

**HUBUNGAN PEMBERIAN UANG SAKU, KONSUMSI
MAKANAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN GIZI LEBIH PADA SISWA DI SMP
NEGERI 1 GETASAN SALATIGA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program**

Strata Satu (S1) Gizi (S. Gz)



Diajukan Oleh :
MIA AGRINA
1807026060

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2023**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan Semarang Kode Pos 50185
Telp. (024) 7601295; Email: fpk@walisongo.ac.id; Website fpk.walisongo.ac.id

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

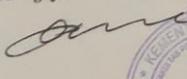
Judul : Hubungan Pemberian Uang saku, Asupan Makanan Serta
Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa Di SMP
Negeri 1 Getasan.
Nama : Mia Agrina
NIM : 1807026060
Program Studi : Gizi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Gizi.

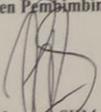
Semarang, Juli 2023

DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I


Angea Hardiansyah, S.Gz., M.Si
NIP. 198903232019031012

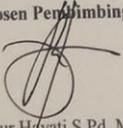
Dosen Pembimbing I


Puji Lestari, SKM., M.PH
NIP. 199107092019032014

Dosen Penguji II


Dr. Widiastuti, M. Ag.
NIP. 197503192009012003

Dosen Pembimbing II


Nur Hiyati S.Pd., M.Si.
NIP. 197711252009122001

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, berkah, kesehatan, kebaikan, dan inspirasi sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Hubungan Pemberian Uang Saku, Konsumsi Makanan dan Aktifitas Fisik dengan Kejadia Gizi Lebih pada Siswa di SMP Negeri 1 Getasan Salatiga”. Sholawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, utusan Allah yang terakhir, yang menyelamatkan hidup manusia dari kegelapan menuju terang. Adapun maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, hal itu disadari karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat pelajaran, dukungan, motivasi, bantuan berupa bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak mulai dari pelaksanaan hingga penyusunan naskah skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Syamsul Maarif, M.Ag selaku Dekan Psikologi dan Fakultas Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

3. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, M.Si., selaku ketua program studi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang sekaligus selaku dosen wali saya.
4. Ibu Dwi Hartanti, S. GZ., M. Gizi, selaku Sekretaris Jurusan Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Walisongo Semarang.
5. Ibu Puji Lestari, SKM.,M.PH, selaku pembimbing pertama yang telah membimbing penulis dan bersedia memberikan arahan, saran, dan motivasi ddalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Nur Hayati S.Pd.,M.Si. selaku pembimbing kedua yang telah membimbing penulis dan bersedia memberikan arahan, saran, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Angga Hardiansyah, S.GZ., M.Si selaku penguji I yang bersedia memberikan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini.
8. Ibu Dr. Widiastuti, M.Ag selaku penguji II yang bersedia memberikan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini.
9. Segenap Bapak dan Ibu Dosen, pegawai dan civitas akademik Fakultas Psikologi dan esehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu selama penulis menjalani masa perkuliahan.

Semarang, 13 Juni 2023

Mia Agrina

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini penulis persembahkan sebagai wujud terimakasih yang mendalam kepada :

1. Ibu ku tercinta Rosmaita yang sudah menjadi sosok orang tua yang terbaik, terhebat dalam kehidupan saya serta selalu mendukung apa pun yang saya ingin lakukan dan tidak pernah lupa memberikan doa yang tiada hentinya dalam segala kegiatan saya terkhususnya untuk mempermudah saya dalam pengerjaan skripsi ini. Semoga gelar ini bermanfaat dan kedepannya diberikan segala kemudahan untuk saya dalam mewujudkan serta mencapai segala yang mama inginkan.
2. Saudara-saudaraku, Agid Sudarta Pratama, Uci Aulia Nopita, Danti Santina, Quratul aini. Putra, dan putri yang selalu memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi
3. Aisyah Rofifah dan War Rahmat Nariya U yang selalu menemani saya dalam susah dan senang serta yang paling berperan sangat besar dalam pengerjaan skripsi ini.
4. Munawir Sajali yang sudah menjadi partner terbaik dari masa awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini, yang selalu mensupport saya dalam segala hal. Sudah meluangkan baik waktu, tenaga, materi maupun moril. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan awal sampai akhir saya menempuh perkuliahan ini.
5. Teman-teman seperjuangan khususnya Hermin, Umi, Isna, afika yang telah menemani dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tidak ada kata yang lebih pantas diucapkan selain ucapan terima kasih sebesar-besarnya dan do'a semoga amal baik mereka mendapat ridho dari Allah SWT.

MOTTO

“ Live A Life In Your Rules”

-Rakasya-

DAFTAR ISI

NOTA PEMBIMBING	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan penelitian	4
D. Manfaat penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Landasan Teori	8
B. Kerangka Teori	41
C. Kerangka Konsep	42
D. Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Jenis dan Variabel Penelitian	43
B. Waktu dan Tempat Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
D. Definisi Operasional	45
E. Prosedur Penelitian.....	46
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	47
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ...	50
BAB V PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 2.1 Status gizi menurut WHO	16
Table 2.2 Status Gizi Menurut Kemenkes	17
Tabel 2.3 Indeks Masa Tubuh (IMT)	18
Tabel 2.4 Kategori Asupan Energi	27
Tabel 3.1 Defenisi Operasional	38
Tabel 4.1 Karakteristik	53
Tabel 4.2 Presentase Uang Saku	54
Tabel 4.3 Konsumsi Makanan	54
Tabel 4.4 Aktifitas Fisik	54
Tabel 4.5 Status Gizi	54
Tabel 4.6 Hubungan Uang Saku Terhadap Gizi Lebih	56
Tabel 4.7 Hubungan Konsumsi Makanan Terhadap Gizi Lebih	56
Tabel 4.8 Hubungan Aktifitas Fisik Terhafap Gizi Lebih	57
Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinearitas	58
Tabel 4.10 Model Regresi Logistik	58
Tabel 4.11 Uji Kelayakan Model	59
Tabel 4.12 Koefisien Determinan Model	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	36
Gambar 2. Kerangka Konsep	37
Gambar 3. Prosedur Pengumpulan Data	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	73
Lampiran 2 Kuesioner Aktivitas Fisik	74
Lampiran 3. Form <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	76
Lampiran 4. Form Identitas	78
Lampiran 5. Hasil Perhitungan Recall.....	79
Lampiran 6. Hasil Perhitungan Status Gizi	83
Lampiran 7. Hasil Perhitungan Aktivitas Fisik	85
Lampiran 8. Hasil Uji Statistik.....	87
Lampiran 9. Dokumentasi Selama Penelitian	93
Lampiran 10. Riwayat hidup	95

ABSTRACT

Obesity is the first sign of the emergence of a group of non-infectious diseases that are currently occurring in both developed and developing countries. The source of obesity can be from unhealthy eating patterns, lack of physical activity, genetics and environmental factors. Lack of activity and excessive intake of high-calorie foods can contribute to obesity. Because it can last into adulthood, the prevalence of overnutrition and obesity among adolescents is a serious problem. So the need for self-awareness to control food intake. This study aims to determine the relationship between pocket money, food consumption and physical activity with the incidence of overnutrition in students at SMP Negeri 1 Getasan Salatiga. This study used a cross-sectional research design with 66 students who were taken using the slovin formula. Pocket money data were obtained from questionnaires, physical activity data using the GPAQ questionnaire, and food consumption data using 3x 24 hour Recall. The bivariate test showed that there was no relationship between pocket money and over nutrition $p=0.871$ There was a relationship between food consumption and over nutrition $p=0.030$. There is a relationship between physical activity and over nutrition $p=0.039$. There is a significant relationship between food consumption and physical activity with the incidence of overnutrition, but there is no relationship between pocket money and the incidence of overnutrition.

