

**HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN ENERGI DAN TINGKAT
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI
SMAN 1 BERGAS KABUPATEN SEMARANG**



SKRIPSI

Disusun Oleh

NAELA IZZATI

061211011

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN ENERGI DAN TINGKAT AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMAN 1 BERGAS
KABUPATEN SEMARANG**

Oleh :

NAELA IZZATI

061211011

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 28 Juli 2025

Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:
**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI DI SMA 1 BERGAS KABUPATEN
SEMARANG**

Disusun Oleh:

NAELA IZZATI

061211011

Telah diperiksa di depan Tim Penguji Skripsi Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Senin

Tanggal : 4 Agustus 2025

Tim Penguji :

Ketua Penguji


Dr. Sugeng Maryanto, M. Kes
NIDN. 0025116210

Anggota Penguji I


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

Anggota Penguji II


Riva Mustika A, S.Gz., M.Gizi., Dietisien
NIDN. 0627038602

Ketua Program Studi S1 Gizi


Riva Mustika A, S.Gz., M.Gizi., Dietisien
NIDN. 0627038602

Mengetahui,


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

PERNYATAAN ORISINILITAS

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Naela Izzati

NIM : 061211011

Program studi/Fakultas : S1 Gizi/ Fakultas Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan :

1. Skripsi yang berjudul **"HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN ENERGI DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA 1 BERGAS KABUPATEN SEMARANG"** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademikapun 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 memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan keuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dalam 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 ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan normayang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing

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

Semarang, Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,

Naela Izzati

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Naela Izzati

NIM : 061211011

Mahasiswa : Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi
Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada universitas ngudi waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul **"HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN ENERGI DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA 1 BERGAS KABUPATEN SEMARANG"**

Ungaran, Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,



Naela Izzati

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Naela Izzati

Tempat/tanggal lahir : Kabupaten Semarang, 5 September 2001

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Desa Gogik Rt 02 Rw 02, Kec. Ungaran Barat, Kab. Semarang, Provinsi Jawa Tengah

Email : naylaaizzati45@gmail.com

No. Hp : 083168457921

Riwayat pendidikan :

1. SD Negeri Cancirejo 02 : 2008 – 2013
2. SMP Islam Gintungan : 2013 – 2017
3. SMK Syubbanul Wathon Secang : 2017 – 2020
4. Universitas Ngudi Waluyo : 2021 – sekarang

PRAKATA

Assalamu'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatNya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan antara Tingkat Asupan Energi dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di SMAN 1 Bergas, Kabupaten Semarang".

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, dukungan, nasehat dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih serta rasa hormat kepada

1. Prof. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi. Dietisien selaku Ketua Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo dan selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, masukan serta saran dalam proses penyusunan skripsi.
4. Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes selaku dosen Pembimbing Akademik dan selaku ketua penguji yang telah memberikan arahan, masukan serta saran dalam proses penyusunan skripsi.
5. Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi. Dietisien selaku dosen Pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, kritik, saran, masukan serta dukungan selama proses penyusunan skripsi.

6. Bapak dan Ibu dosen program studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
7. Orang tua kandung saya yang sangat saya cintai, Nasichun dan Siti Aliyah yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi, suport, menjadi penyemangat yang selalu menguatkan saya di keadaan apapun hingga dapat terselesaikan nya penyusunan skripsi ini.
8. Kedua sepupu dan adik saya, Kunni Azizah, Anisa Shofia, Arina Sabila, dan Aghisna Tsalisa yang selalu memberikan dukungan, doa, semangat, support dan motivasi hingga terselesaikanya penyusunan skripsi ini.
9. Ketiga sahabat saya, Chalista Oktavia, Rahma Kurnia, dan Desiana Putri yang telah menemani dalam tawa dan tangis, mendengarkan keluh kesah dan saling memberi semangat satu sama lain selama proses pengerjaan skripsi ini hingga selesai.
10. Kepada kak A yang selalu membersamai penulis, menjadi suport system, mendengarkan keluh kesah, memberikan dukungan dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung hingga selesai.
11. Teman-teman program studi S1 Gizi Universitas Nudi Waluyo angkatan 2021 yang sealalu mensuport satu sama lain dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi semua pihak.

