

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN DAN
TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI
LEBIH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 3 UNGARAN**



SKRIPSI

Oleh:

SIXNA KARISMA PUTRI

061221037

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2026**

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN DAN
TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI
LEBIH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 3 UNGARAN**



SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Gizi

Oleh:

SIXNA KARISMA PUTRI

061221037

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 3 UNGARAN

Oleh :

SIXNA KARISMA PUTRI

NIM. 061221037

PROGRAM STUDI S1 GIZI

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta
telah diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 10 Februari 2026

Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN DAN TINGKAT
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA
DI SMP NEGERI 3 UNGARAN**

Oleh:

SIXNA KARISMA PUTRI

061221037

Telah dipertahankan dan diujikan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1
Gizi Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Jumat

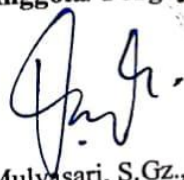
Tanggal : 13 Februari 2026

Tim Penguji:

Ketua Penguji


Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes.
NIDN. 0025116210

Anggota/ Penguji 1


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

Anggota/ Penguji 2


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

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Gizi


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

Dekan Fakultas Kesehatan


Ns. Eko Susilo, S. Kep., M. Kep.
NIDN.0620975501

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Sixna Karisma Putri
NIM : 061221037
Program Studi : S1 Gizi
Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir berjudul **“Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 3 Ungaran”** adalah hasil karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Tugas Akhir 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 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 ketidakbenaran 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, 13 Februari 2026
Yang membuat pernyataan



Sixna Karisma Putri
NIM. 061221037

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sixna Karisma Putri
NIM : 061221037
Program Studi/ Fakultas : S1 Gizi/ Fakultas Kesehatan

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/ formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul **“Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 3 Ungaran”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 13 Februari 2026

Yang membuat pernyataan



Sixna Karisma Putri
NIM. 061221037

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Februari 2026
Sixna Karisma Putri
061221037

Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 3 Ungaran

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi gizi lebih terus meningkat berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia pada 2023 prevalensi kejadian gizi lebih pada remaja 13-15 tahun sebesar 12,1%, dengan prevalensi di Provinsi Jawa Tengah 11,5%. Prevalensi ini mengalami peningkatan sebesar 1,97% dibanding tahun 2018. Hal tersebut disebabkan oleh adanya kebiasaan sarapan yang tidak teratur dan aktivitas fisik yang rendah sehingga menyebabkan gizi lebih.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 105 responden dengan teknik *disproportionate random sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan dan tingkat aktivitas fisik, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian gizi lebih. Pengumpulan data menggunakan kuisioner Eating Habit Questionnaire (EHQ) dan Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C). Analisis data menggunakan Uji *Kendall's Tau* ($\alpha = 0,05$).

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil analisis, siswa yang melakukan sarapan setiap hari sebesar 48,6% dan tingkat aktivitas fisik termasuk dalam kategori sedang sebesar 69,5%. Hasil uji menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian gizi lebih ($p\text{-value} = 0,433$). Selain itu, tingkat aktivitas fisik juga menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan dengan kejadian gizi lebih ($p\text{-value} = 0,997$).

Simpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih maupun antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih.

Kata Kunci: Kebiasaan Sarapan, Kejadian Gizi Lebih, Remaja, Tingkat Aktivitas Fisik

Ngudi Waluyo University
Study Program of Nutrition, Faculty of Health
Final Project, February 2026
Sixna Karisma Putri
061221037

The Relationship between Breakfast Habits and Physical Activity Levels with Overweight Among Adolescents at SMP Negeri 3 Ungaran

ABSTRACT

Background: The prevalence of overweight continues to increase based on the 2023 Indonesian Health Survey, with a prevalence of overweight among adolescents aged 13-15 years of 12.1%, with a prevalence in Central Java Province of 11.5%. This prevalence has increased by 1.97% compared to 2018. This is due to irregular breakfast habits and low physical activity, which lead to overweight.

Objective: To determine the relationship between breakfast habits and physical activity levels with overweight among adolescents.

Methods: This study used a quantitative method with a cross-sectional design. The sample in this study consisted of 105 respondents using disproportionate random sampling. The independent variables in this study were breakfast habits and physical activity levels, while the dependent variable was overweight. Data collection used the Eating Habit Questionnaire (EHQ) and Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C). Data analysis used Kendall's Tau Test ($\alpha = 0.05$).

Results: Based on the analysis results, 48.6% of students ate breakfast every day, and 69.5% had a moderate level of physical activity. The test results showed that the habit of eating breakfast had no significant relationship with overweight ($p\text{-value} = 0.433$). In addition, the level of physical activity also showed no significant relationship with overweight ($p\text{-value} = 0.997$).

Conclusion: There is no significant relationship between the habit of eating breakfast and overweight or between the level of physical activity and overweight..

Keywords: Breakfast Habits, Overweight, Adolescents, Level of Physical Activity

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan berkat dan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 3 Ungaran”**. Penulisan skripsi disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu istiqomah dijalanNya.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dari dukungan berbagai pihak, maka pada kesemoatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak sebagai berikut:

1. Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, serta kemudahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Ibu, Mba Yani, Mba Suci, Mba Ari, Mba Erna, Mas Arif, dan seluruh keponakan penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi, waktu, dan bantuan finansial sehingga sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Alm. bapak yang semasa hidupnya sudah mengupayakan yang terbaik bagi penulis, serta menjadi sumber motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Indri Mulyasari, S.Gz. M.Gizi. selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan motivasi untuk tetap semangat dalam berbagai hal, khususnya dalam penulisan skripsi ini. Beliau juga dengan sabar membimbing, mengajari, serta memberikan masukan dan saran yang membangun dalam proses penyusunan skripsi ini. Selain itu, beliau selalu mengupayakan agar anak bimbingannya dapat menyelesaikan studi dan lulus sesuai target.
5. Kepada teman penulis, Saufa dan Sofi, yang telah memberikan bantuan, dukungan, motivasi, serta doanya sehingga penulis tetap semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada teman-teman seperbimbingan Bu Indri (Zahra, Fida, Luthfiana) yang senantiasa bersama, saling membantu, berbagi keluh kesah, memberikan

motivasi dan keyakinan, serta menemani dengan canda dan tawa selama proses penyusunan skripsi ini.

7. Kepada teman-teman angkatan 2022 yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, dan keyakinan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih untuk diri sendiri, Sixna Karisma Putri, sebagai anak bontot dan harapan terakhir orang tua saya, yang telah mampu bertahan, berjuang, dan terus berusaha hingga dapat menempuh penyelesaian gelar S.Gz. ini. Proses penyusunan skripsi ini tidaklah mudah, penuh dengan lika-liku tantangan dan rintangan yang cukup berat, tetapi penulis tetap memilih untuk terus berjuang dan tidak menyerah hingga tahap akhir.
9. Terakhir, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada “motor perjuangan” (Supra Bapak) yang selalu menemani penulis dari SMA hingga penulis sampai ke tahap ini. Meskipun sering kali bermasalah di tengah perjalanan, seperti kehabisan bensin, ban bocor, busi kemasukan air, ataupun penutup oli lepas. Motor tersebut menjadi saksi perjuangan penulis, bahkan ketika penulis harus terlambat berangkat kuliah atau pulang dengan kendaraan lain. Terima kasih telah menjadi bagian dari setiap langkah perjuangan ini. Semoga tetap setia menemani perjalanan berikutnya.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa penulisan karya ini masih memiliki keterbatasan, baik dari segi penulisan maupun materi. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik, saran, dan masukan yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun para pembaca. Aamiin ya Rabbal ‘alamin. Terima kasih.

Ungaran, 11 Februari 2026

Sixna Karisma Putri
NIM. 061221037

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
PRAKATA.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Remaja	6
2. Kejadian Gizi Lebih.....	9
3. Kebiasaan Sarapan	22
4. Tingkat Aktivitas Fisik	27
B. Kerangka Teori	31
C. Kerangka Konsep	31
D. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Desain Penelitian	32
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	32

C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Definisi Operasional	34
E. Instrumen Penelitian	35
F. Prosedur Penelitian	35
G. Etika Penelitian.....	39
H. Analisa Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Gambaran Umum	42
B. Hasil dan Pembahasan	42
C. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan <i>z-score</i> IMT/U menurut Permenkes No. 2 Tahun 2020	22
Tabel 3. 1	Definisi Operasional	35
Tabel 4. 2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4. 5	Asupan Energi Responden.....	44
Tabel 4. 6	Konsumsi Minuman Berpemanis Responden.....	45
Tabel 4. 7	Persentase Lemak Tubuh Responden	46
Tabel 4. 8	Kebiasaan Sarapan Responden	47
Tabel 4. 9	Tingkat Aktivitas Fisik Responden	48
Tabel 4. 10	Kejadian Gizi Lebih pada Responden	51
Tabel 4. 11	Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja.....	52
Tabel 4. 12	Hubungan Tingkat aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Cara Memasang <i>Microtoise</i>	17
Gambar 2. 2	Posisi Pengukuran Tinggi Badan yang Benar	18
Gambar 2. 3	Tampilan WHO <i>AnthroPlus</i>	19
Gambar 2. 4	Tampilan <i>Antropometric Calculator</i>	19
Gambar 2. 5	Tampilan <i>Individual Assesment</i>	20
Gambar 2. 6	Tampilan <i>Nutritional Assesment</i>	20
Gambar 2. 7	Tampilan Grafik Hasil <i>Nutritional Assesment</i>	21
Gambar 2. 8	Kerangka Teori	31
Gambar 2. 9	Kerangka Konsep	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ethical Clearance	70
Lampiran 2. Surat Keterangan Cek Plagiarisme (Turnitin)	71
Lampiran 3. Lembar Formulir Persetujuan Menjadi Responden.....	72
Lampiran 4. Jadwal Penelitian	73
Lampiran 5. Lembar Eating Habit Questionnaire (EHQ)	74
Lampiran 6. Lembar Eating Habit Questionnaire (EHQ) yang Sudah Terisi	80
Lampiran 7. Lembar Physical Activity Children Questionnaire (PAQ-C).....	85
Lampiran 8. Lembar Physical Activity Children Questionnaire (PAQ-C) yang Sudah Terisi.....	89
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	92
Lampiran 10. Input Data dengan WHO Anthro	94
Lampiran 11. Master Data.....	95
Lampiran 12. Analisis data SPSS.....	100
Lampiran 13. Lembar Bimbingan	104