Keywords: *pocket money, food consumption, physical activity, overnutrition, junior high school.*

ABSTRAK

Obesitas merupakan tanda pertama dari munculnya kelompok penyakit-penyakit non infeksi yang saat ini terjadi di negara-negara maju maupun di negara-negara berkembang. Sumber obesitas bisa dari pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, genetik dan juga faktor lingkungan. Kurangnya aktivitas dan asupan makanan tinggi kalori yang berlebihan dapat berkontribusi pada terjadinya obesitas. Obesitas dapat berlangsung hingga usia dewasa, prevalensi kejadian kelebihan berat badan serta obesitas di kalangan remaja merupakan masalah yang parah. Sehingga perlunya kesadaran diri untuk mengontrol asupan makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan uang saku, konsumsi makan serta aktifitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa di SMP Negeri 1 Getasan Salatiga. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan jumlah responden 66 siswa yang diambil menggunakan rumus slovin. Data uang saku diperoleh dari kuesioner, data aktifitas fisik menggunakan kuesioner GPAQ, dan data konsumsi makan menggunakan *form recall* 3x 24 jam. Uji bivariat menunjukkan hasil Tidak terdapat hubungan uang saku terhadap gizi lebih $p=0,871$ Terdapat hubungan konsumsi makanan dengan gizi lebih $p=0,030$. Terdapat hubungan aktifitas fisik dengan gizi lebih $p=0,039$. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makan dan aktifitas fisik dengan kejadian gizi lebih, namun tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan kejadian gizi lebih.

Kata Kunci: uang saku, konsumsi makanan, aktifitas fisik, gizi lebih, siswa SMP

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah fase peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Selama periode ini, para remaja mengalami transformasi fisik, termasuk penambahan tinggi badan hingga sekitar 25 cm, perubahan bentuk tubuh, dan bagi remaja perempuan, mulai mengalami menstruasi. Selain itu, daya tarik seksualitas juga menjadi faktor penting yang berpengaruh dalam kehidupan mereka (Deshmukh dkk, 2017). Kelompok remaja termasuk dalam kategori yang rentan terhadap berbagai masalah gizi, baik itu kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Dengan meningkatnya jumlah remaja di Indonesia, penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap masalah gizi pada remaja, karena hal ini berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka serta berpotensi mempengaruhi masalah gizi di masa dewasa. Status gizi seseorang mencerminkan sejauh mana kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi (Rachmayani, 2018).

Mengatasi kelebihan berat badan menjadi lebih sulit, terutama jika sudah terjadi sejak masa-masa kritis dalam kehidupan, seperti pada masa remaja. Peningkatan berat badan pada periode ini dapat menyebabkan peningkatan jumlah sel lemak yang sulit untuk dihilangkan. Jika tidak ditangani dengan baik, kelebihan berat badan pada usia muda dapat menjadi beban baru bagi masyarakat, termasuk meningkatnya masalah kesehatan, penurunan kualitas hidup, dan penurunan produktivitas kerja (Utami dkk, 2018).

Di Indonesia, terjadi peningkatan prevalensi berat badan lebih pada remaja. Berdasarkan data Riskesdas 2018, ditemukan bahwa prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada remaja usia 13-15 tahun mencapai 16%, sedangkan pada remaja usia 16-18 tahun mencapai 13,5%. Angka prevalensi ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan data tahun 2013 yang menunjukkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 10,8% pada remaja usia 13-15 tahun dan 7,3% pada remaja usia 16-18 tahun. Selain itu, Provinsi Sulawesi Selatan juga memiliki prevalensi berat badan lebih yang cukup tinggi pada remaja usia 13-15 tahun, dengan angka overweight sebesar 10,5% dan obesitas sebesar 4,1%. Kota Makassar juga mencatatkan angka prevalensi yang cukup tinggi, dengan overweight sebesar 17,67% dan obesitas sebesar 9,42% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Kejadian berat badan lebih pada remaja memiliki dampak yang meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, penyakit kardiovaskular, diabetes, gangguan muskuloskeletal, serta beberapa jenis kanker seperti kanker payudara, kanker endometrium, dan kanker usus besar. Kelebihan berat badan pada masa anak dan remaja menjadi faktor risiko untuk mengembangkan obesitas saat dewasa. Penyakit-penyakit degeneratif ini memiliki dampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan remaja, yang berlanjut hingga masa dewasa (Prasad , 2015).

Hal ini sejalan dengan hasil dari penelitian Simatupang (2008) yang mengamati bahwa faktor seperti asupan lemak, asupan energi, frekuensi makan, jenis makanan, dan aktivitas fisik berpengaruh terhadap

prevalensi obesitas pada siswa sekolah dasar swasta di Kecamatan Medan Baru. Penelitian yang dilakukan oleh Kusniati yang berdasarkan analisis bivariat. Dapat diartikan bahwa pola konsumsi pangan berhubungan dengan status gizi sejalan dengan Kuesioner frekuensi makanan yang digunakan dalam penelitian Kusniati. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Reppi (Kusniati, 2015) dapat disimpulkan bahwasannya ada hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi.

Aktivitas fisik adalah faktor terpenting dalam keseimbangan energi, karena berkontribusi pada pengeluaran energi. lemak, orang yang kurang aktif cenderung mengalami. Aktivitas fisik yang sangat sedikit memiliki faktor risiko terjadinya obesitas yaitu 9,5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan aktivitas fisik sedang (Praditasari & Sumarmi, 2018). Berkurangnya aktivitas fisik serta meningkatnya penggunaan media menjadi salah satu penyebab meningkatnya obesitas remaja (Wulff dkk, 2018). Hasil ini konsisten dengan penelitian Martaliza tahun 2010 yang tidak menemukan hubungan antara aktivitas fisik dan prevalensi obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Ermona dan Wirjatmadi (2018) menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya tahun 2017.

Uang saku anak yang mereka dapat dari orang tua dapat mempengaruhi pola konsumsinya. Secara umum, semakin besar konsumsi anak baik yang mereka dapat dari keluarga, saudara, maupun orang tua, semakin besar pula konsumsi makanannya (Hidayah, 2019). Uang saku anak

sekolah menentukan daya beli mereka untuk makan selama mereka jauh dari rumah. Semakin banyak uang saku yang mereka miliki, semakin banyak daya beli yang mereka miliki untuk makanan jalanan. Secara umum, semakin banyak uang saku yang dimiliki anak sekolah, semakin besar kemungkinan mereka untuk membeli makanan dan melakukan konsumsi berlebihan (Desi, 2018).

Penelitian yang dilakukan Heryati (2013) Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sumber daya keuangan dengan status gizi. Sesuai dengan penelitian Putri (2017), tidak ada hubungan antara status gizi seseorang dengan jumlah uang yang di kantongnya. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa uang jajan tidak berpengaruh terhadap status gizi seseorang karena anak dapat membeli makanan dengan uang jajan yang bergizi maupun tidak.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, fenomena tersebut sangatlah penting untuk diteliti. Sehingga penelitian ini terangkum dalam judul “Hubungan Pemberian Uang saku, Asupan Makanan Serta Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa Di SMP Negeri 1 Getasan”. Alasan lain dilakukan penelitian ini juga karena belum ditemukannya penelitian yang serupa, dan literatur yang digunakan peneliti hanya membahas dari salah satu variabel yang akan diteliti.

