark not defined. |
| 9. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja | Error! Bookmark not defined. |
| defined. | |
| 10. Asupan zat Gizi Makro | Error! Bookmark not defined. |
| 11. Aktivitas Fisik..... | Error! Bookmark not defined. |

| | |
|--|-------------------------------------|
| B. Kerangka Teoritis..... | Error! Bookmark not defined. |
| C. Kerangka Konsep..... | Error! Bookmark not defined. |
| D. Hipotesis..... | Error! Bookmark not defined. |
| BAB III METODE PENELITIAN | Error! Bookmark not defined. |
| A. Desain Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| B. Lokasi Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| C. Subjek Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| D. Definisi Operasional | Error! Bookmark not defined. |
| E. Variabel Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| F. Pengumpulan Data | Error! Bookmark not defined. |
| G. Pengolahan Data | Error! Bookmark not defined. |
| H. Analisis Data | Error! Bookmark not defined. |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | Error! Bookmark not defined. |
| A. Gambaran Umum Objek Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| B. Hasil dan Pembahasan..... | Error! Bookmark not defined. |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| BAB V PENUTUP | Error! Bookmark not defined. |
| A. Simpulan | Error! Bookmark not defined. |
| B. Saran..... | Error! Bookmark not defined. |
| DAFTAR PUSTAKA | Error! Bookmark not defined. |
| <u>LAMPIRAN.....</u> | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|--|-------------------------------------|
| Tabel 2.1 | Kebutuhan Zat Gizi | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 2.1 | Kebutuhan Zat Gizi | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 3.2 | Pengkodean Kategori Status Gizi IMT/UE | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 3.3 | Pengkodean Kategori Asupan Zat Gizi | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 3.4 | Pengkodean Aktivitas Fisik | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 3.5 | Interpretasi Nilai Korelasi | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 4.1 | Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pematang | Error! Bookmark not defined. |

- Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Pada Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang.**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Pada Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang.**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan IMT/U Pada Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang.**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.5 Asupan Energi pada Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Energi pada Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.7 Asupan Protein pada Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Protein pada Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.9 Asupan Lemak pada Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Lemak pada Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.11 Asupan Karbohidrat pada Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Karbohidrat pada Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.13 Aktifitas Fisik pada Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktifitas Fisik pada Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.15 Analisis Bivariat Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.16 Analisis Bivariat Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.17 Analisis Bivariat Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.18 Analisis Bivariat Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.19. Analisis Bivariat Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teoritis.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-------------------------------------|
| Lampiran 1. Surat Izin Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| Lampiran 2. Kuesioner Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| Lampiran 3. Output SPSS | Error! Bookmark not defined. |
| Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |