



**HUBUNGAN KONSUMSI CAMILAN DAN PERILAKU  
SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA  
REMAJA DI SMAN 5 TAMBUN SELATAN**

**SKRIPSI**

**HAFIZHAH FAKHIRAH HASAN  
201902027**

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI  
2023**



**HUBUNGAN KONSUMSI CAMILAN DAN PERILAKU  
SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA  
REMAJA DI SMAN 5 TAMBUN SELATAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Gizi (S.Gz)**

**HAFIZHAH FAKHIRAH HASAN  
201902027**

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI  
2023**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya yang bernama:

Nama : Hafizhah Fakhirah Hasan

NIM : 201902027

Program Studi : S1 Gizi

menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Hubungan Konsumsi Camilan dan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMAN 5 Tambun Selatan” adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar dan bebas dari plagiat.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bekasi, 30 Juni 2023



Hafizhah Fakhirah Hasan

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini disusun oleh:

Nama : Hafizhah Fakhirah Hasan

Nim : 201902027

Program Studi : S1 Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Camilan Dan Perilaku Sedentari Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA Negeri 5 Tambun Selatan

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam siding Skripsi di hadapan Tim Pengui pada tanggal 30 Juni 2023.

Ketua Penguji



(Putri Rahmah Alamsyah, S.Gz., M.Si)  
NIDN. 0310129304

Anggota Penguji I



(Tri Marta Fadhilah, S.Pd., M.Gizi)  
NIDN. 0315038801

Anggota Penguji II



(Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi)  
NIDN.0316089301

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi S1 Gizi  
STIKes Mitra Keluarga



(Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi)  
NIDN.0316089301

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan Rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi **“Hubungan Konsumsi Camilan Dan Perilaku Sedentari Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA Negeri 5 Tambun Selatan”** Adapun skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz).

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan sehingga Skripsi ini dapat selesai pada waktunya. Ucapan terima kasih ditujukan kepada:

1. Ibu Dr. Susi Hartati, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep. An selaku Ketua STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi., selaku koordinator Program Studi S1 Gizi dan pembimbing akademik maupun pembimbing skripsi saya, yang dengan sabar membimbing dan senantiasa memberikan semangat dalam penulisan Skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini.
3. Ibu Putri Rahmah Alamsyah, S.Gz., M.Si dan ibu Tri Marta Fadhilah S.Pd., M. Gizi selaku penguji yang memberikan arahan dalam penulisan skripsi saya.
4. Ayah, mama, kak ulfa, kak rama dan adik rena serta keluarga yang senantiasa memberikan motivasi dan doa dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Sahabat-sahabat saya tahani, rembo, vika, aul, depina, ana, patiya, onad, dipa, dan wawa teman-teman seperjuangan Gizi 2019, serta semua pihak yang terlibat dalam menyelesaikan penulisan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas dan menjadi sumbangan pemikiran kepada pembaca.

Bekasi, Juni 2022

Hafizhah Fakhirah Hasan

# HUBUNGAN KONSUMSI CAMILAN DAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMAN 5 TAMBUN SELATAN

Hafizhah Fakhirah Hasan  
NIM.201902027

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Malas melakukan aktivitas termasuk ke dalam perilaku sedentari, banyaknya remaja melakukan perilaku sedentari disertai seringnya mengkonsumsi camilan, sehingga menyebabkan faktor risiko utama penyebab gizi lebih dalam permasalahan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 5 Tambun Selatan.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 100 orang yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) serta penentuan status gizi remaja diperoleh dari *z-score* IMT/U.

**Hasil:** Hasil penelitian menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa *p-value* pada masing-masing variabel penelitian yaitu konsumsi camilan (0,211) dan perilaku sedentari (0,463).

**Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan antara konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 5 Tambun Selatan.

**Kata kunci :** *konsumsi camilan, perilaku sedentari, remaja, status gizi*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SNACK CONSUMPTION AND  
SEENTARY BEHAVIOR WITH NUTRITIONAL STATUS IN  
ADOLESCENTS AT SMAN 5 TAMBUN SELATAN**

**Hafizhah Fakhirah Hasan  
NIM.201902027**

**ABSTRACT**

*Lazy activities are included in sedentary behavior, many adolescents do sedentary behavior accompanied by frequent consumption of snacks, thus causing the main risk factor for causing overweight in nutritional problems. This study aims to analyze the relationship between snack consumption and sedentary behavior with overweight status in adolescents at SMAN 5 Tambun Selatan. This study is a quantitative study using a cross sectional design. The study sample amounted to 100 people who were taken using simple random sampling technique. Data were collected through Food Frequency Questionnaire (FFQ) and Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and the determination of adolescent nutritional status was obtained from the IMT/U z-score. The results of the study using the Chi-Square test showed that the p-value in each research variable was snack consumption (0.211) and sedentary behavior (0.463). The conclusion of this study is that there is no relationship between snack consumption and sedentary behavior with overweight status in adolescents at SMAN 5 Tambun Selatan.*

*Keywords : adolescents, snack consumption, sedentary behavior, nutritional status.*

## DAFTAR ISI

|                                                               |             |
|---------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL DEPAN (COVER)</b> .....                     | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                                    | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....                               | <b>iv</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                   | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                          | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                         | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                       | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                     | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                    | <b>xi</b>   |
| <b>ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN</b> .....                       | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                                | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                                       | 1           |
| B. Perumusan Masalah.....                                     | 3           |
| C. Tujuan.....                                                | 3           |
| 1. Tujuan Umum: .....                                         | 3           |
| 2. Tujuan Khusus : .....                                      | 3           |
| 1. Bagi Peneliti .....                                        | 4           |
| 2. Bagi Masyarakat.....                                       | 4           |
| 3. Bagi Institusi .....                                       | 4           |
| E. Keaslian Penelitian .....                                  | 5           |
| <b>BAB II TELAAH PUSTAKA</b> .....                            | <b>7</b>    |
| A. Tinjauan Pustaka .....                                     | 7           |
| 1. Remaja.....                                                | 7           |
| 2. Gizi Lebih.....                                            | 9           |
| 3. Perilaku Sendentari .....                                  | 11          |
| 4. Camilan .....                                              | 15          |
| B. Kerangka Teori.....                                        | 18          |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b> ..... | <b>19</b>   |
| A. Kerangka Konsep .....                                      | 19          |
| B. Hipotesis Penelitian .....                                 | 19          |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN</b> .....                         | <b>20</b>   |
| A. Desain Penelitian.....                                     | 20          |

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| B. Tempat dan Waktu penelitian.....       | 20        |
| C. Populasi dan Sampel .....              | 20        |
| D. Variabel Penelitian .....              | 22        |
| E. Definisi Operasional .....             | 23        |
| F. Instrumen Penelitian .....             | 24        |
| G. Alur Penelitian.....                   | 26        |
| H. Pengolahan dan Analisis Data.....      | 27        |
| I. Etika Penelitian .....                 | 30        |
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>       | <b>31</b> |
| A. Gambaran Lokasi Penelitian .....       | 31        |
| B. Analisis Univariat.....                | 31        |
| C. Analisis Bivariat .....                | 33        |
| <b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>             | <b>35</b> |
| A. Analisis Univariat.....                | 35        |
| B. Analisis Bivariat .....                | 37        |
| C. Keterbatasan Penelitian .....          | 40        |
| <b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>41</b> |
| A. Kesimpulan .....                       | 41        |
| B. Saran .....                            | 41        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                | <b>43</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                      | <b>47</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....                                                                  | 5  |
| Tabel 2.1 Klasifikasi Usia Remaja.....                                                              | 7  |
| Tabel 2.2 Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Remaja .....                                         | 8  |
| Tabel 2.3 Kategori ambang Batas Status Gizi Anak usia 5 – 18 tahun berdasarkan Indeks (IMT/U) ..... | 10 |
| Tabel 4.1 Perhitungan Sampel .....                                                                  | 22 |
| Tabel 4.2 Definisi Operasional .....                                                                | 23 |
| Tabel 4.3 Analisis Data .....                                                                       | 29 |
| Tabel 5.1 Karakteristik Responden .....                                                             | 31 |
| Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi.....                                         | 32 |
| Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Camilan .....                         | 32 |
| Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Sedentari.....                                  | 33 |
| Tabel 5.5 Hubungan konsumsi Camilan dengan Status Gizi .....                                        | 33 |
| Tabel 5.6 Hubungan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi .....                                      | 34 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teori.....   | 18 |
| Gambar 3.1 Kerangka Konsep ..... | 19 |
| Gambar 4.1 Alur Penelitian.....  | 26 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Lembar Penjelasan.....                    | 47 |
| Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden..... | 50 |
| Lampiran 3. Lembar Penilaian Status Gizi .....        | 51 |
| Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Sedentari .....       | 52 |
| Lampiran 5. Food Frequency Questionnaire.....         | 54 |
| Lampiran 6. Surat Pengantar Izin Penelitian.....      | 57 |
| Lampiran 7. Persetujuan Etik.....                     | 58 |
| Lampiran 8. Hasil Output SPSS.....                    | 59 |
| Lampiran 9. Dokumentasi Pengambilan Data .....        | 64 |

## ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

|       |                                                     |
|-------|-----------------------------------------------------|
| AKG   | : Angka Kecukupan Gizi                              |
| FFQ   | : <i>Food Frequency Questionnaire</i>               |
| GPAQ  | : <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>     |
| MET   | : <i>Metabolic Equivalent</i>                       |
| IMT   | : Indeks Massa Tubuh                                |
| IMT/U | : Indeks Massa Tubuh menurut Umur                   |
| SMA   | : Sekolah Menengah Atas                             |
| SPSS  | : <i>Statistical Package for the Social Science</i> |
| WHO   | : <i>World Health Organization</i>                  |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Seiring dengan berkembangnya teknologi yang semakin maju di Indonesia seperti gadget dan akses media sosial mengakibatkan remaja semakin kurang melakukan aktivitas fisik salah satunya adalah berolahraga (Setiawati *et al.*, 2019). Malas melakukan aktivitas termasuk ke dalam perilaku sedentari, banyaknya remaja melakukan perilaku sedentari disertai seringnya mengonsumsi camilan, sehingga menyebabkan faktor risiko utama penyebab gizi lebih dalam permasalahan gizi.

Kebiasaan makan pada remaja sering terganggu dengan pola konsumsi camilan dikarenakan banyak remaja memilih tidak menyantap makanan utama dan lebih memilih mengonsumsi camilan. Hal ini sejalan dengan penelitian Sumartini dan Ningrum (2022) menunjukkan bahwa remaja SMA memiliki perilaku makan tidak baik sebesar 72,72% dikarenakan remaja tidak makan secara teratur, jarang mengonsumsi sayur dan buah, serta sering mengonsumsi camilan atau makan kecil, konsumsi camilan sendiri menghasilkan presentase 55.66%. Camilan sendiri mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan obesitas, dibandingkan dengan asupan makan utama yang lebih banyak untuk dikonsumsi (Pratiwi dan Nindya, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Keast DR, (2010) dalam Irdianty *et al.*, (2016) remaja yang gemar mengonsumsi camilan sebanyak dua sampai empat kali dalam sehari akan lebih beresiko mengalami obesitas.

Data *World Health Organization* (WHO) (2014) menyatakan bahwa meningkatnya perilaku sedentari dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor terjadinya obesitas pada anak (Paramitha, 2013). Pada saat ini remaja lebih gemar menghabiskan waktu untuk menonton video dan bermain game. Perilaku

tersebut dikenal dengan perilaku sedentari. Seseorang yang memiliki gaya hidup sedentari banyak melakukan kegiatan yang tidak banyak mengeluarkan energi (Putra, 2017).

Kurangnya melakukan aktivitas fisik karena adanya berbagai macam fasilitas maupun kenyamanan di lingkungan sekitar yang mengakibatkan penurunan aktivitas sehari-hari yang menimbulkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dan menimbulkan masalah gizi lebih (Simanungkalit, 2019). Hal mengakibatkan status gizi lebih pada remaja berdampak pada kesehatan ketika remaja tersebut menginjak usia dewasa seperti: penyakit *degeneratif* dan kecenderungan untuk tetap *obesitas* pada usia dewasa (Wulandari *et al.*, 2016). Penyakit degeneratif adalah penyakit kronik yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Diabetes mellitus dan hipertensi merupakan penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif adalah penyakit yang berlangsung lama dan berdampak pada kualitas hidup seseorang. Diabetes mellitus dan hipertensi adalah kondisi penyakit yang semakin meningkat karena penurunan aktivitas fisik, gaya hidup, dan pola makan. Kondisi penyakit ini memiliki tingkat kematian yang tinggi dan dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas (Hanum dan Ardiansyah, 2018).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) di Jawa Barat dijelaskan bahwa status gizi remaja usia 16-18 tahun mengalami status gizi lebih 4,5%. *Prevalensi* gizi lebih pada perempuan mencapai persentase 5,72% dibandingkan dengan prevalensi pada laki-laki yang hanya mencapai angka 3,31%. Sedangkan daerah Bekasi *prevalensi* pada remaja yang gizi lebih berusia 16 – 18 tahun memiliki persentase sebesar 4,11%. Tingginya *prevalensi* gizi lebih pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya faktor perilaku yaitu kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari (Rahma dan Wirjatmadi, 2020).

Kurangnya aktivitas fisik disertai dengan mengonsumsi camilan saat ini menjadi isu penting dalam kesehatan masyarakat karena dampak negatifnya terhadap kesehatan remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan antara konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 5 Tambun Selatan.

## **B. Perumusan Masalah**

Bagaimana hubungan konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 5 Tambun Selatan?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum:**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 5 Tambun Selatan.

### **2. Tujuan Khusus :**

Secara khusus penelitian ini bertujuan :

- a. Menganalisis karakteristik pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.
- b. Menganalisis kebiasaan konsumsi camilan pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.
- c. Menganalisis perilaku sedentari pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.
- d. Menganalisis status gizi pada siswa di SMAN 5 Tambun Selatan.
- e. Menganalisis hubungan konsumsi camilan dengan status gizi lebih pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.
- f. Menganalisis hubungan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.

#### **D. Manfaat**

##### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang gizi masyarakat khususnya terkait hubungan konsumsi camilan dan perilaku sedentari terhadap status gizi.

##### **2. Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya remaja terkait konsumsi camilan dan perilaku sedentari serta hubungannya dengan status gizi.

##### **3. Bagi Institusi**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dalam bidang gizi masyarakat selanjutnya.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

|    | Penelitian Sebelumnya            |                  |                                                                                                                     | Hasil                                                                                                            | Desain                 | Keterangan                                                                                                                                                                             |
|----|----------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Nama Penelitian                  | Tahun Penelitian | Judul                                                                                                               |                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                        |
| 1. | Retno Mandriyani                 | 2016             | <i>Sedentary Lifestyle</i> Sebagai Faktor Resiko Kejadian Obesitas Remaja Stunted Usia 14-18 tahun Di Kota Semarang | Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>sedentary lifestyle</i> dengan kejadian obesitas pada remaja stunted | <i>Cross-sectional</i> | Populasi penelitian ini terdiri dari SMA di Semarang dengan besar sampel sebanyak 42 siswa menggunakan metode cluster Random Sampling                                                  |
| 2. | Ira Dwijayanti dan Jane C-J Chao | 2015             | Hubungan Pola Konsumsi Camilan dan Status Gizi Pada Remaja di Kota Malang, Indonesia                                | Ada perbedaan signifikan antara frekuensi konsumsi camilan dan status gizi remaja ( $p=0.00$ ).                  | <i>Cross-sectional</i> | Populasi penelitian ini terdiri dari 128 siswa SMA (usia 15-18 tahun) yang dipilih menggunakan metode multistage random sampling. Desain penelitian menggunakan uji korelatif spearman |

| Penelitian Sebelumnya                                         |                  |                                                                                                                                                                | Hasil                                                                                                                                     | Desain                 | Keterangan                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama Penelitian                                               | Tahun Penelitian | Judul                                                                                                                                                          |                                                                                                                                           |                        |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3. Septi Viantri Kurdaningsih, Toto Sudargo, Lely Lusmilasari | 2016             | Aktivitas fisik dan gaya hidup sedentary terhadap status gizi remaja lebih/obesitas                                                                            | Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan overweight/obesitas ( $p < 0,001$ )                                                            | <i>Cross-sectional</i> | Sampel dalam penelitian ini adalah 184 siswa SMA Negeri di Yogyakarta periode Juli-Agustus 2015 dengan metode proporsional stratified random sampling. Data dianalisis menggunakan uji chi-square dan regresi logistik berganda. |
| 4. Andayani dan Zulhaida Lubis                                | 2021             | Sedentari yang Berisiko Obesitas pada Remaja Berumur 15 -19 Tahun                                                                                              | Sedentary yang berisiko obesitas Pada remaja berumur 15 – 19 tahun di Kota Medan dengan nilai $p\text{-value} = 0,0001$                   | <i>Cross-sectional</i> | Penelitian menggunakan 267 responden dengan umur 15-19 tahun.                                                                                                                                                                    |
| 5. Deane Nabila Putri                                         | 2018             | Hubungan Pola Konsumsi Camilan, Perilaku Kurang Aktivitas Fisik dan Pendapatan Orang Tua dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa SMA Pembangun Padang Tahun 2018 | Ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi camilan ( $p = 0,000$ ; OR 6,75), perilaku kurang aktivitas fisik ( $p = 0,001$ ; OR 4,2) | <i>Case Control</i>    | Penelitian menggunakan sampel sebanyak 80 siswa/i yang terdiri dari 40 kasus dan 40 kontrol.                                                                                                                                     |

## BAB II

### TELAAH PUSTAKA

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Remaja

###### a. Definisi Remaja

Pada usia remaja merupakan usia peralihan dari anak menjadi dewasa, kemudian akan terjadinya pertumbuhan fisik, mental dan emosional yang sangat pesat. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan (Hafiza *et al.*, 2020). Remaja yang gemar mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan juga frekuensi makan yang baik, akan bertumbuh sehat dan mencapai tingkat prestasi yang diinginkan. Terdapat tiga tahap pada remaja yang terdiri dari :

**Tabel 2.1 Klasifikasi Usia Remaja**

| Klasifikasi        | Usia          |
|--------------------|---------------|
| Remaja Awal        | 10 – 14 tahun |
| Remaja Pertengahan | 15 – 16 tahun |
| Remaja Akhir       | 17 – 19 tahun |

*Sumber : Dhamayanti dan Anita (2017)*

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Usia remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Perubahan akan terjadi dengan sangat cepat, maka memerlukan asupan zat gizi lebih besar.

###### b. Kebutuhan Gizi Pada Remaja

Status gizi remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Status gizi yang baik tercapai bila tubuh menerima cukup zat gizi yang optimal yang dapat digunakan secara efektif untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kapasitas kerja, dan juga kesehatan yang optimal.

**Tabel 2.2 Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Remaja**

| No | Zat Gizi        | Perempuan<br>16-18 tahun | Laki-laki<br>16-18 tahun |
|----|-----------------|--------------------------|--------------------------|
| 1  | Energi (kkal)   | 2100                     | 2650                     |
| 2  | Protein (g)     | 65                       | 75                       |
| 3  | Lemak (g)       | 70                       | 85                       |
| 4  | Karbohidrat (g) | 300                      | 400                      |

Sumber : Angka Kecukupan Gizi (AKG) (2019)

### 1. Zat Gizi Makro

#### a. Energi

Energi adalah zat yang menghasilkan tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu, dan aktivitas fisik. Jika seseorang kekurangan energi dari asupan makan maka untuk aktifitas seperti bergerak, bekerja, dan berolahraga, mereka akan terasa lemas karena kekurangan energi.

#### b. Protein

Protein sangat penting untuk pertumbuhan otot dan kekuatan pada remaja. Seseorang remaja membutuhkan antara 45 dan 60 gram protein setiap hari, tergantung pada jenis kelamin dan umur. Kebutuhan protein remaja laki-laki menjadi 0,9 gram/kgBB dan perempuan menjadi 0,8 gram/kgBB pada usia 15 hingga 18 tahun. Kekurangan protein dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan tubuh pada usia remaja. Makanan utama yang mengandung protein adalah daging, telur, ayam, susu dan produknya, kacang, kedelai, dan tahu.

c. Lemak

Lemak dan minyak adalah zat gizi yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh manusia. Selain berfungsi sebagai sumber energi yang lebih efektif daripada protein dan karbohidrat, setiap gram lemak atau minyak menghasilkan 9 kalori, sedangkan setiap gram protein dan karbohidrat hanya menghasilkan 4 kalori (Budianto, 2009).

d. Karbohidrat

Tubuh membutuhkan karbohidrat sebanyak lima puluh hingga enam puluh persen dari energy total, karena karbohidrat adalah sumber energi utamanya. Biji-bijian atau sereal, umbi-umbian, kacang, dan gula adalah sumber karbohidrat. Bihun, mie, roti, tepung, selai, sirup, dan sebagainya adalah produk dari proses pengolahan bahan-bahan tersebut.

## **2. Gizi Lebih**

### **a. Definisi Gizi Lebih**

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dengan zat gizi lainnya. Status gizi yang baik terjadi apabila tubuh memperoleh asupan zat gizi secara optimal, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan kesehatan tubuh akan meningkat (Noviyanti dan Marfuah, 2017). Salah satu masalah gizi remaja adalah gizi lebih yang ditandai dengan kelebihan berat badan dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja seusianya, yang disebabkan oleh penumpukan lemak yang berlebihan pada jaringan lemak tubuh. Status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh asupan zat gizi secara berlebih, sehingga akan membahayakan bagi kesehatan tubuh. Seseorang dianggap gizi lebih bila indeks massa tubuh (IMT) di atas normal.

### b. Penilaian Status Gizi Remaja

Berikut rumus untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT)/ umur sebagai berikut :

$$Z\text{-Score IMT/U} = \frac{\text{Nilai IMT yang di ukur} - \text{Nilai median IMT (refrensi)}}{\text{Standar deviasi (refrensi)}}$$

**Tabel 2.3 Kategori ambang Batas Status Gizi Anak usia 5 – 18 tahun berdasarkan Indeks (IMT/U)**

| Kategori Status Gizi           | Ambang Batas (Z-Score) |
|--------------------------------|------------------------|
| Gizi Buruk (Severely Thinness) | <-3 SD                 |
| Gizi Kurang (Thinnes)          | -3 SD sd <-2 SD        |
| Gizi Baik (Normal)             | -2 SD sd +1 SD         |
| Gizi Lebih (Overweight)        | +1 SD sd +2 SD         |
| Obesitas (Obese)               | > + 2 SD               |

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 :  
Standar Antropometri Anak.

### c. Faktor – Faktor Penyebab Gizi Lebih

Adapun beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami gizi lebih yaitu, faktor perilaku, lingkungan dan genetik. Faktor perilaku makan sangat berpengaruh terhadap status gizi dan secara tidak langsung perilaku makan yang baik akan meningkatkan produktifitas dan konsentrasi belajar menjadi lebih baik. Lingkungan dapat menyebabkan perilaku hidup dipengaruhi oleh budaya, gaya hidup ataupun pengaruh teman sebaya. Menurut penelitian Reny Tri (2018) faktor genetik sebenarnya menyumbang 10-30% sementara faktor perilaku dan lingkungan dapat mencapai 70%.

### d. Asupan Gizi

Pada usia remaja memiliki risiko yang besar untuk mendapatkan asupan gizi yang tidak seimbang dikarenakan mengkonsumsi makanan ringan atau camilan terlalu sering pada saat menjelang makan utama. Kesalahan

dari pola makan ini sering terjadi pada usia remaja. Pada masa remaja, konsumsi makanan ringan selalu meningkat secara signifikan bersamaan dengan konsumsi makanan yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan penelitian Asriani *et al.*, (2018) yang menunjukkan bahwa asupan zat gizi dan status gizi yang baik memiliki hubungan dengan hasil belajar siswa, karena siswa yang memiliki status gizi dan asupan zat gizi yang baik juga memiliki hasil belajar yang baik. Akibatnya, jika seorang remaja mengalami kekurangan zat gizi, tingkat aktivitas siswa di sekolah akan menurun, yang dapat mengakibatkan penurunan kemampuan dan konsentrasi belajar siswa.

### **3. Perilaku Sedentari**

#### **a. Definisi Perilaku Sedentari**

Saat ini, kemajuan teknologi adalah salah satu faktor yang memengaruhi gaya hidup sedentari. Dengan kemajuan teknologi, bertujuan untuk melakukan aktifitas lebih cepat dan lebih mudah, tetapi hal itu membuat dampak kurangnya aktivitas pada manusia (Sinulingga *et al.*, 2021). Perilaku sedentari sendiri merupakan kegiatan yang hanya melakukan jenis aktivitas dengan postur tubuh duduk dan berbaring menyebabkan pengeluaran kalori sangat sedikit (Kemenkes, 2019). Contoh perilaku sedentari seperti melakukan kegiatan dalam posisi tiduran ataupun menghabiskan waktu yang lama, seperti menikmati acara televisi, bermain game video, duduk di depan komputer, menggunakan transportasi untuk pergi ke sekolah sehingga enggan untuk berjalan kaki meskipun jaraknya dekat (Kemenkes, 2018).

#### **b. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Sedentari**

##### **1) Jenis Kelamin**

Menurut Fajannah (2018) terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan sedentari *lifestyle* pada remaja dengan nilai  $p$  value  $0,011 < \alpha$  (0,05) dengan presentase laki-laki sebanyak 54,7% dan

jenis kelamin perempuan sebanyak 45,3%. Hal ini didukung dengan penelitian selanjutnya oleh Destira dan Mariani (2021) bahwa responden laki-laki memiliki perilaku sedentari lebih tinggi dibandingkan dengan responden perempuan. Laki-laki lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar untuk bermain game daripada anak perempuan.

## 2) Kemajuan Teknologi

Perkembangan teknologi menawarkan banyak fasilitas yang mudah digunakan dan mempengaruhi aktivitas fisik yang lebih santai. Perkembangan teknologi membuat kemudahan dan sarana seperti motor, mobil, dan pesawat sehingga terjadi peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan untuk duduk di tempat kerja, sekolah, tempat umum, dan rumah (Lestari *et al.*, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Simanungkalit (2019) yang menyatakan bahwa di negara-negara berkembang, tingkat ketidakaktifan fisik meningkat karena adanya perubahan dalam pola transportasi. Di zaman modern seperti sekarang ini, anak-anak saat ini dibantu dengan berbagai perangkat elektronik seperti smartphone dan komputer, sehingga lebih mudah untuk menemukan tempat-tempat yang menyediakan akses internet. Kondisi tersebut menyebabkan anak-anak mulai malas untuk melakukan aktivitas di luar karena berkomunikasi dapat dilakukan melalui platform sosial media.