Hasil prariset yang telah dilakukan peneliti lakukan di SMP Negeri 1 Getasan pada kelas 8 dengan jumlah siswa 217 anak memperoleh hasil yang terdiri dari anak dengan status gizi normal sebesar 44% normal, anak berstatus gizi kurang 8%, 16% anak berstatus gizi lebih

dan anak berstatus obesitas sebesar 32 %. Beberapa anak memiliki uang saku yang besar dan ada juga beberapa anak yang tidak mendapatkan uang saku. Karena hasil pra riset tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan pemberian uang saku, konsumsi makanan, aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di SMP Negeri 1 Getasan.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran pemberian uang saku pada siswa?
2. Bagaimana gambaran konsumsi makanan pada siswa?
3. Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada siswa?
4. Bagaimana hubungan pemberian uang saku dengan kejadian gizi lebih pada siswa ?
5. Bagaimana hubungan konsumsi makanan dengan kejadian gizi lebih pada siswa ?
6. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa?
7. Bagaimana hubungan antara uang saku, konsumsi makanan, aktifitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Menganalisis gambaran pemberian uang saku pada siswa.
2. Menganalisis gambaran konsumsi makanan pada siswa.
3. Menganalisis gambaran aktivitas fisik pada siswa.

4. Menganalisis hubungan pemberian uang saku dengan kejadian gizi lebih pada siswa.
5. Menganalisis hubungan konsumsi makanan dengan kejadian gizi lebih pada siswa.
6. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa.
7. Menganalisis hubungan antara uang saku, konsumsi makanan, aktifitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah dan tujuan penelitian diatas, penelitian ini terbagi menjadi dua manfaat yaitu:

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan teori serta hasil analisis guna untuk menambah wawasan, ilmu pengetahuan, serta menjadi salah satu referensi sebagai kajian lebih mendalam tentang hubungan pemberian uang saku, asupan makanan serta aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada sekolah tentang hubungan pemberian uang saku, asupan makanan serta aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa.

b) Bagi Peneliti

penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti untuk meningkatkan kemampuan dalam pengembangan kesehatan khususnya tentang hubungan pemberian uang saku, asupan makanan serta aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa

c) Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti an	Judul penelitian	Metode penelitian			Hasil penelitian
		Desain penelitian	Variabel penelitian	Sampe l penelitian	
Wiwi Sartika, Sara Herlina, Siti Qomariah, Sellia Juwita	Pengaruh Uang Saku Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19	<i>Design cross Section al.</i>	Uang saku, gizi lebih	Remaja	Menunjukkan bahwa Mayoritas Uang Saku terhadap gizi Remaja adalah baik
Julia Rahman, Iin Fatmawati, Muh. Nur Hasan Syah, Dian Luthfia	Hubungan peer group support, uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi	Rancangan <i>Cross Section al</i>	<i>Peer group support</i> , uang saku dan pola konsumsi pangan	Remaja menengah pertama	Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan peer group support, uang

na Sufyan	lebih pada remaja				saku dan pola konsums i pangan dengan status gizi lebih
Hendro Bidjuni Sefti Rompa s Meisy Indrian y Bambu ena	Hubung an Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 8- 10 Tahun Di Sd Katolik 03 Frater Don Bosco Manado	Rancan gan <i>Cross Section al</i>	Pola makan, obesitas	Anak usia 8- 10 tahun	Di SDK 03 Bruder Don Bosco Manado, prevalen si obesitas pada anak usia 8-10 tahun berkorel asi dengan pola makan.
Titis Rakhm a Imtiha ni, Etika Ratna Noer	Hubung an Pengeta huan, Uang Saku, dan <i>peer Group</i> Dengan Frekuen si	<i>Cross Section al</i>	Pengeta huan, uang saku, dan peer group, konsums i makanan cepat saji	Remaj a putri	Terdapat hubunga n bermagn a antara frekuensi konsums i makanan cepat saji dengan

	Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri				jumlah uang saku
Deyana Tri Oktaviani, Purwo Setiyono Nugroho	Hubungan Konsumsi Sayuran dan Jumlah Uang Saku dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMPN 18 Samarinda.	Pendekatan <i>Cross-Sectional</i> .	Konsumsi sayuran, uang saku, kejadian obesitas	Remaja	Penelitian ini menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara obesitas remaja dengan jumlah uang saku yang mereka makan dan jumlah sayuran yang mereka makan.

Jumlah variabel yang diteliti membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Variabel pada penelitian ini terdiri atas tiga variabel bebas dan satu variabel terikat, populasi, sampel, tempat penelitian, dan penggunaan kuesioner. Alasan pengujian dilakukan di SMP Negeri 1 Getasan karena pada umumnya warga di sana setiap rumah memiliki satu kendaraan bermotor dan setiap pagi siswa dan siswi disana menggunakan kendaraan ke sekolah atau pun diantar oleh keluarganya dan di jemput ketika pulang, tak jarang juga anak-anak yang ditinggal orang tua nya ke ladang dan ke peternakan mereka tidak berada dirumah saat siang sehingga terkadang mereka memberi uang saku yang lebih dari kebutuhan kepada anak untuk membeli makanan untuk makan siang. Siswa di SMP Negeri tersebut tidak jarang menggunakan untuk jajan bukan untuk membeli makan siang mereka.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Remaja

a. Pengertian

Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa disebut masa remaja. Fase remaja menggambarkan bagaimana remaja meyakini dirinya masih dalam koridor berpikir konkrit. Kondisi ini dapat terjadi karena pada masa ini remaja mengalami proses pematangan (Monks, 2008). Periode ini terjadi dari usia 12 sampai dengan 21 tahun, pembagiannya seperti berikut:

- 1) Masa remaja awal (*early adolescent*) usia 12-15 tahun.
- 2) Masa remaja pertengahan (*middle adolescent*) usia 15-18 tahun
- 3) Remaja terakhir umur (*late adolescent*) usia 18-21 tahun.

b. Fase Remaja

Menurut definisi WHO, fase remaja meliputi rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Di sisi lain, Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 memberikan definisi remaja sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), belum menikah remaja berkisar antara usia 10 sampai 24 tahun (Diananda, 2019). Dalam penjelasannya

menyebutkan beberapa fase remaja yang dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Pra Remaja (11/12 tahun sampai 14 tahun)
Ini adalah fase remaja yang cukup singkat. Remaja akan sangat dekat dengan orang tua mereka dan orang lain di sekeliling mereka selama tahap ini. Kondisi psikologis remaja berubah karena bentuk tubuh yang mengalami perubahan, termasuk perubahan hormonal.
- 2) Remaja Awal (13/14 tahun hingga 17 tahun)
Remaja mengalami banyak perubahan selama tahap remaja awal. Remaja mulai mencari jati diri dan menjadi lebih mandiri melalui keputusan yang mereka buat selama tahap ini. Remaja berpikir lebih logis, dan mereka menghabiskan waktu dengan berdiskusi bersama orang tua terhadap hal yang mereka inginkan.
- 3) Remaja lanjut (17-20 atau 21 tahun) pada usia tersebut, remaja memiliki keinginan untuk tampil menonjol dan menarik perhatian. Fase remaja dipecah menjadi tiga fase, seperti yang dijelaskan di atas: pra-remaja, remaja, dan remaja setelah itu.

