

**LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN
DI SMK NEGERI 3 KUPANG**



**DISUSUN
MARGARETHA CINDY NDOPO
PO. 5303241210106**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN XVI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN
DI SMK NEGERI 3 KUPANG

DISUSUN
MARGARETHA CINDY NDOPO

NIM : PO.5303241210106

Telah Mendapat Persetujuan

Pembimbing



Maria Goreti Pantaleon, S.KM.MPH

NIP. 198406222008122005

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP, M.Kes

NIP. 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN
DI SMK NEGERI 3 KUPANG

DISUSUN

MARGARETHA CINDY NDOPO

PO5303241210106

Telah Diuji Dihadapan Tim Penguji

Pada Tanggal 16 Mei 2024

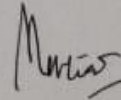
Penguji I



Yohanes Don Bosko Demu, SKM, M.P.H

NIP. 197110091994031008

Penguji II



Maria Goreti Pantaleon, S.K.M. MPH

NIP. 198406223008122005

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP, M.Kes

NIP.196408011989032002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah, saya:

Nama : Margaretha Cindy Ndopo

NIM : PO.5303241210106

Prodi : Gizi

Angkatan : XVI

Jenjang : Diploma III

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan Laporan Tugas Akhir saya yang berjudul :

“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMK NEGERI 3 KUPANG”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Kupang, Juni 2024

Penulis

Margaretha Cindy Ndopo

NIM : PO. 5303241210106

BIODATA PENULIS



Nama : Margaretha Cindy Ndopo

TTL : Ende, 16 November 2002

Agama : Katolik

Riwayat Pendidikan :

1. TK Tana Nuwa Nduaria
2. SD Inpres Ende 10
3. SMPK Maria Goreti Ende
4. SMAK Syuradikara Ende

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO : AMSAL 23:18 “KARENA MASA DEPAN SUNGGUH ADA DAN HARAPANMU TIDAK AKAN HILANG”

PERSEMBAHAN : DENGAN KERENDAHAN HATI LAPORAN TUGAS AKHIR INI SAYA PERSEMBAHAKAN KEPADA :

- 1. TUHAN YESUS KRISTUS YANG MAHA KASIH**
- 2. BAPAK DAN MAMAKU TERCINTA**
- 3. ADIK-ADIK TERCINTA (ADIK CHILA DAN ADIK CHERYL)**
- 4. ALMAMATER TERCINTA**

ABSTRAK

Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun di SMK Negeri 3 Kupang

Margaretha Cindy Ndopo, Maria Goreti Pantaleon
Email : ndopocindy@gmail.com

Poltekkes Kemenkes Kupang Prodi Gizi

xiv + 60 halaman : gambar, tabel, lampiran.

Latar belakang : Status gizi remaja merupakan suatu keadaan dimana asupan dan penyerapan zat gizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi. Masalah gizi seperti kelebihan atau kekurangan gizi dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan penyerapan nutrisi. Tiga beban – kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan kekurangan zat gizi mikro – merupakan tiga tantangan gizi yang dihadapi remaja di Indonesia.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kupang.

Metode Penelitian : Observasi mendalam dengan metodologi cross-sectional. Metode Probability Sampling digunakan untuk mengumpulkan sampel, dan digunakan 221 sampel. Kuesioner Tingkat Aktivitas Fisik (PAL) digunakan untuk mengukur aktivitas fisik, Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) digunakan untuk mengukur kualitas tidur, dan berat badan serta tinggi badan digunakan untuk mengukur status gizi. Uji Korelasi Gamma digunakan untuk analisis data.

Hasil : Sebagian besar aktivitas fisik kategori berat sebanyak 170 sampel (76,9%), kualitas tidur sebagian besar kategori buruk sebanyak 121 sampel (54,8%), rata-rata berat badan dan tinggi badan responden adalah 46,8 kg dan 154,9 cm dan status gizi sebagian besar kategori normal sebanyak 169 sampel (76,5%). Analisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi $p = 0.551$ dan analisis hubungan kualitas tidur dengan status gizi $p = 0.937$.

Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi.

Kata kunci : Status gizi, aktivitas fisik, kualitas tidur, remaja.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, Karena atas berkat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul **“ Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun di SMK Negeri 3 Kupang”**

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada:

1. Irfan, SKM., M.Kes. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP, M.Kes selaku Ketua Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Maria Goreti Pantaleon, S.KM.MPH selaku dosen pembimbing penulis.
4. Seluruh Dosen dan Para Staf Program Studi Ilmu Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan dan bantuan kepada penulis selama menjalani perkuliahan.
5. Orang tua tersayang yang selalu memberikan semangat, dukungan dan doa yang tidak pernah putus.

Penulis juga menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kata sempurna oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan laporan tugas akhir ini.

Kupang, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II PEMBAHASAN	8
A. Remaja.....	8
B. Status Gizi	11
C. Aktivitas Fisik	14
D. Kualitas Tidur.....	18
E. Kerangka Teori	22
F. Kerangka Konsep	23
G. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Variabel Penelitian	25
E. Defenisi Operasional	26
F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	27
G. Instrumen Penelitian.....	28
H. Teknik Analisa Data	28
I. Etika Penelitian	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Profil Tempat Penelitian.....	31
B. Hasil Penelitian	32
C. Pembahasan.....	35
BAB V HASIL PENUTUP.....	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian	4
Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi	11
Tabel 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik	17
Tabel 4. Defenisi Operasional	26
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Umur	32
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.....	32
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	33
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	33
Tabel 9. Hasil Korelasi Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	34
Tabel 10. Hasil Korelasi Kualitas Tidur dengan Status Gizi.....	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	22
Gambar 2. Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Dokumentasi Hasil Penelitian	44
Lampiran 2. Kuisisioner Hasil Penelitian	51
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	55
Lampiran 4. Analisis Univariat	57
Lampiran 5. Analisis Bivariat	58