## 3) Transportasi

Menurut Nakeeb *et al.*, (2016) menyampaikan bahwa perubahan pola hidup menghasilkan penurunan aktivitas fisik, salah satu contohnya pergi ke sekolah menggunakan kendaraan atau diantar dengan mobil atau transportasi umum, padahal jarak dari tempat tinggal ke sekolah sangat dekat. Kemudian pergi ke toko ataupun minimarket menggunakan motor atau mobil, padahal jaraknya sangat dekat yang bisa di tempuh dengan berjalan kaki ataupun bersepeda. Hal ini menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik. Alat transportasi modern

memudahkan anak-anak untuk pergi ke sekolah tanpa berjalan kaki, yang merupakan salah satu alasan mengapa anak-anak kurang berolahraga (Rumajar, 2015). Kendaraan yang biasa digunakan pada anak sekolah yaitu 60% siswa menggunakan sepeda motor ke sekolah, sementara 12% menggunakan mobil pribadi, dan 2% menggunakan sepeda kayuh (Afriyanti, 2014).

### **c. Hubungan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi Lebih**

Menurut hasil penelitian Amrynia & Prameswari (2022) menyatakan bahwa hasil penelitian sedentary lifestyle terdapat hubungan dengan kejadian gizi lebih dengan nilai *p-value* 0,029 (0,05). Transisi gaya hidup menyebabkan peningkatan perilaku sedentari dan kurangnya aktivitas fisik. Teknologi baru bertujuan untuk mempercepat semua aktivitas, tetapi ini dapat menyebabkan lebih sedikit bergerak dan lebih banyak waktu di depan layar, terutama bagi remaja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Oematan *et al.*, (2021) remaja lebih sering menghabiskan waktu duduk dengan ponsel mereka dan mendengarkan musik. Para remaja paling banyak melakukan aktivitas sedentari berbasis layar. Mereka biasanya menghabiskan tiga sampai empat jam setiap hari untuk menonton televisi, bermain video game, dan menggunakan perangkat elektronik lainnya. Situasi ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja modern identik dengan perangkat elektronik. Saat ini, banyak hiburan yang memanfaatkan teknologi dapat diakses hanya dengan duduk dan tidak membutuhkan banyak gerakan, yang menghemat energi.

### **d. Dampak Perilaku Sedentari**

Kemajuan teknologi membuatnya seolah-olah remaja tidak bisa lepas dari perangkat media (*gadget*). Penggunaan internet yang terlalu lama menyebabkan rendahnya energi expenditure karena aktivitas yang dilakukan saat menggunakan internet anggota tubuh yang bekerja maksimal hanyalah jari tangan. Sehingga sejalan dengan penelitian Zach

dan Lissitsa (2016) menyatakan bahwa penggunaan internet berhubungan dengan rendahnya aktivitas fisik.

Menurut penelitian Fadila (2017) perilaku sedentari dapat memberikan dampak negatif pada masalah kesehatan tubuh seperti memicu penyakit, seperti diabetes, hipertensi, obesitas, dan sebagainya. Salah satu contoh perilaku sedentari yang menyebabkan penurunan aktivitas fisik menyebabkan asupan kalori yang berlebihan dan asam lemak. Ini karena pemantauan berat badan sangat bergantung pada jumlah kalori yang diserap melalui asupan makan serta jumlah kalori yang dikeluarkan melalui metabolisme tubuh dan aktivitas fisik (Inyang *et al.*, 2015).

#### **e. Pencegahan Perilaku Sedentari**

Pencegahan pada perilaku sedentari dapat dilakukan dengan cara bergerak aktif. Untuk menghindari perilaku sedentari pada remaja di sekolah, lingkungan sekolah memainkan peran penting dalam mendorong kegiatan fisik yang aktif. Ketersediaan fasilitas yang mendukung aktivitas fisik dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik dan mencegah perilaku sedentari. Dengan fasilitas yang cukup memadai, seseorang dapat melakukan aktivitas fisik dengan mudah. Hal lain yang menjadi pencegahan perilaku sedentari adalah orang tua dalam keluarga mempunyai peran penting sehingga memerlukan waktu luang untuk menghabiskan waktu bersama anak, sehingga dapat melakukan olahraga bersama atau kegiatan lain yang lebih membutuhkan pengeluaran energi (Arihandayani dan Martha, 2020). Olahraga merupakan cara terbaik untuk mendapatkan manfaat kesehatan tubuh dari aktivitas fisik yang rajin. Kegiatan olahraga bukan penghalang untuk berkegiatan dikala sibuknya aktivitas, karena olahraga dapat dilakukan seseorang sesuai dengan waktu yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan oleh Amrynia dan Galuh (2022) menunjukkan bahwa perilaku sedentari akan mempengaruhi status gizi. Seseorang yang malas melakukan olahraga dan gemar melakukan perilaku

sedentari akan mempengaruhi status gizi. Remaja yang melakukan perilaku sedentari memiliki nilai OR 0,315 yang berarti bahwa mereka memiliki resiko 0,315 kali lebih besar untuk mengalami gizi lebih daripada remaja yang melakukan perilaku sedentari kurang dari 6 jam setiap hari.

#### **f. Skala Pengukuran Tingkat Perilaku Sedentari**

Data gaya hidup sedentary meliputi aktivitas sedentary menggunakan formulir *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik yang tidak aktif termasuk ke dalam perilaku sedentari. Kategori perilaku sedentari dibagi menjadi dua, yaitu aktivitas fisik tidak aktif  $< 600$  dan aktifitas fisik aktif  $\geq 600$ . (Nurul, 2022).

### **4. Camilan**

#### **a. Definisi Camilan**

Camilan adalah makanan jajanan jenis ringan (*snack*) yaitu makanan yang sering disantap di luar waktu makanan utama, yang sering juga disebut dengan makanan selingan (Emilia dan Akmal, 2021). Umumnya camilan dikonsumsi kurang lebih 2-3 jam diantara waktu makan utama, yaitu pada pukul 10 pagi dan pukul 4 sore (Irferamuna *et al.*, 2019) Konsumsi camilan sehat dapat menghasilkan energi ekstra untuk beraktivitas dan membantu mencukupi kebutuhan energi sampai tiba waktu makan utama, tetapi jika camilan dikonsumsi berlebihan mempunyai pengaruh terhadap perkembangan obesitas dibandingkan dengan asupan makan utama yang berlebih (Pratiwi dan Nindya, 2017). Makanan yang umumnya dikonsumsi saat waktu makan selingan atau camilan adalah jenis makanan dengan kandungan energi yang tinggi atau yang mengandung banyak gula, minyak, dan lemak serta sedikit serat. Contoh makanan dengan kandungan energi yang tinggi adalah makanan yang digoreng, makanan atau minuman manis, dan makanan instan. Pada akhirnya, peningkatan asupan lemak jenuh dan total energi dalam sehari dapat disebabkan oleh kebiasaan ngemil atau makan camilan yang mengandung banyak energi.

### **b. Jenis Camilan**

Menurut penelitian Nisa (2022) Camilan dibedakan menjadi 2 jenis yaitu camilan basah dan camilan kering. Camilan basah merupakan produk yang tidak bisa bertahan lama karena mempunyai tekstur yang lembut, empuk, dan basah sehingga waktu penyimpanan juga relative sebentar. Pada dasarnya camilan basah menggunakan teknik pengolahan yang di rebus, dikukus, digoreng, contohnya seperti gorengan, donat, lempeng, dan kue lapis. Lain halnya dengan camilan kering mempunyai tekstur kering dan kandungan air relatif sedikit, sehingga camilan kering ini mempunyai umur simpan yang lumayan lama. Metode pembuatan camilan kering yaitu di goreng atau dibakar. Salah satu contohnya biskuit, krupuk, dan kue kering.

### **c. Hubungan Konsumsi camilan dengan Status Gizi Lebih**

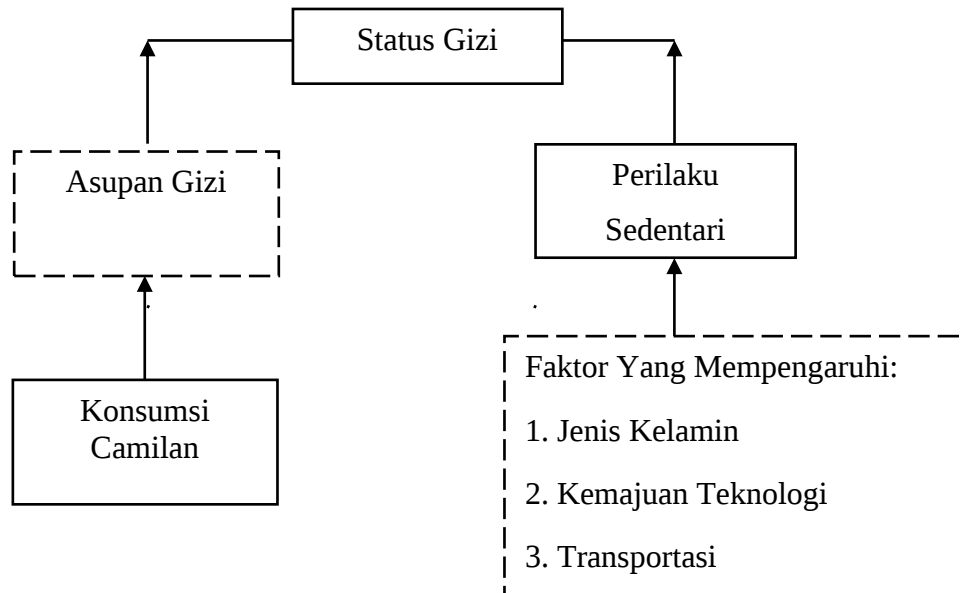
Hasil yang berbeda terdapat pada penelitian Putri (2018) menyatakan bahwa hasil penelitian bahwa frekuensi konsumsi camilan berpengaruh terhadap status gizi lebih pada siswa SMA Pembangunan Padang dengan nilai *p-value* 0,00 (0,05). Seseorang yang mengonsumsi camilan dengan frekuensi yang sering dan tetap mengonsumsi makanan utama maka cenderung akan meningkatkan berat badan. Kebiasaan mengonsumsi camilan dalam jangka panjang akan memiliki peran besar terhadap peningkatan massa lemak di dalam tubuh. Kondisi tersebut akan semakin buruk apabila remaja mengonsumsi camilan dengan kandungan tinggi gula dan lemak. Hal ini sejalan dengan penelitian Miranda (2018) bahwa seseorang yang mengonsumsi camilan kurang tepat ataupun tidak sehat akan menimbulkan berbagai penyakit, seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan menimbulkan alergi. Lalu dikuatkan dengan penelitian Dwijayanti *et al.*, (2015) menyatakan bahwa responden yang mengalami gizi lebih sebanyak 128 orang atau sekitar 19%. Responden yang mengonsumsi camilan dalam frekuensi 3-4 kali/hari mengalami status gizi lebih sebesar

39,8%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi camilan dan status gizi remaja.

#### **d. Penilaian Konsumsi Camilan**

Konsumsi camilan dapat diukur dengan menggunakan kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*). Data FFQ kemudian diolah dengan cara memberikan skor konsumsi dari daftar camilan yang dikonsumsi. Kebiasaan konsumsi camilan dikategorikan menjadi sering dan jarang berdasarkan hasil nilai rata-rata.

## B. Kerangka Teori



Keterangan :

- = Variabel di uji  
 = Variabel tidak diuji

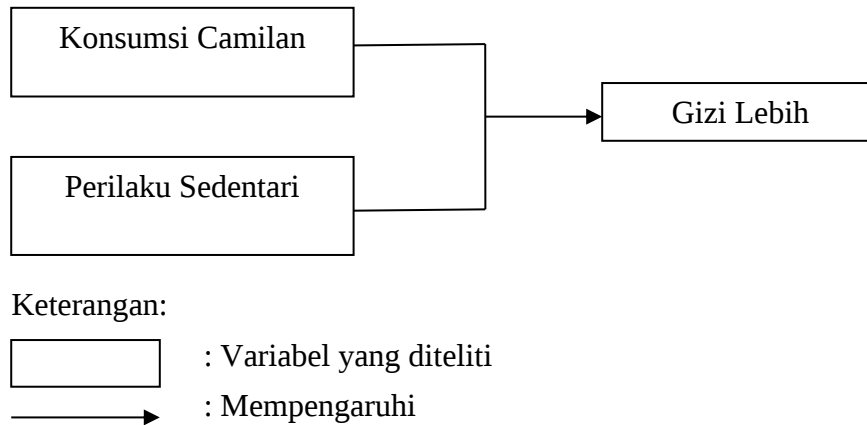
**Gambar 2.1 Kerangka Teori**

*Sumber : Modifikasi teori Noviyanti & Marfuah, (2017), Sinulingga et al., (2021), Kementerian Kesehatan, (2019), Emilia & Akmal, (2021)*

### BAB III

#### KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

##### A. Kerangka Konsep



**Gambar 3.1 Kerangka Konsep**

##### B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan antara konsumsi camilan dengan status gizi lebih pada remaja SMA Negeri 5 Tambun Selatan
2. Terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja SMA Negeri 5 Tambun Selatan

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain studi *cross-sectional*. Pada desain studi *cross-sectional* melakukan pengumpulan data variabel dependen dan independen dilakukan dalam waktu yang bersamaan (Wati dan Sumarmi, 2017).

#### **B. Tempat dan Waktu penelitian**

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 5 Tambun Selatan yang berada di Jalan Sunset Ave Grand Wisata RT.002/RW.012. Desa. Lambangsari, Kec. Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat 17510. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan maret sampai dengan agustus 2023.

#### **C. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

- a. Populasi target merupakan populasi yang menjadi sasaran penelitian. Populasi target penelitian ini adalah seluruh remaja SMA 5 Tambun Selatan.
- b. Populasi terjangkau merupakan bagian dari populasi target yang dapat dijangkau oleh peneliti. Populasi terjangkau penelitian ini adalah seluruh siswa di SMAN 5 Tambun Selatan yang berusia 15-18 tahun.

##### **2. Sampel**

Sampel adalah cuplikan atau bagian dari populasi. Peneliti boleh mengambil sebagian populasi saja untuk diteliti (Arikunto, 2014). Jika kita hanya akan meneliti sebagian populasi, maka penelitian menggunakan sampel. Menurut (Sugiyono, 2013) sampel merupakan bagian dari populasi yang dianggap dapat mewakili populasi secara proporsional. Sampel dalam penelitian ini

berdasarkan yang sebelumnya sudah ditentukan. Pada penelitian ini, sampel yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*, merupakan teknik penentuan sampel secara acak dengan menentukan jumlah awal sampel yang akan diteliti.

### 3. Besar Sampel

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus besar sampel uji hipotesis beda proporsi (Lemeshow *et al.*, 1997) sebagai berikut :

$$n = \frac{\left( z_{1-\alpha/2} \sqrt{2P(1-P)} + z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)} \right)^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

n = Besar sampel

$Z_{1-\alpha/2}$  = Nilai Z pada  $1-\alpha/2$  dengan tingkat kepercayaan 95% (1,96)

$Z_{1-\beta}$  = Nilai Z pada  $1-\beta$  dengan tingkat kepercayaan 80% (0,84)

P =  $(P_1 + P_2)/2$

Konsumsi Camilan :

P1 = Proporsi gizi lebih pada kelompok konsumsi camilan sering (0,68) (Pratiwi dan Nindya, 2017).

P2 = Proporsi gizi lebih pada kelompok konsumsi camilan jarang (0,34) (Pratiwi dan Nindya, 2017).

$$n = \frac{(1,96 \sqrt{2 \cdot 0,51(1-0,51)} + 0,84 \sqrt{0,68(1-0,68) + 0,34(1-0,34)})^2}{(0,68 - 0,34)^2} \times 2$$

n = 68

Perilaku Sedentari :

P1 = Proporsi gizi lebih pada kelompok sedentari tinggi (0,06) (Novalina *et al.*, 2019)

P2 = Proporsi gizi lebih pada kelompok sedentari rendah (0,23) (Novalina *et al.*, 2019)

$$n = \frac{(1,96\sqrt{2*0,41(1-0,41)}+0,84\sqrt{0,06(1-0,06)+0,23(1-0,23)})^2}{(0,06-0,23)^2} \times 2$$

$$n = 50$$

**Tabel 4.1 Perhitungan Sampel**

| Variabel           | P1   | P2   | n  | 2n        |
|--------------------|------|------|----|-----------|
| Konsumsi Camilan   | 0,68 | 0,34 | 34 | <b>68</b> |
| Perilaku Sedentari | 0,06 | 0,23 | 25 | 50        |

n minimum = 68

n minimum + 10% = 75 sampel

Jadi, responden dalam penelitian ini adalah pelajar SMA Negeri 5 Tambun selatan yang terdiri dari laki-laki dan perempuan yang berusia 15-18 tahun dengan jumlah minimal sampel yang diteliti yaitu 75 responden. Kriteria sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu :

**a. Kriteria inklusi**

1. Siswa – siswi yang bersedia menjadi responden
2. Siswa – siswi yang berusia 15 – 18 tahun

**b. Kriteria Eksklusi**

1. Siswa-siswi yang tidak hadir saat penelitian

**D. Variabel Penelitian**

1. Variabel (Independen)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konsumsi camilan dan perilaku sedentari.

2. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi.

## E. Definisi Operasional

**Tabel 4.2 Definisi Operasional**

| No                                          | Variabel                   | Definisi Operasional                                                                                     | Alat Ukur                                                         | Cara Ukur                          | Hasil Ukur                                                                                          | Skala   |
|---------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Karakteristik Responden</b>              |                            |                                                                                                          |                                                                   |                                    |                                                                                                     |         |
| 1.                                          | Usia                       | Usia individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun terakhir.                   | Kuesioner                                                         | Pengisian kuesioner secara mandiri | Tahun                                                                                               | Rasio   |
| 2.                                          | Jenis Kelamin              | Jenis kelamin yaitu tanda biologis yang membedakan manusia berdasarkan kelompok laki-laki dan perempuan. | Kuesioner                                                         | Pengisian kuesioner secara mandiri | 1.Laki - laki<br>2.Perempuan                                                                        | Nominal |
| <b>Variabel Independen (Variabel Bebas)</b> |                            |                                                                                                          |                                                                   |                                    |                                                                                                     |         |
| 3                                           | Frekuensi Konsumsi Camilan | Gambaran seseorang yang mengkonsumsi camilan dalam sehari.                                               | Kuesioner<br><i>Food Frequency Questionnaire (FFQ)</i>            | Pengisian kuesioner secara mandiri | 1. Sering ( $\geq$ Median)<br>2. Jarang ( $<$ Median)<br>(Fauziyah, 2023)                           | Ordinal |
| 4                                           | Perilaku Sedentari         | Gaya hidup santai yang sering dilakukan oleh anak selama 7 hari terakhir                                 | Kuesioner<br><i>Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)</i> | Pengisian kuesioner secara mandiri | 1. Aktivitas Fisik Tidak Aktif $<$ 600<br>2. Aktivitas Fisik Aktif $\geq$ 600<br>(Suci Nurul, 2022) | Ordinal |

| No                                          | Variabel   | Definisi Operasional                                                                            | Alat Ukur                                     | Cara Ukur                                          | Hasil Ukur                                                                                      | Skala   |
|---------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Variabel Dependen (Variabel terikat)</b> |            |                                                                                                 |                                               |                                                    |                                                                                                 |         |
| 5                                           | Gizi Lebih | Keadaan tubuh seseorang yang mengalami berat badan berlebih karena asupan energi yang berlebih. | Timbangan digital (kg)<br><br>Microtoise (cm) | Menimbang berat badan<br><br>Mengukur tinggi badan | 1. Gizi Lebih = $> +1$ SD<br>2. Tidak Gizi Lebih = $\leq +1$ SD<br>(Permenkes No. 2 Tahun 2020) | Ordinal |

## F. Instrumen Penelitian

Instrumen pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan salah satu instrumen yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan dan mengumpulkan data pada populasi dalam jumlah besar (Subandi *et al.*, 2017). Berikut isi kuesioner dalam penelitian ini, sebagai berikut:

### 1. Kusioner Status Gizi

Kuesioner penelitian di tunjukan untuk mengetahui status gizi siswa SMAN 5 Tambun selatan. Bagian ini berisi sebagai berikut :

- Identitas Responden
- Berat Badan Responden
- Tinggi Badan Responden
- Timbangan Berat Badan yang sudah dikalibrasi di UPTD Metrologi Legal Kota Bekasi dengan nomer 02-14-0159-1
- Microtoise

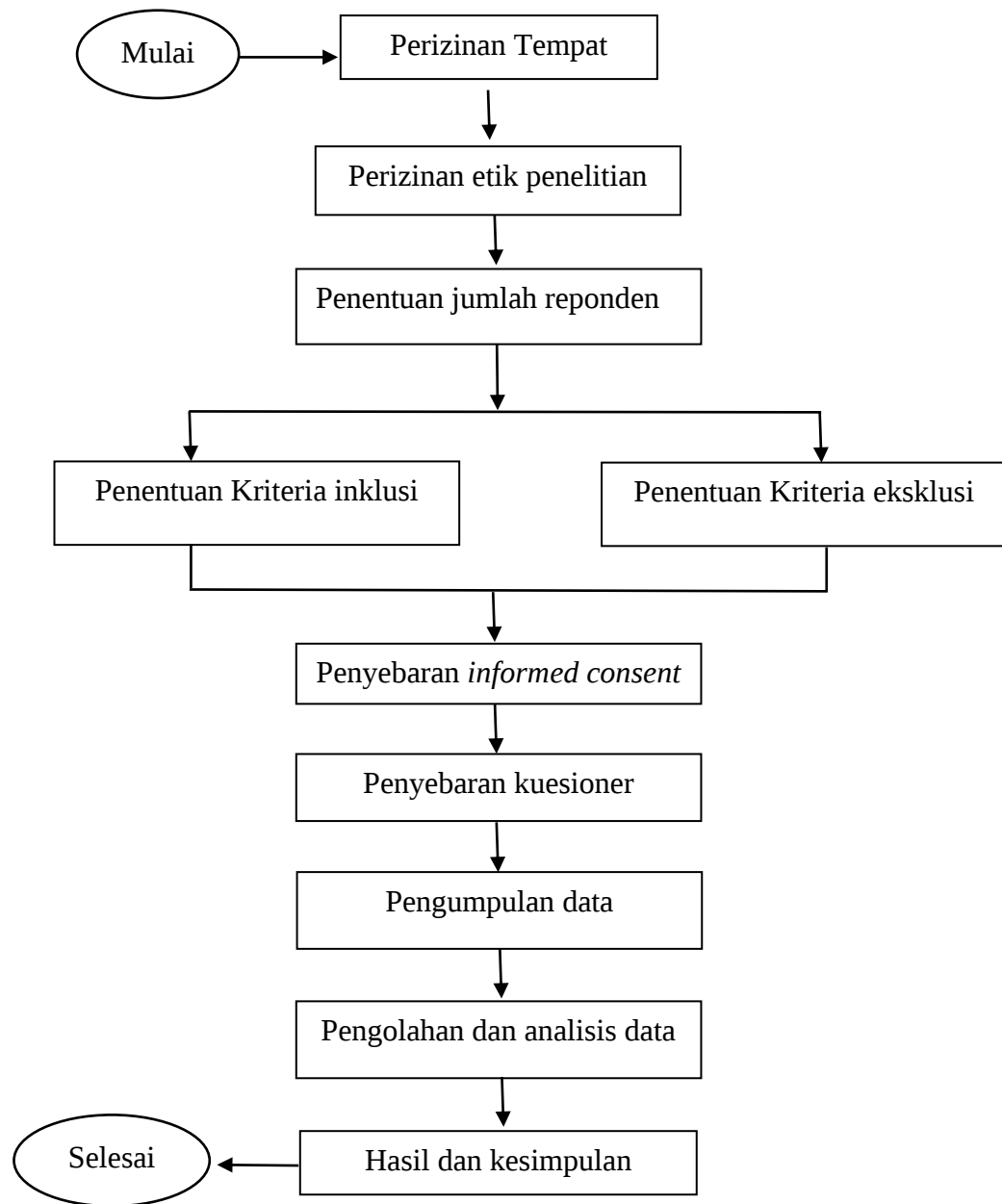
### 2. Kusioner Konsumsi Camilan

Data jenis frekuensi camilan digunakan untuk menentukan tingkat kategori konsumsi camilan responden menggunakan kusioner (FFQ) Food Frequency Questionnaire. Pemilihan frekuensi camilan di kategorikan

menjadi 2 yaitu, (1) Sering ( $\geq$  Median) Dikatakan (2) Jarang ( $<$  Median) (Fauziyah, 2023).

### **3. Perilaku Sendetari**

Perilaku sedentari merupakan gaya hidup santai yang termasuk kedalam aktivitas fisik tidak aktif. Alat ukur yang di gunakan yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang terdiri dari 16 pertanyaan yang terdiri dari aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas fisik dari tempat perjalanan, dan aktivitas waktu luang, pengukuran dilakukan dalam waktu satu minggu terakhir. Kemudian besar tingkat aktifitas dinyatakan dalam MET (*Metabolic Equivalent*). Data yang terkumpul di konversi menjadi menit per minggu. Pada durasi aktivitas pada kategori berat dikalikan dengan MET = 8 sedangkan aktifitas sedang dikalikan dengan MET = 4. Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitas yang menghasilkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,78 (Nurul, 2022).

**G. Alur Penelitian**

Gambar 4.1 Alur Penelitian

## H. Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

Pengertian pengolahan data adalah waktu yang digunakan untuk menggambarkan bentuk data menjadi informasi yang memiliki kegunaan yang menghasilkan sebuah informasi (Nawassyarif *et al.*, 2020). Pengolahan data terdiri dari beberapa tahapan, yaitu :

#### a. Editing

*Editing* proses penyusunan data untuk mengetahui apakah jawaban dari responden itu cukup layak dan dapat diteruskan pada proses berikutnya. Apabila jawaban di temui adanya kekurangan maka pengumpul data berkewajiban untuk memperbaiki dengan mengulang kembali wawancara. (Agung dan Yuesti, 2019)

#### b. Coding

Coding adalah usaha untuk mengklasifikasikan jawaban-jawaban para responden menurut macamnya. Klasifikasi itu dilakukan dengan menandai masing-masing jawaban dengan kode tertentu biasanya berbentuk angka (Agung dan Yuesti, 2019). Pada penelitian ini, kode yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Konsumsi camilan diberi kode 1 = Sering dengan kategori konsumsi camilan  $\geq$  Median dan kode 2 = Jarang dengan kategori konsumsi camilan  $<$  median
2. Perilaku sedentari, diberi kode 1 = Aktivitas fisik tidak aktif dan kode 2 = Aktivitas fisik aktif
3. Status gizi, diberi 1 = gizi lebih dengan kategori  $> +1$  SD dan kode 2 = tidak gizi lebih dengan kategori  $\leq +1$  SD.

### c. *Processing*

Merupakan proses pengolahan dari data kuesioner yang telah diisi kemudian dimasukkan dengan proses menghitung, membandingkan, mengklasifikasikan, mengurutkan, mengendalikan yang dilakukan oleh aplikasi pengolah atau *processing device* (Saputra *et al.*, 2018). Data yang dimasukkan berupa karakteristik responden, frekuensi konsumsi camilan, perilaku sedentari, dan status gizi responden.

### d. *Cleaning*

Dalam pengumpulan data rentan sekali terjadinya kesalahan, maka melakukan tahapan *cleaning data* untuk menemukan dan menangani titik data yang bermasalah dalam pengumpulan data (Gupta *et al.*, 2017).

## 2. Analisis Data

Penelitian ini menganalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis data yang dilakukan dengan program yaitu SPSS versi 25.0.

### a. Analisis univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan karakteristik digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel (Ruslantri, 2014).

Analisis univariat pada penelitian ini untuk mengetahui :

1. Karakteristik responden
2. Kebiasaan mengkonsumsi camilan
3. Perilaku sedentari
4. Status gizi

### b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat (Sianturi, 2014). Analisis data yang digunakan yaitu menggunakan Uji Chi-square. Uji ini digunakan untuk menguji hubungan antara variabel independen skala ordinal dan variabel dependen skala ordinal. Uji Chi Square dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Menganalisis hubungan konsumsi camilan dengan status Gizi lebih
2. Menganalisis hubungan perilaku sedentari dengan status Gizi lebih

**Tabel 4.3 Analisis Data**

| <b>Variabel</b>                             | <b>Uji Statistik</b>                  |
|---------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Analisis Univariat</b>                   |                                       |
| Usia                                        | Deskriptif (frekuensi dan presentase) |
| Jenis Kelamin                               | Deskriptif (frekuensi dan presentase) |
| Konsumsi Camilan                            | Deskriptif (frekuensi dan presentase) |
| Perilaku Sedentari                          | Deskriptif (frekuensi dan presentase) |
| <b>Analisis Bivariat</b>                    |                                       |
| Konsumsi camilan dengan status gizi lebih   | <i>Chi-Square</i>                     |
| Perilaku sedentari dengan status gizi lebih | <i>Chi-Square</i>                     |

## **I. Etika Penelitian**

Etika adalah filosofi yang menopang prinsip. Kegiatan penelitian akan berjalan dengan baik dan benar jika menerapkan prinsip etika penelitian harus diterapkan. Orang yang akan melakukan penelitian harus memahami aturan dan etika. Aspek etika penelitian terkait dengan kejujuran, integritas dan bertanggung jawab terhadap subjek penelitian, memperhatikan aspek kerahasiaan, anonimitas dan kesantunan (Setywan, 2013).

Bagian etika penelitian diajukan kepada Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka untuk memastikan bahwa penelitian ini layak dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian. Dengan nomor Persetujuan Etika Penelitian: **03/23.03/02348**. Etika penelitian membutuhkan pedoman dan standar etika yang mengikuti perubahan dinamis dalam masyarakat. Sikap ilmiah (*scientific attitude*) harus dipatuhi pasti oleh seorang peneliti berdasarkan prinsip etika dan standar penelitian untuk memastikan bahwa subjek menerima kerahasiaan, keadilan dan mencapai manfaat dari dampak penelitian dengan menerapkan prinsip adil, benar, dan humanistik (Kemenkes, 2017).

## BAB V

### HASIL PENELITIAN

#### A. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 5 Tambun Selatan yang berada di Jl. SMAN 5, RT.002/RW.012, Lambangsari, Kec. Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat 17510. SMAN 5 Tambun Selatan terdapat fasilitas cukup lengkap, seperti kantin yang memiliki jenis makanan yang sangat beragam. Tersedia lapangan olahraga, ruang laboratorium, perpustakaan, ruang guru, tata usaha, masjid, toilet, ruang usaha kesehatan sekolah (UKS), dan lain-lain. Adapun pelajaran yang diberikan meliputi semua mata pelajaran wajib sesuai kurikulum yang berlaku dengan tambahan pilihan kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler sekolah seperti karate, basket, futsal, voli, bola, pramuka, palang merah remaja (PMR) dan lainnya.

#### B. Analisis Univariat

Analisis univariat untuk menguji variabel berupa usia, jenis kelamin, status gizi konsumsi camilan, dan perilaku sedentari pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.

**Tabel 5.1 Karakteristik Responden**

| Karakteristik        | Total |      |
|----------------------|-------|------|
|                      | n     | %    |
| <b>Usia</b>          |       |      |
| 15 Tahun             | 8     | 8,0  |
| 16 Tahun             | 42    | 42,0 |
| 17 Tahun             | 39    | 39,0 |
| 18 Tahun             | 11    | 11,0 |
| <b>Jenis Kelamin</b> |       |      |
| Laki-laki            | 39    | 39,0 |
| Perempuan            | 61    | 61,0 |

$n = 100$

Berdasarkan tabel 5.1 dapat di simpulkan bahwa variabel usia dalam penelitian ini berkisar antara 16 – 17 tahun, tetapi mayoritas usia pada responden penelitian ini yaitu remaja pada usia 16 tahun sebanyak 42.0%. Diketahui bahwa presentase tertinggi pada jenis kelamin adalah perempuan yaitu sebesar 61,0%.

**Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi**

| Status Gizi        | Total |      |
|--------------------|-------|------|
|                    | n     | %    |
| <b>Status Gizi</b> |       |      |
| Gizi Lebih         | 26    | 26,0 |
| Tidak Gizi Lebih   | 74    | 74,0 |

$n = 100$

Pada penelitian yang telah dilakukan, status gizi dibagi menjadi 2 kategori yaitu gizi lebih dan tidak gizi lebih. Kategori status gizi lebih yaitu bila nilai  $z\text{-score IMT/U} > +1SD$ . Sedangkan, kategori status tidak gizi lebih yaitu bila nilai  $z\text{-score IMT/U} \leq +1SD$ . Berdasarkan tabel didapatkan bahwa mayoritas status gizi siswa yaitu tidak gizi lebih sebanyak 74 orang (74,0%). Sedangkan, siswa dengan status gizi lebih yaitu sebanyak 26 orang (26,0%).

**Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Camilan**

| Konsumsi Camilan        | Total |      |
|-------------------------|-------|------|
|                         | n     | %    |
| <b>Konsumsi Camilan</b> |       |      |
| Sering                  | 51    | 51,0 |
| Jarang                  | 49    | 49,0 |

$n = 100$

Pada penelitian yang telah dilakukan, frekuensi konsumsi camilan menjadi 2 kategori jarang dan sering. Kategori sering yaitu apabila ( $\geq$  median) dan jarang ( $<$  median). Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan bahwa konsumsi

camilan yaitu sering sebanyak 51 responden (51,0%). Sedangkan, siswa dengan konsumsi camilan jarang yaitu sebanyak 49 responden (49,0%).

**Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Sedentari**

| Perilaku Sedentari          | Total |      |
|-----------------------------|-------|------|
|                             | N     | %    |
| Aktivitas Fisik Tidak Aktif | 29    | 29,0 |
| Aktivitas Fisik Aktif       | 71    | 71,0 |

*n* = 100

Pada penelitian yang telah dilakukan, perilaku sedentari dibagi menjadi 2 kategori aktivitas fisik tidak aktif ( $< 600$  MET) dan aktivitas fisik aktif ( $\geq 600$  MET). Berdasarkan tabel 5.4 hasil didapatkan bahwa mayoritas responden aktivitas fisik aktif sebanyak 71 responden (71,2%) Sedangkan untuk responden yang memiliki aktivitas fisik tidak aktif sebanyak 29 responden (29,0%).

### C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara frekuensi konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi siswa SMAN 5 Tambun Selatan.

**Tabel 5.5 Hubungan konsumsi Camilan dengan Status Gizi**

| Konsumsi Camilan | Status Gizi |      |                  |      | Total |      | OR (95% CI)         | p-value |
|------------------|-------------|------|------------------|------|-------|------|---------------------|---------|
|                  | Gizi Lebih  |      | Tidak Gizi Lebih |      |       |      |                     |         |
|                  | n           | %    | n                | %    | n     | %    |                     |         |
| Sering           | 16          | 31,4 | 35               | 68,6 | 51    | 100% | 1,783 (0,716-4,440) | 0,211   |
| Jarang           | 10          | 20,4 | 39               | 79,6 | 49    | 100% |                     |         |

*n* = 100 ; uji *Chi-Square* ; signifikan jika  $p < 0,05$

Berdasarkan tabel 5.5 hasil analisis hubungan antara konsumsi camilan dengan kejadian gizi lebih diperoleh data bahwa dari 51 yang memiliki konsumsi camilan sering terdapat 16 siswa (31,4%) yang berstatus gizi lebih. Dari 49 siswa yang memiliki konsumsi camilan jarang terdapat 10 siswa

(20,4%) yang berstatus gizi lebih. Berdasarkan hasil penelitian dengan uji statistik *Chi – square* mendapatkan nilai *p-value* 0,211 ( $<0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi camilan dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.

**Tabel 5.6 Hubungan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi**

| Perilaku Sedentari          | Status Gizi |      |                  |       | Total |      | OR<br>(95% CI)         | P-value |
|-----------------------------|-------------|------|------------------|-------|-------|------|------------------------|---------|
|                             | Gizi Lebih  |      | Tidak Gizi Lebih |       |       |      |                        |         |
|                             | n           | %    | n                | %     | n     | %    |                        |         |
| Aktivitas Fisik Tidak Aktif | 9           | 31,0 | 20               | 69,05 | 29    | 100% | 1.429<br>(0,549-3,722) | 0,463   |
| Aktivitas Fisik Aktif       | 17          | 23,9 | 54               | 76,1  | 71    | 100% |                        |         |

*n = 100 ; uji Chi-Square ; signifikan jika  $p < 0,05$*

Berdasarkan tabel 5.6 hasil analisis hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian gizi lebih diperoleh data bahwa dari 29 yang memiliki perilaku fisik tidak aktif terdapat 9 siswa (31,0%) yang berstatus gizi lebih. Dari 71 siswa yang memiliki perilaku fisik aktif terdapat 17 siswa (23,9%) yang berstatus gizi lebih. Berdasarkan hasil penelitian dengan uji statistik *Chi – square* mendapatkan nilai *p-value* 0,463 ( $<0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.

## **BAB VI**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Analisis Univariat**

##### **1. Karakteristik Responden**

Penelitian ini dilakukan pada siswa – siswi di SMAN 5 Tambun Selatan. Pada penelitian ini responden berasal dari kelas X, XI, dan XII. Pada penelitian ini, usia responden berkisar antara 15 sampai 18 tahun dengan mayoritas usia responden yaitu 16 tahun. Kemudian, pada karakteristik jenis kelamin mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Untuk mengetahui konsumsi camilan dengan kejadian gizi lebih peneliti menggunakan formulir FFQ (*Food Frequency Questionnaire*). Sedangkan untuk mengetahui aktifitas sedentari menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ).

##### **2. Konsumsi Camilan**

Selingan pagi biasanya dimakan antara pukul 10:00 - 12:00; selingan siang dimakan antara pukul 14:00 - 15:00; dan selingan malam dimakan antara pukul 20:00 - 22:00. mengonsumsi makanan selingan 2-3 kali, masing-masing sebesar 10-15% dari kebutuhan harian. Dari data tersebut menunjukkan bahwa makan selingan memiliki peran penting dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi karena memiliki persentase yang cukup bagi tubuh.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa siswa SMAN 5 Tambun Selatan yang memiliki konsumsi camilan sering lebih banyak dari pada siswa yang memiliki konsumsi camilan yang jarang. Hal ini sejalan dengan penelitian (Fortuna *et al.*, 2022) menyatakan bahwa siswa SMK Negeri 1 Cikampek mayoritas mengonsumsi camilan sering dibandingkan dengan konsumsi camilan jarang.

### 3. Perilaku Sedentari

Perilaku sedentari didefinisikan sebagai perilaku yang melakukan aktivitas fisik yang sedikit atau sama sekali tidak ada (*inactivity*). Aktivitas fisik sangat penting untuk menghemat energi karena membantu menjaga keseimbangan energi dan mengendalikan berat badan (Badriyah dan Pijaryani, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh bahwa siswa SMAN 5 Tambun Selatan yang memiliki aktifitas fisik aktif lebih banyak dari pada siswa yang memiliki aktivitas fisik aktif. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurhayati (2022) menyatakan bahwa siswa SMAN 1 kedungpring mayoritas memiliki aktifitas fisik tinggi dibandingkan dengan aktifitas fisik rendah.

Hal seperti ini dapat terjadi karena disibukkan dengan kegiatan sekolah dan bermain dengan teman sebaya. Aktivitas fisik aktif yang rutin dilakukan oleh sebagian besar responden siswa SMA Negeri bahwa cenderung aktif dalam pembelajaran, penugasan, serta kegiatan lain seperti ekstrakurikuler dan tergabung dalam suatu organisasi di sekolah (Sonda *et al.*, 2021). Bentuk aktivitas fisik aktif dapat dijumpai pada kegiatan ekstrakurikuler seperti basket, voli, bola, pramuka, PMR, dan kegiatan yang lain yang dilakukan di sekolah.

Bagi remaja yang berusia 16 sampai dengan 18 tahun, olahraga lebih dianggap sebagai kesempatan untuk bergaul dengan teman-teman sebayanya. Kebanyakan anak laki-laki menyebutkan bahwa berolahraga di luar sekolah adalah sebuah kewajiban. Kebanyakan menyatakan berolahraga sebagai hobi dan kesempatan untuk berkumpul/bersosialisasi

dengan teman-temannya (*World Food Programme.*, 2017). Sementara itu, anak-anak perempuan cenderung menyatakan bahwa mereka berolahraga untuk mempertahankan bentuk tubuh, bahwa remaja perempuan lebih peka terhadap keadaan tubuh dan berat badan yang dimiliki (Kurniawati dan Suarya, 2019).

## **B. Analisis Bivariat**

### **1. Hubungan Konsumsi Camilan dengan Status Gizi**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji *Chi-square* didapatkan hasil  $p\text{-value} = 0,257$  ( $p\text{-value} < 0,005$ ) artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi camilan dengan status gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Monica (2019) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan camilan terhadap status gizi dengan nilai  $p\text{-value}$  sebesar 0,452. Pemenuhan energi pada remaja di sekolah biasanya dengan mengkonsumsi makanan camilan yang dipasarkan di warung, kantin, kafetaria, maupun pedagang keliling di sekitar lingkungan sekolah (Abudi dan Irwan, 2020). Namun pada penelitian ini konsumsi camilan bukan merupakan faktor terjadinya gizi lebih pada remaja, karena camilan seperti kerupuk, gorengan, permen, dan camilan lainnya yang dikonsumsi oleh remaja tidak memenuhi kebutuhan zat gizi makro. Sebagian besar camilan hanya mengandung banyak kalori dan sedikit nutrisi, sehingga dapat mengganggu nafsu makan (Reppi *et al.*, 2015).

Nafsu makan remaja sangat terganggu karena kenyataannya kebiasaan makan pada remaja sering kurang ideal karena kesibukan, tekanan dari teman grup, kadang-kadang menghilangkan nafsu makan sehingga hanya makan camilan saja (Hartini, 2020). Tidak memenuhi kebutuhan zat gizi akan mempengaruhi status gizi dan menghambat pertumbuhan dan perkembangan tubuh, bahkan dapat menyebabkan tubuh kekurangan gizi

dan lebih rentan terhadap penyakit. Kesehatan di masa depan sangat bergantung pada keseimbangan gizi mereka saat ini (Widnatusifah *et al.*, 2020). Hal ini juga didukung teori bahwa seseorang cenderung menjadi lebih kurus jika mereka sering makan camilan dan melewatkan waktu makan utama (Dwijayanti, 2015).

Status gizi tidak hanya disebabkan oleh konsumsi camilan tetapi juga disebabkan oleh faktor stres. Menurut Asiah *et al.*, (2019) individu dengan kadar stres yang tinggi akan lebih banyak mengonsumsi makanan camilan serta lebih sedikit mengonsumsi makanan utama dan sayuran. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ortega *et al.*, (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan konsumsi camilan karena perilaku makan camilan dengan kuantitas yang besar dapat menghilangkan perasaan tertekan/stress.

Rekomendasi camilan yang baik untuk tubuh yaitu, selama proses pertumbuhan, buah memberikan vitamin dan mineral penting, dan gulanya tidak membuat gemuk tetapi memberikan energi yang cukup. Oleh karena itu, buah dapat menjadi pilihan camilan yang lebih sehat daripada makanan jajanan lainnya (Aviana, 2020). Jika ingin camilan, dapat mengonsumsi buah segar yang dipotong-potong daripada jus buah karena cenderung menambahkan gula pada jus buah (Sutoni dan cahyati, 2021).

## **2. Hubungan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji *Chi-square* didapatkan hasil  $p\text{-value} = 0,463$  ( $p\text{-value} < 0,005$ ) artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku sedentari dengan status gizi. Hal ini tentunya sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faradilla *et al.*, (2022) yakni tidak terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan status gizi. Penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitian ini yaitu dilakukan oleh Susanti (2019) Tidak ada hubungan yang signifikan antara

aktivitas sedentari dengan status gizi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mojosari. Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2021) juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku sedentari dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 2 Semarang.

Status gizi dipengaruhi oleh multifaktorial. Akibatnya, dalam penelitian ini tidak ditemukan hubungan antara perilaku sedentari dan status gizi. Beberapa faktor berikut memengaruhi keadaan status gizi selain perilaku sedentari: faktor genetik, faktor sosial ekonomi, dan asupan makan (Faradilla *et al.*, 2022). Hal ini juga didukung dengan teori kemungkinan seorang anak mengalami gizi lebih adalah 10% meskipun berat badan orang tua termasuk dalam kategori normal. Jika kedua orang tua memiliki kondisi gizi lebih maka kemungkinan si anak meningkat sebesar 80% (Armadani dan Prihanto, 2017). Menurut Hasdianah, *et al* (2014) gizi berlebih cenderung diturunkan, sehingga seseorang yang memiliki keadaan gizi berlebih disebabkan oleh faktor genetik. Penelitian lain menunjukkan bahwa faktor genetik mempengaruhi sebesar 33% terhadap berat badan seseorang.

Menurut Afrilia dan Festilia (2018) asupan makanan terdiri dari bahan pangan dan hasil olahannya yang bervariasi dalam jenis, jumlah, dan frekuensi makan yang dikonsumsi oleh remaja. Mengalami kelebihan gizi lebih sering terjadi karena pola makan yang tidak seimbang, seperti mengonsumsi makanan lebih dari jumlah yang disarankan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi (Mokolensang *et al.*, 2016). Pola makan berlebih menyebabkan makanan diubah menjadi lemak tubuh. Akibatnya, risiko kegemukan 2,6 kali lebih besar daripada asupan makan yang cukup atau kurang.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pada penelitian ini untuk konsumsi camilan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire*, penelitian ini tidak menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) karena pada penelitian ini hanya melihat dari faktor frekuensi konsumsi camilan.

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil karakteristik responden, mayoritas siswa berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 61,0%. Sedangkan mayoritas usia responden dalam penelitian ini yaitu berusia 16 tahun sebanyak 42,0% pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.
2. Presentase status gizi sebanyak 26,0% dalam kategori gizi lebih dan sebanyak 74,0% dalam kategori gizi tidak lebih pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.
3. Presentase konsumsi camilan sebanyak 51,0% dalam kategori sering dan sebanyak 49,0% dalam kategori jarang mengonsumsi camilan pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.
4. Presentase perilaku sedentari sebanyak 29,0% dalam kategori aktivitas fisik tidak aktif dan sebanyak 71,2% dalam kategori aktivitas fisik aktif pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi camilan dengan status gizi lebih di SMAN 5 Tambun Selatan dengan hasil *p-value* 0,211.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan status gizi lebih di SMAN 5 Tambun Selatan dengan hasil *p-value* 0,463.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian diatas, maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut :

##### **1. Bagi Peneliti**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan instrumen yang tepat seperti penggunaan SQ-FFQ untuk menilai asupan frekuensi individu dalam sehari dengan adanya jumlah yang di konsumsi.

## 2. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan bagi pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada siswa mengenai perilaku sedentari yang masih dilakukan oleh sebagian murid SMAN 5 Tambun Selatan.

## 3. Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pembelajaran mengenai gizi masyarakat untuk terus mengembangkan pembaruan dalam gizi masyarakat di STIKes Mitra Keluarga Bekasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, D. A., & Festilia, S. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi di Siswa SMP Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal*, 1(1), 10–13.
- Al-Nakeeb Y, Lyons M, Collins P, Al-Nuaim A, AlHazzaa H, Duncan MJ, et al. 'Obesity, physical activity and sedentary behavior amongst British and Saudi youth: A cross-cultural study', *Internasional Journal of Environ Res Public Health*. 2016;9(4):1490–506.
- Amaliyah M, Soeyono RD, Nurlaela L, Kritiastuti D. Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *J Tata Boga [Internet]*. 2021;10(1):129–37.
- Abudi, R. and Irwan, I. (2020) 'Analisis Faktor Resiko Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kota Gorontalo', *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 2(2), pp. 263–273. doi: 10.35971/gojhes.v2i2.5270.
- Amrynia, S. U. and Prameswari, G. N. (2022) 'Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak)', *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), pp. 112–121.
- Anak Agung Putu, A. Y. (2019) *Metode Penelitian Bisnis Kuantitatif dan Kualitatif*. Bali: CV. Noah Aletheia.
- Anastasya Fortuna, Al Mukhlas Fikri, M. E. (2022) 'JGK-Vol.14, No.2 Juli 2022', 14(2), pp. 309–316.
- Andia Saputra, Jusmita Weriza, Harry Setya Hadi, D. M. (2018) 'E-Administrasi Kependudukan Pada Kelurahan Bungus Barat', *UNES Journal of Information System*, 3(1), pp. 36–47.
- Anik Afriyanti. (2014). 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Jenis Kendaraan Siswa SMA Negeri 5 Surabaya Ke Sekolah'.
- Arihandayani, Y. and Martha, E. (2020) 'Perilaku Sedentari Siswa Smp Di Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor Jawa Barat Tahun 2018', *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 19(1), pp. 76–83. doi: 10.22435/jek.v19i1.2685.
- Arikunto, S. (2014) *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. Jakarta. Available at: Rineka Cipta.
- Armadani, D. and Prihanto, J. (2017) 'Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi (Secara Genetik) Dengan Gizi Lebih (Studi Pada Siswa Kelas Vii, Viii, Dan Ix Di Mts. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya)', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), pp. 766–773.
- Asiah, N. et al. (2019) 'Gambaran antara Stres , Indeks Massa Tubuh dan Tekanan Darah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI', *Majalah Kesehatan PharmaMedika*, 11(1), pp. 44–49.

- Badriyah, L. and Pijaryani, I. (2022) 'Kebiasaan Makan (Eating Habits) dan Sedentary Lifestyle dengan Gizi Lebih pada Remaja pada Saat Pandemi Covid-19', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1), pp. 33–37. doi: 10.33221/jikes.v21i1.1521.
- Choirun Nisa (2022) *Hubungan Perilaku Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di SDN Kedondong 2 Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo*. STIKes BINA SEHAT PPNI.
- Destira, F. and Mariani, M. (2021) 'Hubungan Perilaku Sedentari terhadap Nilai Tekanan Darah pada Mahasiswa', *Sriwijaya Journal of Medicine*, 4(1), pp. 46–54. doi: 10.32539/sjm.v4i1.205.
- Emilia, E. and Akmal, N. (2021) 'Analisis Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Pemenuhan Gizi Remaja', *Journal Of Nutrition And Culinary(JNC)*, 1(1).
- Eni Sumartini & Almania Ningrum. (2022) 'Gambaran perilaku makan remaja', 6(1). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*.
- Fajannah, F. (2018) *Faktor-faktor Determinan Sedentary Lifestyle Pada Remaja (Studi di SMP Negeri 29 Semarang)*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Faradilla, C. S., Maulina, N. and Zubir (2022) 'Hubungan Perilaku Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja Pasca Pandemi Covid-19 Pada Siswa Man Lhokseumawe'. *Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 1(3), pp. 1–10.
- Faradilla, C. S., Maulina, N. and Zubir, Z. (2022) 'Hubungan Perilaku Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja Pasca Pandemi Covid-19 pada Siswa MAN Lhokseumawe', *GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 1(3), p. 1. doi: 10.29103/jkkmm.v1i3.8256.
- Gupta, Aarti, et al (2017) *The Ultimate Guide to Basic Data Cleaning*. Atlan.
- Hartini, H. (2020) 'Edukasi Pola Makan Sehat dan Air Minum Berkualitas Pada Siswa SMK F Ikasari Pekanbaru', *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), pp. 49–56. doi: 10.30651/hm.v1i2.5590.
- Hafiza Dian, A. and Utami, S. N. (2020) 'Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru', *Jurnal Medika Hutama*, 02, pp. 332–342.
- Hanum, G. R. and Ardiansyah, S. (2018) 'Deteksi Dini Penyakit Degeneratif Pada Remaja Anggota Karang Taruna', *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 2(1), pp. 1–3. doi: 10.36456/abadimas.v2.i1.a1615.
- Ira Dwijayanti, J. C. (2015) 'Hubungan Pola Konsumsi Camilan dan Status Gizi Pada Remaja di Kota Malang, Indonesia', *Journal Of Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya*.
- Irdianty, M. S., Sudargo, T. and Hakimi, M. (2016) 'Aktivitas Fisik dan Konsumsi Camilan Pada Remaja Obesitas di Pedesaan dan Perkotaan Kabupaten Bantul', *Berita Kedokteran Masyarakat*, 32(7), pp. 217–222.
- Irferamuna, A., Yulastri, A. and . Y. (2019) 'Formulasi Biskuit Berbasis Tepung Jagung Sebagai Alternatif Camilan Bergizi', *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 8(2), p. 221. doi: 10.23887/jish-undiksha.v8i2.21999.

- Kurniawati, N. W. W. and Suarya, L. M. K. S. (2019) 'Gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih', *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), p. 280. doi: 10.24843/jpu.2019.v06.i02.p07.
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., Lwanga, s. K., & Pramono, D. (1997) *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Lestari, T. W. *et al.* (2018) 'Gambaran Tingkat Kepuasan Pasien pada Pelayanan Kesehatan dengan Jamu di Rumah Riset Jamu Hortus Medicus Tawangmangu', *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 2(2), pp. 81–86. doi: 10.22435/jpppk.v2i2.129.
- Lla, F. (2017) 'Relasi Perilaku Sedentari, Gizi Lebih, dan Produktivitas Kerja Masyarakat Perkotaan', in *Peran Matematika, Sains, dan Teknologi Dalam Mendukung Gaya Hidup Perkotaan (Urban Lifestyle) Yang Berkualitas*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, p. 61.
- Miranda, G. I. (2018) *Perbedaan Perilaku Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Non Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya dalam Konsumsi Camilan*. Universitas Brawijaya.
- Nawassyarif, M. Julkarnain and Rizki Ananda, K. (2020) 'Sistem Informasi Pengolahan Data Ternak Unit Pelaksana Teknis Produksi Dan Kesehatan Hewan Berbasis Web', *Jurnal Informatika, Teknologi dan Sains*, 2(1), pp. 32–39. doi: 10.51401/jinteks.v2i1.556.
- Noviyanti, R. D. and Marfuah, D. (2017) 'Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta', *University Research Colloquium*, pp. 421–426.
- Oematan, Grouse *et al.* (2021) 'Sleep duration and sedentary activity as a risk factor for obesity hypertension in', *Ilmu Gizi Indonesia*, 04(02), pp. 147–156.
- Paramitha Ayu Indria (2013) *Hubungan Pola Makan Anak, Aktivitas Fisik Anak, dan Status Ekonomi Orang Tua dengan Obesitas Anak di Sekolah Dasar Kecamatan Pontianak Selatan*. Universitas Tanjungpura.
- Pika Asyera br Sinulingga, L. S. A. dan Z. L. (2021) 'Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Sedentari yang Beresiko Obesitas pada Remaja di Kota Medan', *Jurnal Health Sains*, 2(5).
- Pratiwi, A. A. and Nindya, T. S. (2017) 'Hubungan Konsumsi Camilan dan Durasi Waktu Tidur dengan Obesitas di Permukiman Padat Kelurahan Simolawang, Surabaya', *Amerta Nutrition*, 1(3), p. 153. doi: 10.20473/amnt.v1i3.6240.
- Putra (2017) 'Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sedentari Dengan Overweight di SMA Negeri 5 SurabayaTitle', *Jurnal Berkala Epidemiologi*. doi: <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>.
- Rahma, E. N. and Wirjatmadi, B. (2020) 'Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar', *Amerta Nutrition*, 4(1), p. 79. doi: 10.20473/amnt.v4i1.2020.79-84.

- Rahmi Novalina(1), Zahtamal(2), Y. P. and (1)Program (2019) 'Perilaku Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Anak Perilaku Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 018 Desa Kubang Jaya Kabupaten Kampar Tahun 2018', *Jurnal Masyarakat, Kesehatan*, 8, pp. 48–55.
- Riskesdas (2018) 'Riset Kesehatan Dasar', in *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Setiawati, F. S. *et al.* (2019) 'Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019', *Amerta Nutrition*, 3(3), p. 142. doi: 10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148.
- Sianturi, R. (2014) 'Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekambuhan TB Paru', *Journal of Public Health*, 3(1), pp. 1–10.
- Simanungkalit, S. F. (2019) 'Determinan Gizi Lebih pada Remaja di SMP YPI Bintaro Jakarta', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(01), pp. 25–29. doi: 10.33221/jikm.v8i01.185.
- Sonda, I., Wariki, W. and Kuhan, F. (2021) 'Gangguan Kualitas Tidur Dan Indeks Prestasi Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Manado Di Masa Pandemi COVID-19', *J Kedokt Tropik*, 9, No. 2, pp. 334–340.
- Subandi, Dian Anubhakti, B. V. (2017) 'Rancang Bangun Kuesioner Survey Berbasis WEB', *Prosiding SENTIA*, 9, pp. 47–50.
- Sugiyono (2013) *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: CV Alfabeta.
- Susanti, H. F. N. (2019) 'Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Mojosari', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), pp. 219–223.
- Wati, D. K. and Sumarmi, S. (2017) 'Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk : Studi Cross Sectional Body Image Among Overweight and Non overweight Adolescent Girls : A Cross Sectional Study', 044, pp. 398–405. doi: 10.20473/amnt.v1.i4.2017.398-405.
- WHO (2014) *World Health Organization, Health for the World's Adolescents : A Second Chance in the Second Decade*.
- Widnatusifah, E. *et al.* (2020) 'Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu', *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), pp. 17–29. doi: 10.30597/jgmi.v9i1.10155.
- Wulandari, S., Lestari, H. and Fachlevy, A. F. (2016) 'Faktor yang Berhubungandengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 1(3), pp. 1–13.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Lembar Penjelasan

#### *INFORMED CONSENT*

### **HUBUNGAN KONSUMSI CAMILAN DAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMAN 5 TAMBUN SELATAN**



#### **PENJELASAN PENELITIAN**

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Program Studi S1 Gizi Sekolah Ilmu Tinggi Kesehatan Mitra Keluarga.

Nama : Hafizhah Fakhirah Hasan

NIM : 201902027

Seperti yang kita ketahui bahwa salah satu faktor penyebab gizi lebih adalah konsumsi camilan dan perilaku sedentari yang berlebih. Maka dari itu saya bermaksud akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 5 Tambun Selatan”. Penelitian ini dibiayai secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 5 Tambun Selatan.

Saya ingin mengajak Saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini membutuhkan 100 Respoden, penelitian ini dilakukan dalam bentuk mengisi kuesioner dan pengukuran selama 30 menit.

#### **A. Prosedur Penelitian**

Apabila saudara/i bersedia dalam mengikuti penelitian, saudara/i diminta untuk mengisi dan menandatangani lembar persetujuan. Prosedur penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Responden mengisi kuesioner yang diberikan peneliti.
2. Responden mengisi data diri seperti karakteristik responden, dan mengisi kuesioner yang telah diberikan.
3. Dilakukan wawancara terhadap responden terkait konsumsi camilan, perilaku sedentari dan pengisian lembar terkait konsumsi camilan dan perilaku seentari.

#### **B. Kesukarelaan Untuk Mengikuti Penelitian**

Keikutsertaan dalam penelitian ini bersifat sukarela, tanpa ada paksaan apapun

#### **C. Kewajiban Responden Penelitian**

Dimohon untuk memberikan jawaban yang sebenarnya dan sejujurnya untuk mencapai tujuan penelitian

#### **D. Resiko, Efek Samping dan Penanganannya**

Pada penelitian ini tidak menyebabkan resiko dan efek samping terhadap Kesehatan, serta tidak bertentangan dengan norma sosial dan hukum.

#### **E. Kerahasiaan**

Semua rahasia dan informasi yang berkaitan dengan identitas responden penelitian akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan dipublikasi tanpa identitas responden.

#### **F. Manfaat**

Manfaat yang di peroleh pada penelitian ini adalah responden mendapatkan informasi mengenai konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih.

#### **G. Kompensasi**

Saudara/i yang bersedia menjadi subjek penelitian akan mendapatkan rewards berupa goodie-bag atau saldo gopay.

## H. Pembiayaan

Semua biaya yang terkait pada penelitian ini akan ditanggung oleh peneliti.

## I. Informasi Tambahan

Penelitian ini dibimbing oleh Ibu Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi.

Apa bila ada pertanyaan dapat menghubungi :

CP : 0851564927865 a.n Hafizhah Fakhirah Hasan

E-mail : hafizhahfakhirah@gmail.com

Alamat: Dukuh Zamrud Blok M 12 No 29 RT 03 RW 14, Kecamatan Mustika Jaya, Kelurahan Padurenan, 17156, Kota Bekasi, Jawa Barat, Indonesia.

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Hafizhah Fakhirah Hasan (201902027)). Mahasiswi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga penelitian yang berjudul “Hubungan konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 5 Tambun Selatan”.

Bekasi,.....2022

(.....)

Responden

## Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

No Hp :

Jurusan :

Kelas :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga mengenai “Hubungan Konsumsi Camilan Dan Perilaku Sedentari Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA Negeri 5 Tambun Selatan”. Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya dan data yang mengenai saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Bekasi, .....2022

(.....) (.....)

Peneliti

Responden

## Lampiran 3. Lembar Penilaian Status Gizi

**LEMBAR PENILAIAN STATUS GIZI**

Nama :

Berat Badan : kg

Umur : thn

Tanggal Lahir : (tgl/bln/thn)

Tinggi Badan : cm

IMT/U : (diisi oleh peneliti)

Status Gizi : (diisi oleh peneliti)

| Indeks                                                             | Kategori Status Gizi                    | Ambang Batas (Z-Score) |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------|
| Indeks Massa Tubuh menurut Umur pada <b>anak usia 5 – 18 tahun</b> | Gizi Buruk ( <i>severely thinness</i> ) | <-3 SD                 |
|                                                                    | Gizi Kurang ( <i>thinnes</i> )          | -3 SD sd <-2 SD        |
|                                                                    | Gizi Baik ( <i>normal</i> )             | - 2 SD sd +1 SD        |
|                                                                    | Gizi Lebih ( <i>overweight</i> )        | + 1 SD sd + 2SD        |
|                                                                    | Obesitas ( <i>obese</i> )               | > + 2 SD               |

Sumber : (Permenkes No. 2 Tahun 2020).

## Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Sedentari

**GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (GPAQ)**

| <b>Jenis Aktivitas</b>  | <b>Definisi</b>                                                                                                                                                                                                                    | <b>Contoh Aktivitas</b>                                                                                                                                                      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aktivitas Ringan</b> | 75% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 25% untuk kegiatan berdiri dan berpindah                                                                                                                         | Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan                                                   |
| <b>Aktivitas Sedang</b> | Aktivitas yang dapat menyebabkan nafas atau nadi sedikit lebih keras dari biasanya, dimana 40% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 60% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya      | Menggosok lantai, mencuci mobil, menanam tanaman, bersepeda pergi pulang beraktivitas, berjalan sedang dan cepat, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, voli |
| <b>Aktivitas Berat</b>  | Aktivitas yang dapat menyebabkan nafas terengah-engah dan jantung berdebar sangat cepat, dimana 25% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 75% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya | Membawa barang berat, berkebun, bersepeda (22km/jam), bermain sepak bola, bermain basket, gym angkat berat, berlari                                                          |

| Kode                                                                                                                                                                                                      | Pertanyaan                                                                                                                                                                                                                                    | Jawaban                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aktivitas saat belajar / bekerja / sekolah</b>                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |
| <b>P1</b>                                                                                                                                                                                                 | Apakah dalam pekerjaan sehari-hari anda memerlukan <b>aktivitas dengan intensitas yang berat?</b>                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak (lanjut ke P4)  |
| <b>P2</b>                                                                                                                                                                                                 | Berapa <b>hari dalam seminggu</b> Anda melakukan <b>aktivitas berat?</b>                                                                                                                                                                      | Jumlah hari : _____                                                           |
| <b>P3</b>                                                                                                                                                                                                 | Berapa lama dalam <b>sehari</b> biasanya Anda melakukan <b>aktivitas berat?</b>                                                                                                                                                               | _____Jam _____menit                                                           |
| <b>P4</b>                                                                                                                                                                                                 | Apakah dalam pekerjaan sehari-hari anda memerlukan <b>aktivitas dengan intensitas yang sedang?</b>                                                                                                                                            | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak (lanjut ke P7)  |
| <b>P5</b>                                                                                                                                                                                                 | Berapa <b>hari dalam seminggu</b> anda melakukan <b>aktivitas sedang</b>                                                                                                                                                                      | Jumlah hari : _____                                                           |
| <b>P6</b>                                                                                                                                                                                                 | Berapa lama dalam <b>sehari</b> hari anda melakukan <b>aktivitas sedang</b> tersebut ?                                                                                                                                                        | _____Jam _____menit                                                           |
| <b>Perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain<br/>(Perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah di luar, dll)</b>                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |
| <b>P7</b>                                                                                                                                                                                                 | Apakah anda <b>berjalan kaki atau bersepeda</b> untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit ?                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak (lanjut ke P10) |
| <b>P8</b>                                                                                                                                                                                                 | Berapa hari dalam <b>seminggu</b> anda melakukan aktivitas tersebut?                                                                                                                                                                          | Jumlah hari : _____                                                           |
| <b>P9</b>                                                                                                                                                                                                 | Berapa lama dalam <b>sehari</b> hari anda melakukan aktivitas tersebut?                                                                                                                                                                       | _____Jam _____menit                                                           |
| <b>Aktivitas rekreasi (Olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)</b>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |
| <b>P10</b>                                                                                                                                                                                                | Apakah Anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi yang berat</b> seperti <b>lari, sepak bola, atau rekreasi lainnya</b> yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi secara besar (minimal 10 menit dalam seminggu terakhir)? | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak (lanjut ke P13) |
| <b>P11</b>                                                                                                                                                                                                | Berapa <b>hari dalam seminggu</b> biasanya anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi</b> yang tergolong berat?                                                                                                                       | Jumlah hari : _____                                                           |
| <b>P12</b>                                                                                                                                                                                                | Berapa lama <b>dalam sehari</b> biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?                                                                                                                                | _____Jam _____menit                                                           |
| <b>P13</b>                                                                                                                                                                                                | Apakah anda melakukan olahraga sedang (berjalan cepat, bersepeda, berenang, voli) atau rekreasi dengan <b>aktivitas sedang</b> minimal 10 menit dalam seminggu terakhir?                                                                      | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Tidak (lanjut ke P16) |
| <b>P14</b>                                                                                                                                                                                                | Berapa <b>hari dalam seminggu</b> anda melakukan aktivitas tersebut?                                                                                                                                                                          | Jumlah hari : _____                                                           |
| <b>P15</b>                                                                                                                                                                                                | Berapa lama <b>dalam sehari</b> anda melakukan aktivitas tersebut?                                                                                                                                                                            | _____Jam _____menit                                                           |
| <b>Aktivitas menetap (Sedentary Behavior)</b><br>Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi atau berbaring, <b>KECUALI tidur</b> |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |
| <b>P16</b>                                                                                                                                                                                                | Berapa lama biasanya anda duduk atau berbaring dalam sehari ?                                                                                                                                                                                 | _____Jam _____menit                                                           |