c. Karakteristik Masa Remaja

Masa remaja sangat penting bagi perkembangan manusia. Masa remaja dibedakan dari tahap perkembangan lainnya dengan sejumlah karakteristik (Jannah, 2016). Salah satunya karakteristik remaja yaitu:

- a) Masa remaja adalah masa transisi. Kondisi peralihan tidak lepas dari masa remaja awal. Kondisi tersebut bukan berarti remaja telah berubah dari kondisi sebelumnya, tetapi merupakan kondisi dimana setiap tahap perkembangan mengarah ke tahap perkembangan selanjutnya. Osterrieth menjelaskan bahwa Keadaan psikologis remaja dimulai pada masa kanak-kanak, dan ciri khas remaja muncul pada akhir masa kanak-kanak. Perubahan perilaku individu sebagai akibat dari perubahan remaja awal. Pada masa ini, remaja akan memiliki keraguan terhadap peran yang dimainkannya. Dengan kondisi tersebut, remaja akan mampu bereksperimen dengan sesuatu baru dalam kehidupannya, *lifestyle*, perilaku, dan serta sifat yang mereka inginkan bagi diri mereka (Intantiyana, 2016).
- b) Masa remaja adalah masa perubahan. Sikap dan tindakan yang berubah saat situasi yang mirip dengan perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja awal. Perubahan fisik mirip dengan perubahan perilaku (Fikamawati, 2017).

Ada empat perubahan yang dapat terjadi, yakni:

- 1) Perubahan tingkat emosi. Remaja mengalami perubahan emosional selain perubahan fisik dan psikologis. Beberapa kondisi perubahan fisik yang signifikan menyebabkan stres pada remaja dan menggoyahkan kondisi psikologisnya. Remaja lebih rentan terhadap perubahan emosional akibat hal ini.
- 2) Salah satu perubahan signifikan yang dialami remaja adalah perubahan minat, peran, dan bentuk tubuh. Dalam hal ini, bentuk tubuh yang berubah sangat kentara sehingga masalah baru timbul seperti payudara yang membesar, yang membuat para remaja terkadang merasa malu dan bingung harus mengenakan pakaian apa. Remaja dipaksa untuk bertanggung jawab mencari solusi untuk masalah ini.
- 3) pergeseran minat dan pola perilaku. Masa kanak-kanak tidak lagi memiliki kepentingan yang sama seperti dulu. Seperti halnya mereka dituntut untuk memiliki banyak teman ketika mereka masih muda, remaja awal menyadari bahwa memiliki banyak teman tidak lagi menjadi hal yang utama.

- 4) Takut dengan tanggung jawab yang diberikan. Kebebasan adalah hal yang diinginkan individu di masa remaja awal, namun remaja terkadang masih merasakan takut untuk memikul tanggung jawab hal tersebut dikarenakan mereka tidak yakin bagaimana mengatasi jika terdapat masalah pada tanggung jawab tersebut. Hal ini menyebabkan remaja tidak yakin untuk menerima tanggung jawab yang akan dibebankan kepadanya.
- 5) Masa remaja adalah periode yang seringkali dihadapi dengan berbagai tantangan dan masalah. Pada awal-awal masa remaja, seringkali terdapat berbagai masalah yang dihadapi. Ini karena orang tua mereka menangani sebagian besar masalah mereka ketika mereka masih muda. Pada keadaan ini anak remaja merasa sangat mandiri sehingga menolak untuk menerima bantuan dari orang tua serta orang lain ketika menyelesaikan masalah tersebut. Hal ini akan memperparah masalah jika remaja tidak mampu memecahkan masalah dan mencari solusi yang layak. Sebaliknya, mereka akan terjerat dalam masalah baru dan lebih besar.

- 6) Masa remaja seringkali ditandai dengan pemikiran yang tidak realistis. Remaja menjadi tidak realistis pada usia ini dikarenakan mereka membandingkan diri mereka dengan diri orang lain. Mereka percaya bahwa segala yang mereka inginkan akan menjadi kenyataan. Semakin besar keinginan, semakin besar pula emosi yang dihadapi. Ketika orang lain tidak mendukung keinginannya, emosi remaja meningkat. Remaja akan berpikir lebih realistis seiring bertambahnya usia dan mengembangkan sikap dewasa.
- c) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa
Remaja percaya setelah ini mereka akan memasuki masa dewasa. Remaja akan fokus pada perilaku seperti orang dewasa saat ini. Remaja saat ini ingin berperilaku seperti orang dewasa pada umumnya, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, menggunakan obatan terlarang, dan melakukan hubungan seks bebas. Remaja akan percaya perilaku mereka tersebut sesuai dengan citra orang dewasa (Fikamawati, 2017).
- d) Tugas perkembangan
Masa remaja merupakan tahap kritis dalam perkembangan manusia. Untuk menjalani kehidupan dewasa yang sehat,

fase ini harus diarahkan pada kebaikan. Untuk menjalani fase dewasa yang benar, tugas perkembangan harus diselesaikan dengan benar dan tepat waktu. Jika tugas tersebut diselesaikan dengan benar, remaja akan bahagia dan sukses. Sebaliknya, jika tahap perkembangan tersebut tidak dilakukan dengan baik akan menimbulkan masalah pada fase dewasa selanjutnya (Fikamawati, 2017).

Tahap perkembangan remaja dijelaskan sebagai berikut:

- (a) Menerima perubahan fisik yang terjadi dan harus menjalankan peran yang ditugaskan padanya sambil merasa puas dengan dirinya sendiri.
- (b) Melaksanakan peran sosial dengan teman teman seusia dan harus melakukannya sesuai dengan gender.
- (c) Masa remaja melibatkan peralihan dari ketergantungan terhadap orang-orang di sekitar, termasuk orang tua, menuju kemandirian.
- (d) Menciptakan gagasan tentang konsep kehidupan bermasyarakat.
- (e) Harus mempersiapkan jaminan masa depan untuk membantu mempertahankan ekonomi keluarga.
- (f) Bersiap memasuki dunia kerja di masa depan.

- (g) Siapkan diri untuk mengemban tanggung jawab yang telah dipercayakan, sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat.
- (h) Membuat rencana untuk membangun rumah tangga.
- (i) Mendapatkan konfirmasi dari orang-orang di sekitarnya bahwa mampu berperilaku baik (Saputro, 2018).

2. Gizi Lebih

a. Pengertian Gizi Lebih

Gizi lebih dapat dijelaskan Sebagai peningkatan akumulasi lemak yang tidak wajar atau berlebihan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan. Keadaan kegemukan ini dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit, seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, kanker, yang pada akhirnya dapat mengurangi harapan hidup seseorang. Untuk menentukan apakah seseorang mengalami kegemukan, Indeks Masa Tubuh (IMT) dapat digunakan sebagai metode untuk mengukur hubungan antara berat badan dalam kilogram dan tinggi badan dalam meter yang dikuadratkan (Praditasari dkk, 2018)

Kejadian gizi lebih dapat dibagi menjadi dua kondisi, yaitu overweight dan obesitas. Overweight mengacu pada situasi di mana berat badan seseorang melebihi 10% dari berat badan idealnya, atau memiliki persentase lemak tubuh lebih dari 20% untuk pria dan 25%

untuk wanita. Sedangkan obesitas terjadi ketika berat badan seseorang melebihi 25% dari berat badan ideal. Faktor utama yang menyebabkan kelebihan berat badan adalah asupan makanan yang melebihi energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik. Kelebihan berat badan merupakan penyakit yang kompleks karena melibatkan interaksi antara beberapa faktor risiko, seperti pola makan berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, faktor psikologis, gangguan endokrin, gangguan metabolisme lemak, dan faktor genetik. Kelebihan berat badan tidak hanya berdampak pada penurunan daya tarik fisik, tetapi juga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, baik pada anak-anak, remaja, maupun orang dewasa (Nugroho dkk, 2021).