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan

Program Studi S1 Gizi
Skripsi, Juni 2025
Naela Izzati
061211011

HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN ENERGI DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMAN 1 BERGAS KABUPATEN SEMARANG

ABSTRAK

Latar Belakang: Fenomena gizi lebih pada remaja menjadi perhatian serius di SMA N 1 Bergas, Kabupaten Semarang. Berdasarkan studi pendahuluan, ditemukan bahwa 40% siswa mengalami gizi lebih dan 10% obesitas. Hal ini dipicu oleh tingginya asupan energi dan rendahnya aktivitas fisik, yang disebabkan oleh kebiasaan konsumsi makanan tinggi kalori dan gaya hidup sedentari. Masalah gizi lebih ini dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa depan serta berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis remaja.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa di SMA N 1 Bergas Kabupaten Semarang.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi korelasional dengan pendekatan **cross sectional**. Sampel sebanyak 88 siswa dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara recall 1x24 jam untuk asupan energi, kuesioner IPAQ untuk aktivitas fisik, serta pengukuran antropometri untuk status gizi. Analisis dilakukan dengan uji Kendall Tau.

Hasil: Sebanyak 26,1% siswa mengalami gizi lebih. Asupan energi siswa sebagian besar berada pada kategori kurang (57,95%), dan 25% berlebihan. Aktivitas fisik siswa sebagian besar rendah (50%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA N 1 Bergas. Edukasi mengenai pola makan seimbang dan peningkatan aktivitas fisik perlu ditingkatkan guna mencegah terjadinya gizi lebih di kalangan remaja.

Kata Kunci: Asupan energi, aktivitas fisik, gizi lebih, remaja, SMA N 1 Bergas.

Ngudi Waluyo University
Faculty Of Health
Nutrition Study Program
Final Project, July 2025
Naela Izzati
061211011

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ENERGY INTAKE LEVEL AND
PHYSICAL ACTIVITY LEVEL WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF
ADOLESCENTS AT SMAN 1 BERGAS, SEMARANG REGENCY**

ABSTRACT

Background: Overnutrition among adolescents has become a serious concern at SMAN 1 Bergas, Semarang Regency. A preliminary study found that 40% of students were overweight and 10% were obese. This condition is primarily caused by high energy intake and low physical activity, driven by the habit of consuming high-calorie foods and a sedentary lifestyle. Overnutrition increases the risk of degenerative diseases in the future and negatively affects both the physical and psychological health of adolescents.

Objective: This study aimed to analyze The Relationship Between Energy Intake Level And Physical Activity Level With The Nutritional Status Of Adolescents At SMA N 1 Bergas, Semarang Regency

Methods: This research used a correlational study design with a **cross-sectional** approach. A total of 88 students were selected through purposive sampling. Data were collected using a 1x24-hour dietary recall for energy intake, the IPAQ questionnaire for physical activity, and anthropometric measurements for nutritional status. The data were analyzed using the Kendall Tau correlation test.

Results: A total of 26.1% of students were found to be overnourished. Most students had a low energy intake (57.95%), while 25% had excessive intake. Half of the students (50%) had low physical activity levels. Statistical tests showed a significant relationship between energy intake and physical activity with the incidence of overnutrition ($p < 0.05$).

Conclusion: There is a significant relationship between energy intake and physical activity with the incidence of overnutrition among students at SMA N 1 Bergas. Efforts to improve nutrition education and increase physical activity are essential to prevent overnutrition in adolescents.

Keywords:

Overnutrition, energy intake, physical activity, adolescents, SMA N 1 Bergas

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
HALAMAN PERSETUJUAN.....	2
HALAMAN PENGESAHAN.....	3
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	4
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	5
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	6
PRAKATA.....	7
ABSTRAK	9
ABSTRACT.....	10
DAFTAR ISI.....	11
DAFTAR BAGAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
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	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
B. Status gizi	Error! Bookmark not defined.
C. Asupan energi.....	Error! Bookmark not defined.
D. Aktivitas fisik.....	Error! Bookmark not defined.
E. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
F. Kerangka konsep	Error! Bookmark not defined.
G. 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. Pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
F. Etika penelitian.....	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.....	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil dan pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.