Sumber : Nurul, 2022

**Lampiran 5. Food Frequency Questionnaire**

| Bahan Makanan         | Frekuensi Konsumsi |                |                    |                    |                     |                 |
|-----------------------|--------------------|----------------|--------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
|                       | >1<br>kali/hari    | 1<br>kali/hari | 3-6<br>kali/minggu | 1-2<br>kali/minggu | 2-3 kali<br>sebulan | Tidak<br>Pernah |
|                       | (50)               | (25)           | (15)               | (10)               | (5)                 | (0)             |
| <b>Camilan Modern</b> |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Biskuat               |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Pilus Garuda          |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Kripik Kentang        |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Sosis sonice          |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Wafer nabati          |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Biskuit choco pie     |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Biskuit sari gandum   |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Beng beng             |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Biskuit better        |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Wafer richeese nabati |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Biskuit nextar        |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Chocolates            |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Kripik Cheetos        |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Biscut malkist        |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Kripik Kusuka         |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Oreo                  |                    |                |                    |                    |                     |                 |

| Bahan Makanan               | Frekuensi Konsumsi |                |                    |                    |                     |                 |
|-----------------------------|--------------------|----------------|--------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
|                             | >1<br>kali/hari    | 1<br>kali/hari | 3-6<br>kali/minggu | 1-2<br>kali/minggu | 2-3 kali<br>sebulan | Tidak<br>Pernah |
|                             | (50)               | (25)           | (15)               | (10)               | (5)                 | (0)             |
| Momogi                      |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Chitato                     |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Lays                        |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| <b>Camilan Basah</b>        |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Tempe goreng (Tepung)       |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Tempe goreng (Tidak tepung) |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Tahu goreng                 |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Bakwan                      |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Risol                       |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Pukis                       |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Lontong                     |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Pastel                      |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Cilor                       |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Telur Gulung                |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Sosis Bakar                 |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Roti Bakar                  |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| <b>Lainnya</b>              |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Permen milkita              |                    |                |                    |                    |                     |                 |

| Bahan Makanan | Frekuensi Konsumsi |                |                    |                    |                     |                 |
|---------------|--------------------|----------------|--------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
|               | >1<br>kali/hari    | 1<br>kali/hari | 3-6<br>kali/minggu | 1-2<br>kali/minggu | 2-3 kali<br>sebulan | Tidak<br>Pernah |
|               | (50)               | (25)           | (15)               | (10)               | (5)                 | (0)             |
| Permen relaxa |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Permen Kopiko |                    |                |                    |                    |                     |                 |
| Coklat        |                    |                |                    |                    |                     |                 |

Sumber : Modifikasi dari Rohmah Hidayatul, 2019.

## Lampiran 6. Surat Pengantar Izin Penelitian



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
**MITRA KELUARGA**

No : 039/STIKes.MK/BAAK/LPPM-Giz/II/23  
 Lampiran : 1 Lembar  
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Bekasi, 22 Februari 2023

Kepada Yth.  
 Kepala Sekolah SMAN 5 Tambun Selatan  
 Jl. SMAN 5, RT.002/RW.012, Lambangsari, Kec. Tambun Selatan  
 Kabupaten Bekasi

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa/i Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga Tahun Akademik 2022/2023, dimana untuk mendapatkan bahan penyusunan Skripsi perlu melakukan penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i kami sesuai yang tersebut di dalam lampiran untuk melaksanakan Pengumpulan Data Utama pada bulan Februari s.d Agustus 2023 di SMAN 5 Tambun Selatan.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai jawaban kesediaan izin penelitian mohon disampaikan melalui email ke [adm.akademik@stikesmitrakeluarga.ac.id](mailto:adm.akademik@stikesmitrakeluarga.ac.id)

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

  
 Hormat kami  
 Kepala LPPM  
 Afrinia Eka Sari, S.TP, M.Si

Cc:arsip  
AN/na

---

Kampus A : Jl. Bekasi I No. 15A, Jatinegara, Jakarta Timur 13350, Telp : 021-8563866, Fax : 021-8568430  
 Kampus B : Jl. Pengasinan, Rawa Semut, Margahayu, Bekasi Timur 17113, Telp : 88345897, 88345997, Fax : 021-88351995  
 Email : [info@stikesmitrakeluarga.ac.id](mailto:info@stikesmitrakeluarga.ac.id)

## Lampiran 7. Persetujuan Etik

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>Uhamka</b> | <b>Komite Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran)</b><br><b>Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka</b><br><br><b>Kodefikasi Kelembagaan KEPKK: 3175022S</b><br><a href="http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/">http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/</a> | <b>POB-KE.B/008/01.0</b><br><br>Berlaku mulai:<br>04 Juni 2021<br><br>FL/B.06-008/01.0 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|

### SURAT PERSETUJUAN ETIK

#### PERSETUJUAN ETIK

No : 03/23.03/02348

*Bismillaahirrohmaanirrohiim*  
*Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPKK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

“HUBUNGAN KONSUMSI CAMILAN DAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMAN 5 TAMBUN SELATAN”

Atas nama  
 Peneliti utama : Hafizhah Fakhirah Hasan  
 Peneliti lain : -  
 Program Studi : S1 GIZI  
 Institusi : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya dan **Lolos Kaji Etik (Ethical Approval)**. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPKK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email [kepk@uhamka.ac.id](mailto:kepk@uhamka.ac.id). Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

*Wassalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Jakarta, 16 Maret 2023  
 Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan  
 (Non Kedokteran) UHAMKA



( Dr. Retno Mardhiati, M.Kes )

## Lampiran 8. Hasil Output SPSS

### 1. Analisis Univariat

| Statistics  |         |      |               |             |                  |                    |
|-------------|---------|------|---------------|-------------|------------------|--------------------|
|             |         | Usia | Jenis_Kelamin | Status_Gizi | Konsumsi_Camilan | Perilaku_Sedentari |
| N           | Valid   | 100  | 100           | 100         | 100              | 100                |
|             | Missing | 0    | 0             | 0           | 0                | 0                  |
| Percentiles | 25      | 2.00 |               |             |                  |                    |
|             | 50      | 2.50 |               |             |                  |                    |
|             | 75      | 3.00 |               |             |                  |                    |

| Usia  |       |           |         |               |                    |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 15    | 8         | 8.0     | 8.0           | 8.0                |
|       | 16    | 42        | 42.0    | 42.0          | 50.0               |
|       | 17    | 39        | 39.0    | 39.0          | 89.0               |
|       | 18    | 11        | 11.0    | 11.0          | 100.0              |
|       | Total | 100       | 100.0   | 100.0         |                    |

| Jenis_Kelamin |           |           |         |               |                    |
|---------------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|               |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid         | Laki-laki | 39        | 39.0    | 39.0          | 39.0               |
|               | Perempuan | 61        | 61.0    | 61.0          | 100.0              |
|               | Total     | 100       | 100.0   | 100.0         |                    |

| Status_Gizi |                  |           |         |               |                    |
|-------------|------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|             |                  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid       | Gizi Lebih       | 26        | 26.0    | 26.0          | 26.0               |
|             | Tidak Gizi Lebih | 74        | 74.0    | 74.0          | 100.0              |
|             | Total            | 100       | 100.0   | 100.0         |                    |

### Konsumsi Camilan

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sering | 51        | 51.0    | 51.0          | 51.0               |
|       | Jarang | 49        | 49.0    | 49.0          | 100.0              |
|       | Total  | 100       | 100.0   | 100.0         |                    |

### Perilaku\_Sedentari

|       |                             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Aktivitas Fisik Tidak Aktif | 29        | 29.0    | 29.0          | 29.0               |
|       | Aktivitas Fisik Aktif       | 71        | 71.0    | 71.0          | 100.0              |
|       | Total                       | 100       | 100.0   | 100.0         |                    |

## 2. Analisis Bivariat

### Case Processing Summary

|                                | Valid |         | Cases Missing |         | Total |         |
|--------------------------------|-------|---------|---------------|---------|-------|---------|
|                                | N     | Percent | N             | Percent | N     | Percent |
| Konsumsi Camilan * Status Gizi | 100   | 100.0%  | 0             | 0.0%    | 100   | 100.0%  |

### Konsumsi Camilan \* Status Gizi Crosstabulation

|                  |                           |                           | Status Gizi |                  | Total  |
|------------------|---------------------------|---------------------------|-------------|------------------|--------|
|                  |                           |                           | Gizi Lebih  | Tidak Gizi Lebih |        |
| Konsumsi Camilan | Sering                    | Count                     | 16          | 35               | 51     |
|                  |                           | Expected Count            | 13.3        | 37.7             | 51.0   |
|                  |                           | % within Konsumsi Camilan | 31.4%       | 68.6%            | 100.0% |
|                  | Jarang                    | Count                     | 10          | 39               | 49     |
|                  |                           | Expected Count            | 12.7        | 36.3             | 49.0   |
|                  |                           | % within Konsumsi Camilan | 20.4%       | 79.6%            | 100.0% |
| Total            | Count                     |                           | 26          | 74               | 100    |
|                  | Expected Count            |                           | 26.0        | 74.0             | 100.0  |
|                  | % within Konsumsi Camilan |                           | 26.0%       | 74.0%            | 100.0% |

### Risk Estimate

|                                                   | Value | 95% Confidence Interval |       |
|---------------------------------------------------|-------|-------------------------|-------|
|                                                   |       | Lower                   | Upper |
| Odds Ratio for Konsumsi Camilan (Sering / Jarang) | 1.783 | .716                    | 4.440 |
| For cohort Status Gizi = Gizi Lebih               | 1.537 | .774                    | 3.052 |
| For cohort Status Gizi = Tidak Gizi Lebih         | .862  | .683                    | 1.089 |
| N of Valid Cases                                  | 100   |                         |       |

### Konsumsi Camilan \* Status Gizi Crosstabulation

|                  |                           |                           | Status Gizi |                  | Total  |
|------------------|---------------------------|---------------------------|-------------|------------------|--------|
|                  |                           |                           | Gizi Lebih  | Tidak Gizi Lebih |        |
| Konsumsi Camilan | Sering                    | Count                     | 13          | 38               | 51     |
|                  |                           | Expected Count            | 13.3        | 37.7             | 51.0   |
|                  |                           | % within Konsumsi Camilan | 25.5%       | 74.5%            | 100.0% |
|                  | Jarang                    | Count                     | 13          | 36               | 49     |
|                  |                           | Expected Count            | 12.7        | 36.3             | 49.0   |
|                  |                           | % within Konsumsi Camilan | 26.5%       | 73.5%            | 100.0% |
| Total            | Count                     |                           | 26          | 74               | 100    |
|                  | Expected Count            |                           | 26.0        | 74.0             | 100.0  |
|                  | % within Konsumsi Camilan |                           | 26.0%       | 74.0%            | 100.0% |

### Case Processing Summary

|                                  | Valid |         | Cases Missing |         | Total |         |
|----------------------------------|-------|---------|---------------|---------|-------|---------|
|                                  | N     | Percent | N             | Percent | N     | Percent |
| Perilaku_Sedentari * Status_Gizi | 100   | 100.0%  | 0             | 0.0%    | 100   | 100.0%  |

### Perilaku\_Sedentari \* Status\_Gizi Crosstabulation

|                    |                             |                             | Status_Gizi |                  | Total  |
|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------|------------------|--------|
|                    |                             |                             | Gizi Lebih  | Tidak Gizi Lebih |        |
| Perilaku_Sedentari | Aktivitas Fisik Tidak Aktif | Count                       | 9           | 20               | 29     |
|                    |                             | Expected Count              | 7.5         | 21.5             | 29.0   |
|                    |                             | % within Perilaku_Sedentari | 31.0%       | 69.0%            | 100.0% |
|                    | Aktivitas Fisik Aktif       | Count                       | 17          | 54               | 71     |
|                    |                             | Expected Count              | 18.5        | 52.5             | 71.0   |
|                    |                             | % within Perilaku_Sedentari | 23.9%       | 76.1%            | 100.0% |
| Total              | Count                       |                             | 26          | 74               | 100    |
|                    | Expected Count              |                             | 26.0        | 74.0             | 100.0  |
|                    | % within Perilaku_Sedentari |                             | 26.0%       | 74.0%            | 100.0% |

### Chi-Square Tests

|                                    | Value             | df | Asymptotic<br>Significance<br>(2-sided) | Exact Sig. (2-<br>sided) | Exact Sig. (1-<br>sided) |
|------------------------------------|-------------------|----|-----------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Pearson Chi-Square                 | .538 <sup>a</sup> | 1  | .463                                    |                          |                          |
| Continuity Correction <sup>b</sup> | .233              | 1  | .630                                    |                          |                          |
| Likelihood Ratio                   | .527              | 1  | .468                                    |                          |                          |
| Fisher's Exact Test                |                   |    |                                         | .463                     | .310                     |
| N of Valid Cases                   | 100               |    |                                         |                          |                          |

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,54.

b. Computed only for a 2x2 table

### Risk Estimate

|                                                                                                  | Value | 95% Confidence Interval |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------|-------|
|                                                                                                  |       | Lower                   | Upper |
| Odds Ratio for<br>Perilaku_Sedentari<br>(Aktivitas Fisik Tidak Aktif /<br>Aktivitas Fisik Aktif) | 1.429 | .549                    | 3.722 |
| For cohort Status_Gizi =<br>Gizi Lebih                                                           | 1.296 | .655                    | 2.566 |
| For cohort Status_Gizi =<br>Tidak Gizi Lebih                                                     | .907  | .687                    | 1.196 |
| N of Valid Cases                                                                                 | 100   |                         |       |

## Lampiran 9. Dokumentasi Pengambilan Data