b. Penyebab Gizi Lebih

a. Faktor makanan

Apabila seseorang mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan energinya, maka energi tersebut akan digunakan tanpa disimpan. Namun, jika asupan energi melebihi kebutuhan, asupan tersebut akan disimpan tubuh dalam bentuk lemak sebagai cadangan energi. Iklan yang menampilkan junk food, seperti *hamburger*, *hotdog*, *pizza*, dan ayam goreng, yang tersebar di media cetak maupun elektronik, membuat junk food menjadi populer. Meskipun junk food memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi,

serta cenderung dikonsumsi secara berlebihan karena rasanya yang lezat. Maka hendaklah kita dapat memperhatikan makanan apa saja yang kita konsumsi, sebagaimana firman Allah SWT, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ
إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya : “Hai manusia, makanlah hanya apa yang diperbolehkan dan sehat dari makanan yang tumbuh di bumi ini, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah iblis sesungguhnya iblis itu adalah musuh yang nyata bagimu”. (QS. Al-Baqarah 2 : 168).

Ayat di atas menjelaskan bagaimana Allah SWT memerintahkan seluruh umat manusia untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik. Makanan yang halal berarti makanan yang tidak haram. Makanan yang haram ada dua macam, yaitu haram karena zatnya memang haram seperti bangkai, dan darah; ada pula yang haram karena bukan zat melainkan sifatnya, seperti contoh makanan dari hasil mencuri. Makanan yang halal terbagi menjadi empat macam, yaitu wajib, sunnah, makruh, dan mubah. Ayat diatas menjelaskan bahwa tidak hanya makanan halal yang dianjurkan untuk dikonsumsi, tetapi juga makanan yang baik. Makanan yang halal belum tentu baik, karena baik tidaknya makanan yang

dikonsumsi harus ditinjau pula dari keadaan orang yang mengonsumsi (Quraish Shihab, 2016).

Konsumsi makan sehat pada didefinisikan sebagai makanan yang bergizi dan seimbang. Menjaga kesehatan yang baik antara lain dengan melindungi serta memperhatikan konsumsi makanan makan, seperti tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan, mengonsumsi hidangan yang bergizi serta bernutrisi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Mengatur konsumsi makan yang sehat seringkali terdapat permasalahan seperti minimnya nutrisi yang dikonsumsi tubuh sehingga menyebabkan masalah gizi. Pada ayat di atas dapat disimpulkan bahwa makanan yang *halalan tayyiban* berarti sedap, sehat, terjamin dan yang terpenting tidak kotor, kadaluarsa ataupun bercampur dengan benda najis. Pada kondisi ini balita membutuhkan perhatian yang lebih dalam memilih makanan, mengingat bahwa pada usia balita memasuki masa menjadi konsumen aktif di mana balita dapat memilih makanan yang disukainya, pada masa ini juga balita perlu arahan untuk mengetahui pola makan yang baik sehingga nutrisi untuk tubuhnya terpenuhi (Hasibuan *dkk.*, 2020).

b. Faktor keturunan

Penelitian yang dilakukan pada manusia dan hewan telah menunjukkan kelebihan berat badan dan obesitas dapat dipengaruhi oleh faktor interaksi antara gen dan lingkungan. Gen-gen tertentu diduga memiliki peran dalam mengatur jumlah dan ukuran sel lemak, distribusi lemak dalam tubuh, serta kemampuan penggunaan energi untuk metabolisme saat istirahat. Beberapa peneliti berpendapat bahwa faktor genetik hanya mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk menjadi gemuk.

Kelebihan berat badan dan obesitas pada individu yang memiliki riwayat keluarga dengan kelebihan berat badan dan obesitas akan lebih mudah terjadi jika mereka sering mengonsumsi makanan dengan energi berlebih. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik dan gerakan pada individu keturunan yang memiliki riwayat *overweight* dan obesitas juga dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas terjadi dengan cepat. Oleh karena itu, kebiasaan mengonsumsi energi berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik yang menjadi pola hidup yang tetap adalah faktor utama dalam terjadinya *overweight* dan obesitas (Irwan, 2016).

c. Faktor hormonal

Penurunan fungsi kelenjar tiroid dapat menyebabkan penurunan jumlah hormon tiroid dalam tubuh. Hal ini dapat berdampak pada metabolisme tubuh sehingga kemampuan tubuh dalam menggunakan energi menjadi berkurang (Irwan, 2016).

d. Faktor psikologis

Dalam beberapa situasi, seseorang mungkin cenderung mengonsumsi makanan dalam jumlah yang lebih banyak dari biasanya ketika mereka merasa memiliki kebutuhan khusus untuk mengatasi keamanan emosional (*security food*). Contohnya, saat mengalami stres yang intens, seseorang mungkin secara tidak sadar meningkatkan konsumsi makanan sebagai cara untuk merasa lebih aman atau nyaman secara emosional (Irwan, 2016).

e. Jenis kelamin

Wanita memiliki tingkat risiko dua kali lebih tinggi untuk mengalami kelebihan berat badan dan obesitas dibandingkan dengan pria. Faktor ini disebabkan oleh perbedaan dalam fase kehidupan antara wanita dan pria. Ada beberapa faktor yang berkontribusi, seperti kekurangan zat gizi selama masa kehamilan, pubertas dini, peningkatan berat badan saat hamil, dan penurunan aktivitas fisik akibat menopause,

yang membuat wanita lebih rentan terhadap kelebihan berat badan dan obesitas (Irwan, 2016)

Pria cenderung memiliki lebih banyak otot dibandingkan dengan wanita. Otot memiliki kemampuan yang lebih baik dalam membakar lemak dibandingkan dengan jenis sel lainnya. Karena wanita memiliki jumlah otot yang lebih sedikit, maka mereka memiliki peluang yang lebih kecil untuk membakar lemak, sehingga meningkatkan risiko mereka mengalami kelebihan berat badan dan obesitas (Irwan, 2016).

f. Gaya hidup (*lifestyle*) yang tidak sehat

Perkembangan sosial ekonomi, teknologi, dan informasi global telah mengubah gaya hidup manusia, termasuk dalam pola makan dan aktivitas fisik. Kemajuan teknologi memudahkan akses informasi tentang tren makanan dan memberikan kemudahan melalui aplikasi pemesanan makanan dan layanan transportasi online. Akibatnya, orang cenderung lebih sering mengonsumsi hidangan siap saji yang umumnya tinggi kalori.

