

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
STATUS GIZI REMAJA PUTRI USIA 18-20 TAHUN MAHASISWI
PROGRAM STUDI GIZI POLTEKKES KEMENKES KUPANG**



**DISUSUN OLEH
RESTA LIRAFERNA BELA KALITU
PO5303241210171**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI
REMAJA PUTRI USIA 18-20 TAHUN MAHASISWI PRODI GIZI POLTEKKES
KEMENKES KUPANG

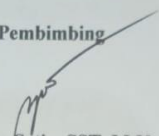
Yang Disusun Oleh

Resta Liraferna Bela Kalitu

PO.5303241210171

Telah Dietujui Oleh

Pembimbing


Agustina Setia, SST, M.Kes

NIP. 196408011989032002

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang


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

NIP. 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI
REMAJA PUTRI USIA 18-20 TAHUN MAHASISWI PRODI GIZI POLTEKKES
KEMENKES KUPANG

Yang Disusun Oleh

Resta Liraferna Bela Kalitu
PO.5303241210171

Telah Diseminarkan Oleh Tim Penguji
Pada Tanggal 28 Mei 2024

Penguji I Christina R Nenotek, SKM., M.Kes

(.....)

Penguji II Agustina Setia, SST, M.Kes
NIP. 196408011989032002

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang


Juni Gresilda Louisa Sine, S.TP., M.Kes
NIP. 198006012009122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Resta Liraferna Bela Kalitu

Nim : PO5303241210171

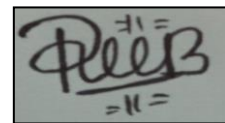
Prodi : D-III Gizi

Judul : Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat di buktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya tersebut.

Kupang, 05 September 2024

Yang membuat Pernyataan

A square box containing a handwritten signature in black ink. The signature is stylized and appears to read 'Resta Liraferna Bela Kalitu'.

Resta Liraferna Bela Kalitu

BIODATA PENULIS



Nama : Resta Liraferna Bela Kalitu

Tempat/Tanggal Lahir : Betun, 14 April 2004

Agama : Kristen Protestan

Alamat : Malaka

Riwayat Pendidikan :

1. Pernah Menjalani Pendidikan Di Paud Maria Helena Tabene
2. Pernah Menjalani Pendidikan Di SD Inpres Tabene
3. Pernah Menjalani Pendidikan di SMP Negeri 1 Malaka Tengah
4. Pernah Menjalani Pendidikan Di SMA Negeri Harekakae

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Yang terpenting, bukanlah seberapa besar mimpi kita
melainkan seberapa besar kita
mewujudkan mimpi itu."

PERSEMBAHAN

1. Tuhan Yang Maha Esa
2. Bapak Yeremias Kalitu Domu dan Mama Natalia Dahu Berek
3. Bapak Teodorus Halle dan Mama Yanuwaria Hoar Berek
4. Ba'i Buak, Nenek Res, Ikun, Om Pedi, Om Bas dan Tanta
5. Kaka Ambu, Kaka Jhun, Adik Resti, adik Rey, adik Umbu, adik Rico, adik Laras dan adik Keysha

**Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja
Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang**

**Resta L.B Kalitu, Agustina Setia SST.,M.Kes
Email : restaliraferna@gmail.com**

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan salah satu periode dalam kehidupan antara pubertas dan maturitas penuh juga suatu proses pematangan fisik dan perkembangan dari anak-anak sampai dewasa. Guna mendapatkan status gizi yang optimal, dibutuhkan konsumsi makanan melalui pola makan yang baik. Pola makan yang dimaksudkan yaitu cara atau usaha dalam pengaturan frekuensi, jumlah dan jenis makanan dengan maksud untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Aktivitas fisik adalah salah satu bentuk penggunaan energi tubuh. Aktivitas fisik yang kurang menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung menjadi gemuk. Masalah gizi yang terjadi pada remaja akan berdampak pada status gizi dan menyebabkan masalah kesehatan. Jika masalah gizi berlanjut hingga dewasa dan menikah dapat berdampak pada kesehatan janin yang dikandungnya.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian yang digunakan adalah Analitik kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian di Kampus Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang sebanyak 175 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner FFQ dan aktivitas fisik, Form Food recall 1x24 jam untuk status gizi menggunakan timbangan digital, stadiometer dan pita LILA. Data yang dikumpulkan akan didistribusikan dan diolah menggunakan uji chi-square untuk melihat hubungan antar variabel. **Hasil Penelitian:** Tidak terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi.

Kata Kunci : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Status Gizi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkata dan Rahmatnya, penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang”

1. Bapak Irfan, SKM,M,Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang
2. Ibu Juni Gresilda L.Sine,S.TP.,M.Kes, selaku ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
3. Ibu Agustina Setia, SST.,M.Kes selaku pembimbing KTI
4. Ibu Christina R Nenotek, SKM .,M.Kes selaku penguji KTI
5. Bapak Albert M. S. Baumali, S.Kep.,Ns.,MPH selaku PA dan seluruh dosen dan staff dosen Prodi Gizi yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.
6. Kedua Orang Tua, Keluarga, Teman-teman kelas 3B dan Teman-teman Angkatan 16, teman-teman Tilong Bach yang memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.
7. Terimakasih Kepada Responden yang telah bersedia menjadi responden dan membantu dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan bermanfaat bagi penulis.

Penulis

Kupang, 2024

DAFTAR ISI

	Hal.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Pola Makan	7
B. Aktivitas Fisik	10
C. Status Gizi Remaja Putri.....	14
D. Remaja	15
E. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi.....	16
F. Indeks Antropometri.....	17
G. Lingkar Lengan Atas (LILA)	18
H. Kerangka Teori.....	22
I. Kerangka Konsep	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
D. Variabel Penelitian	25
E. Instrumen Penelitian dan Alat Penelitian Data	25
F. Metode Pengumpulan Data.....	25
G. Metode Pengumpulan Data.....	26

H. Teknik Penyajian Data.....	26
I. Analisis Data	27
J. Etika Penelitian	28
K. Definisi Operasional.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil Penelitian	31
B. Pembahasan.....	41
BAB V PENUTUP	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

	Hal.
Tabel 1. Keaslian Penelitian	5
Tabel 2. Physical Activity Rate (PAR)	13
Tabel 3. Kategori IMT	19
Tabel 4. Definisi Operasional	29
Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri	31
Tabel 6. Distribusi Jenis Makanan Remaja Putri.....	32
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Makan Remaja Putri.....	32
Tabel 8. Distribusi Aktivitas Fisik Remaja Putri.....	33
Tabel 9. Distribusi Indeks Masa Tubuh Remaja Putri	33
Tabel 10. Distribusi LILA Remaja Putri.....	34
Tabel 11. Hubungan Jenis Makanan dengan IMT Remaja Putri.....	34
Tabel 12. Hubungan Jenis Makanan dengan LILA Remaja Putri	35
Tabel 13. Hubungan Frekuensi Makan dengan IMT Remaja Putri	36
Tabel 14. Hubungan Frekuensi Makan dengan LILA Remaja Putri	36
Tabel 15. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Masa Tubuh.....	37
Tabel 16. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Lingkar Lengan Atas.....	38