Selain itu, dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, orang lebih sering menggunakan bantuan mesin. Misalnya, mereka memilih menggunakan lift atau

eskalator daripada naik tangga untuk mencapai lantai atas, atau memilih mobil daripada berjalan kaki untuk perjalanan jarak dekat. Kehidupan yang sibuk juga menyebabkan kurangnya waktu untuk berolahraga secara teratur. Akibat pola kurang aktif ini, penggunaan energi tubuh menjadi berkurang, yang berkontribusi pada masalah kelebihan berat badan dan obesitas. (Irwan, 2016).

g. Faktor lingkungan

Faktor genetik memainkan peran penting dalam berbagai kasus obesitas, namun faktor lingkungan juga memiliki dampak yang signifikan. Lingkungan meliputi perilaku gaya hidup, seperti konsumsi makan (termasuk jenis dan frekuensi konsumsi makanan) serta tingkat aktivitas fisik. Meskipun individu tidak dapat mengubah faktor genetiknya, mereka masih dapat mengubah pola makan dan tingkat aktivitas fisik harian mereka (Irwan, 2016).

c. **Penentuan Gizi Lebih**

IMT merupakan sebuah metode yang umum digunakan untuk mengkategorikan prevalensi obesitas dan kelebihan berat badan pada populasi dewasa. Indeks massa tubuh (IMT) dihitung dengan membagi berat badan seseorang dalam kilogram dengan tinggi badannya dalam meter kuadrat. Seseorang

dapat dimasukkan kedalam kategori kegemukan dengan hasil IMT >25 kg/m² dan obesitas dengan hasil IMT>30 kg/m² (WHO, 2015).

Rumus menghitung IMT:

$$\text{IMT} : \frac{BB(Kg)}{TB (M^2)}$$

Keterangan :

1. BB : Berat Badan (kg)
2. TB : Tinggi Badan (m)
3. IMT : BB (Kg) TB (m)²

Nilai IMT pada orang dewasa dapat dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 5.

Tabel 2.1 Status Gizi Menurut WHO

BMI	Status Gizi
<18,5	Kurus
18,5-24,9	Normal
25,0-29,9	Pre-obesitas
30,0-34,9	Obesitas Kelas I
35,0-39,9	Obesitas Kelas II
>40	Obesitas Kelas III

Sumber : (WHO, 2015).

Tabel 2.2 Status Gizi Menurut Kemenkes

Status gizi	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0-18,4

Normal				18,5- 25,5
Gemuk	Kelebihan berat badan	>25,0		
	tingkat ringan	-27,0		
Obesitas	Kelebihan berat badan	>27,0		
	tingkat berat	-29,9		
	Kelebihan berat badan	>30		
	tingkat sangat berat			

Status gizi berdasarkan IMT menurut kementerian kesehatan RI 2020

Penentuan nilai status gizi bisa juga ditentukan oleh nilai indeks massa tubuh. Untuk menenentukan nilai massa tubuh menurut umur dapat menggunakan metode penilaian membandingkan nilai IMT remaja dengan standar (*median*) IMT menurut umurnya. Status gizi remaja dinilai dari nilai berat badan dan tinggi badan. Manfaat lain dari indeks ini adalah dapat menggambarkan risiko obesitas pada remaja (Par'I, M, 2017).

Pengukuran memakai rumus parameter antropometri yaitu, IMT/U:

IMT/U remaja < median

$$= \frac{IMT \text{ Remaja} - IMT \text{ median}}{(IMT \text{ median} - (\text{nilai IMT pada } (-1 \text{ SD}))}$$

IMT/U remaja > median

$$= \frac{IMT \text{ Remaja} - IMT \text{ median}}{(\text{nilai IMT pada } (+1 \text{ SD}) - IMT \text{ median}}$$

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Republik Indonesia No. 2 Tahun

2020, status gizi dikategorikan menurut IMT untuk usia lima hingga delapan belas tahun (Kemenkes RI, 2020).

Tabel 2.3 Indeks Masa Tubuh (IMT) Berdasarkan Umur 5-18 Tahun

Indeks	Kategori Gizi	Status	Standar Deviasi (SD)
Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)	Obesitas		>2SD
	Gemuk		>1SD s.d. 2 SD
Umur 5-18 Tahun	Normal		-2SD s.d. 1 SD
	Kurus		-3 SD s.d. < -2SD
	Sangat Kurus		<-3SD

Sumber permenkes RI

d. Risiko Penderita Gizi Lebih

Menurut Pingkan Palilingan (2010), gizi lebih menimbulkan sejumlah risiko kesehatan pada remaja dan orang usia produktif. Gizi lebih dapat menyebabkan gangguan sistem jantung dan pembuluh darah (*kardiovaskular*) seperti darah tinggi dan *dislipidemia* (gangguan kolesterol). Hal ini juga dapat mempengaruhi masalah fungsi kerja hati jika terdapat pembesaran hati dan kenaikan nilai SGOT dan SGPT. Batu empedu dan diabetes juga bisa berkembang (*diabetes melitus*).

Gangguan fungsi paru-paru, mendengkur ketika tidur, dan seringnya sumbatan saluran napas (*obstructive sleep*

apnea) semuanya bisa terjadi pada sistem pernapasan. Gizi lebih dapat berdampak pada keadaan kulit dengan menimbulkan *striae* atau garis putih terutama di daerah perut (garis putih/ungu). Orang gemuk juga bisa menderita gangguan psikologis. Seseorang dengan tubuh gemuk sering diejek oleh teman-temannya. Akibatnya berdampak buruk bagi perkembangan psikologis (Palilingan, 2010). Gizi lebih adalah masalah kesehatan yang serius selain masalah kosmetik. Obesitas bertanggung jawab atas 300.000 angka meninggal dunia di Amerika Serikat per tahunnya.

Beberapa penyakit serius yang kronis dapat berkembang akibat obesitas antara lain :

- 1) Resistensi Insulin

Insulin berguna bagi untuk tubuh yang berfungsi menghantarkan glukosa menjadi asupan ke sel untuk menghasilkan energi. Insulin mempertahankan kadar gula darah normal dengan mengangkut glukosa ke dalam sel. Orang gemuk memiliki banyak lemak di tubuhnya, dan lemak sangat resisten dengan insulin. Jadi, Pankreas yang merupakan pabrik insulin memproduksi banyak insulin untuk memasukkan glukosa ke dalam sel lemak untuk menjaga kenormalan gula darah pada *Langerhans*. Pankreas secara bertahap kehilangan kapasitasnya untuk

membuat banyak insulin, yang meningkatkan kadar gula dalam darah dan akhirnya menyebabkan Diabetes Mellitus Tipe 2.

2) Tekanan Darah Tinggi

Orang gemuk lebih cenderung mengalami hipertensi. Menurut peneliti Norwegia, kenaikan tekanan darah lebih mudah terjadi pada wanita gemuk dibandingkan pria gemuk. Obesitas berbentuk apel, juga dikenal sebagai obesitas sentral dan konsentrasi lemak perut, juga dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah. bila dibandingkan dengan individu yang memiliki lemak berbentuk buah pir (timbunan lemak di paha dan pinggul) (Fajar, 2014).

3) Serangan Jantung

Seseorang yang gemuk memiliki risiko tiga sampai empat kali lebih tinggi terkena jantung koroner daripada orang yang memiliki berat badan ideal, menurut penelitian terdapat 1% peningkatan angka meninggal dunia akibat jantung koroner untuk setiap 1 kg kenaikan berat badan.

4) Kanker

Meski masih diperdebatkan, beberapa penelitian menemukan bahwa orang gemuk memiliki peningkatan risiko penyakit berbahaya. Gizi lebih tak jarang

menyebabkan gangguan kesehatan lainnya seperti kolesterol tinggi (*hiperkolesterolemia*), *stroke*, gagal jantung, batu empedu, radang sendi (*gout*), *osteoporosis*, dan susah tidur.

Sebuah penelitian menjelaskan, remaja obesitas lebih mungkin mengembangkan *multiple sclerosis* saat dewasa. Penelitian tersebut mengikut sertakan 238 ribu wanita mendapatkan hasil bahwa mereka yang mengalami obesitas pada umur 18 tahun memiliki 2 kali lebih besar mungkin menderita *Multiple Sclerosis* dibandingkan yang lebih kurus pada usia tersebut.

Multiple sclerosis merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan hilangnya serabut saraf serta jaringan mielin pelindung pada otak dan juga sumsum tulang belakang, yang mana hal tersebut menyebabkan terjadinya kerusakan pada sistem saraf. Studi yang diterbitkan dalam jurnal *Neurology* ini mengambil data dari studi diet, gaya hidup, dan kesehatan skala besar (Kassandra, 2009).

e. Pencegahan dan Pengobatan Gizi Lebih

Gagasan dasar di balik usaha menurunkan berat badan berlebih adalah menggunakan defisit energi. Keadaan ini akan memaksa tubuh mengandalkan cadangan

lemak untuk energi. Defisit energi dibuat dengan mengurangi asupan energi dari makanan dan meningkatkan pengeluaran energi .

Hal yang dapat dilakukan agar mengurangi obesitas sebagai berikut :

1) Olahraga

Olahraga aerobik, atau olahraga menggunakan oksigen dalam sistem pembentukan energinya, sangat dianjurkan. Alternatifnya, olahraga yang berlangsung lebih dari 15 menit namun tidak terlalu berat untuk dilakukan. Seperti jalan kaki 20-30 menit perhari, renang, sepeda santai, jogging, dan senam adalah contoh olahraga yang dianjurkan (Dewi, 2013).

2) Diet

Melibatkan setiap anggota keluarga dalam proses perubahan kebiasaan makan akan sangat bermanfaat hal ini dikarenakan diet sendiri sangat berhubungan dengan apa saja yang dikonsumsi selama sehari-hari. Kurangi makan makanan cepat saji, makanan yang tinggi mengandung lemak serta makanan tinggi gula (Dewi, 2013).

3) Operasi

Operasi obesitas dapat dilakukan menggunakan metode lain, seperti olahraga dan diet, tidak lagi efektif dalam

menangani kondisi pasien. Cara ini juga digunakan untuk mencapai tubuh ideal dalam waktu singkat. Prosedur ini melibatkan pengangkatan jaringan lemak subkutan pasien yang berlebih (Dewi, 2013).

Ada pilihan untuk menangani gizi lebih, berikut penjelasannya :

- 1) Mengurangi mengkonsumsi makanan yang tinggi minyak dan lemak

Kita mengetahui bahwa banyak makanan yang dapat menyebabkan tumpukan lemak di dalam tubuh. Saat ini banyak jenis makanan yang memiliki kandungan tinggi lemak, antara lain lemak hewani (sapi, kerbau, serta kambing), gorengan, dan sumber olahan lain yang diproses dengan minyak.

- 2) Tingkatkan aktivitas Olahraga

Olahraga merupakan sesuatu yang penting karena bisa mengubah kandungan lemak di dalam tubuh menjadi karbohidrat yang kemudian digunakan untuk sumber energi saat beraktivitas. Semakin sering dan banyak aktivitas yang Anda ikuti, semakin besar pula jumlah lemak yang dibakar untuk energi.

- 3) Kurangi Porsi Makan

Salah satu akibat dari kelebihan berat badan adalah banyak makan dan sedikit bergerak. Ada kalanya kita makan

sebanding dengan aktivitas kita sehari-hari. Jangan makan nasi terlalu banyak apabila tidak akan melakukan aktivitas yang cukup banyak atau pun yang cukup berat, karena hal tersebut dapat menunjukkan tidak seimbangan antara asupan makanan yang di makan dengan aktivitas yang dilakukan. Konsumsilah asupan makanan yang seimbang sesuai dengan besarnya aktivitas sehari-hari. Sebagaimana firman Allah SWT Q.S al-A'raf ayat 31

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰزِجَتَكَ عَلٰى كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَّلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ □

“Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”(QS. Al-A'raf ayat 31).

Dalam tafsir al-Misbah dijelaskan Hai anak-anak Adam, dan Pilihlah makanan yang halal, lezat, bergizi, dan memberikan manfaat baik bagi tubuh. Minumlah apa pun yang di sukai, selama tidak mengandung alkohol dan tidak membahayakan kesehatan. Selain itu, hindarilah berlebihan dalam segala hal, baik dalam beribadah dengan menambah

cara atau intensitasnya, maupun dalam makan dan minum. Allah tidak menyukai perilaku berlebihan, yang tidak mendatangkan rahmat dan pahala bagi mereka yang melakukannya (Quraish Shihab, 2015).

Makan dan minum berlebihan dapat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Dalam jangka panjang bisa menimbulkan suatu penyakit, sebut saja diabetes karena terlalu banyak makan yang mengandung gula, kolesterol karena terlalu banyak makan daging berlemak, asam urat karena terlalu banyak makan segala macam jenis kacang. Dalam jangka pendek bisa menjadikan tubuh lemas dan mengantuk, sehingga banyak hal yang seharusnya bisa segera dikerjakan kemudian tertunda (Pertiwi, 2015).

4) Kurangi Ngemil Makanan

Ngemil didefinisikan sebagai mengkonsumsi makanan ringan dalam jumlah yang berlebihan, seperti kerupuk, coklat, biskuit, minum es, dan lain-lain. Jadi jauhi jenis makanan tersebut (Ayu, 2015).

3. Uang saku

a. Pengertian uang saku

Hartanto pada tahun 2016 menjelaskan bahwa uang saku adalah penghasilan yang didapat anak dari kedua orang tua, dan uang saku

juga sangat dapat mempengaruhi bagaimana pola konsumsi makanan seseorang. Secara umum, semakin banyak uang saku yang diperoleh, semakin besar asupan makanan yang dikonsumsi individu tersebut. Dengan bervariasinya pendapatan uang jajan antara satu siswa dengan siswa lainnya setiap hari, minggu, atau bulan, uang saku menjadi salah satu faktor yang bisa mempengaruhi konsumsi asupan makanan siswa (Telisa dkk, 2020).

b. Fungsi Uang

1) Fungsi Asli

a) Sebagai Alat Tukar

Uang alat tukar berarti bahwa uang bisa menentukan harga suatu barang berdasarkan satu metrik yang banyak dipakai.

(1) Fungsi Turunan

1) Uang sebagai Penentu Nilai

Kemampuan uang menyimpan hasil transaksi atau hadiah dimana suatu saat dapat menaikkan nilai beli berkaitan dengan fungsinya sebagai penyimpan nilai. Ini berarti bahwa tidak semua transaksi harus segera dilakukan.

2) Uang Menjadi Standar Pembayaran pada Masa Depan.

Beberapa kegiatan ekonomi tidak mengaji atau membayar upah secara sekaligus; misalnya, karyawan baru dibayar setelah mereka bekerja selama sebulan penuh. Sebuah transaksi hutang yang mungkin belum selesai selama beberapa tahun adalah contoh lainnya. tetapi pembayaran di masa depan dimungkinkan karena uang memiliki fungsi standar untuk nilai tukar di masa mendatang.

c. Jenis-Jenis Uang

- 1) Uang Logam, biasanya dibuat menggunakan emas, perak, atau perunggu dan digunakan sebagai mata uang.
- 2) Uang Kertas, alat pembayaran yang sah yang terbuat dari kertas dengan bentuk, corak dan gambar serta menggunakan cap tertentu.

d. Prinsip-Prinsip Uang Saku

- 1) Berjanjilah Kepada Anak Anda

Beritahu anak bahwasannya uang saku merupakan beberapa uang yang diberikan kepada mereka setiap hari atau setiap minggu untuk membantu mereka membayar hal yang mereka butuhkan. Janjikan untuk anak sejumlah uang pada hari tertentu dalam seminggu sebelum

memulai sistem pendukung ini, dan berikan jumlah yang sesuai untuk mereka (Citra Praya, 2007).

2) Minta Anak Membuat Janji

Sebelum memberikan uang kepada anak, janjikan dua hal kepadanya. Pertama adalah anak akan menyisihkan setengah uang saku untuk di tabung. Dua sisanya digunakan untuk hiburan, dan dia tidak akan lagi mengemis ketika uang jajannya habis (Citra Praya, 2007).

3) Bersikap Konsisten dan Tegas

Konsisten dan berikan uang jajan yang banyak kepada anak saat Anda mulai memberikannya kepada mereka. Jelaskan kepada anak mereka harus menunggu hingga hari tunjangan selanjutnya jika dia langsung menghabiskan uang sakunya (Citra Praya, 2007).

4) Jangan Menghubungkan Uang Saku terhadap Tugas Prestasi ataupun pencapaian.

Disebabkan anak merupakan anggota keluarga, sehingga anak harus diberi uang saku. Tunjangan tidak boleh digunakan sebagai suap atau hadiah, sebaliknya itu harus digunakan untuk melatih anak dasar pengaturan keuangan yang benar (Citra Praya, 2007).

5) Buat Tabungan Menjadi Bagian Kesepakatan Uang Saku

Menyimpan uang merupakan keterampilan yang harus diajarkan sejak muda. Mewajibkan anak untuk menyimpan uangnya 25% dari uang mingguan yang mereka terima dan menyimpannya di bank atau pada celengan (Citra Praya, 2007).

e. Elemen-elemen Mendapatkan Uang

Untuk mendapatkan uang ada lima cara yang bisa digunakan :

1) Uang jajan

Uang jajan adalah uang yang diperoleh anak dari orang tua mereka dengan tujuan semata-mata dapat digunakan oleh anak jika mereka ingin membeli suatu makanan atau suatu jajanan.

2) Uang Hadiah

Hadiah uang adalah uang yang diperoleh anak dari seorang kerabat, seperti paman atau bibi atau kakek nenek. Anak-anak di Indonesia menerima uang sebagai bentuk kasih sayang ketika mereka merayakan ulang tahun, hari raya keagamaan, atau kelulusan ujian, menurut adat Indonesia.

3) Uang Pinjaman

Uang yang diberikan oleh kedua orang tua untuk dipinjamkan kepada anak,

agar mereka memperoleh sesuatu yang dikenal sebagai uang pinjaman.

4) Uang Bekerja Di Rumah.

Anak-anak mendapatkan uang dari mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan oleh orang tua mereka. Agar Anak Pandai Mengelola Uang.

5) Uang Saku

Uang saku adalah uang yang diterima anak pada waktu tertentu yang mereka peroleh dari orang tua. Menurut Kamus Collins, uang saku adalah uang yang diterima anak dalam jumlah yang kecil yang di peroleh dari pemberian orang tua yang diberikan untuk waktu yang tertentu.

f. Tujuan Pemberian Uang Saku

Perolehan uang jajan dimaksudkan untuk meningkatkan pengelolaan keuangan anak dengan dijadikan sebagai sarana belajar.

Saat memberikan uang saku hal berikut yang perlu diperhatikan:

1) Uang saku diberikan berdasarkan usia

Jumlah uang saku yang harus disediakan bertambah seiring dengan kedewasaan anak. Karena anak yang lebih tua memiliki kebutuhan yang lebih banyak sehingga mereka membutuhkan uang saku yang besar.

2) Jarak antara sekolah dan rumah

Anak-anak yang berangkat pulang dari sekolah dijemput oleh orang tuanya tentu memiliki jumlah uang jajan yang berbeda dengan anak-anak yang harus bergantung pada angkutan umum.

3) Aktivitas apa saja yang diikuti

Anak yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler dan juga memiliki kelompok lain yang memerlukan dana tambahan. Selain mereka membutuhkan uang untuk membeli makanan. Anda juga harus mempertimbangkan bagaimana kebutuhan uang dalam aktivitas organisasi mencakup segala jenis uang tunai atau usaha patungan untuk melakukan aktivitas lain.

4) Lihat lingkungan sekitar berapa banyak yang didapatkan anak seusianya.

Anak-anak tidak boleh menerima uang dalam jumlah yang berlebihan. Tentukan jumlah berdasarkan kecukupan anak.

g. Uang Saku dan Uang Jajan

Perbedaan antara uang saku dan uang jajan tampak pada ketika pemberiannya. Tunjangan adalah bagian dari uang saku, dan waktu pembagiannya belum bisa diprediksi. Sementara uang saku biasanya dibagikan per minggu, dua kali sebulan, atau dua kali dalam minggu.

Menurut Triarti dalam Mufti, tidak ada yang namanya uang jajan. Uang jajan anak tidak diberikan untuk jajan; sebaliknya, itu diberikan untuk mencegah mereka menabung dan mengelola uang mereka sendiri. Anak-anak juga harus diajari bahwa mereka harus mengerahkan upaya dan merencanakan pembelian mereka jika mereka membutuhkan atau menginginkan sesuatu. Ini selain belajar tentang nilai nominal dasar dan tujuan uang. Mengingat anak-anak perlu dididik tentang bisnis agar mereka mengerti bahwa setiap orang memiliki sumber daya yang terbatas, memberikan uang saku kepada mereka sangatlah penting.

Sejak saat itu, anak-anak harus diajari cara menabung dan membagi uang untuk kepentingan keluarga atau masyarakat. Anak-anak menggunakan sisa uang saku mereka. Berdasarkan permintaan tiba-tiba seorang anak untuk sesuatu yang dia lihat saat berbelanja dengan orang tuanya, Nathan menambahkan sebuah trik unik. Orang tua perlu merasa perlu untuk menetapkan pedoman agar dapat memperhitungkan semua keinginan anaknya sebelum hal seperti itu terjadi (Telisa, 2020).

h. Pengaruh Jumlah Konsumsi Dengan Uang Saku

Terdapat koneksi cukup kuat antara konsumsi dengan penghasilan serta simpanan,

berarti semakin banyak uang saku diterima siswa, maka semakin banyak pula yang dikonsumsinya terlepas dari skala prioritasnya. Karena mereka percaya bahwa uang jajan mereka cukup untuk membeli barang, mereka membelanjakan semua uang jajan mereka (Telisa, 2020).

i. Indikator Uang Saku

Hal yang merupakan alat ukur dalam penentuan uang saku sebagai berikut:

1) Literasi Keuangan

Kemampuan seseorang untuk menggunakan seluruh sumber keuangannya untuk mengambil keputusan disebut literasi keuangan. Anak-anak akan mendapatkan pengalaman dunia nyata dan langsung dalam mengelola keuangan mereka jika mereka diberi uang saku. Ini dapat membantu mendidik dan meningkatkan kesadaran tentang tanggung jawab dan kewajiban yang akan dihadapi anak-anak di pada masa selanjutnya (Hafifatul , 2018).

2) Pemberian Orang Tua

Pemberian uang saku untuk jangka waktu tertentu memerlukan pengelolaan yang benar serta dapat diterima dengan baik karena akan digunakan untuk mencukupi kebutuhan sampai dengan jangka waktu tertentu (Arisdanni, 2018).

3) Penghasilan

Penghasilan ekonomi seseorang yang akan digunakan atau berfungsi sebagai sumber untuk mencukupi dan memenuhi kebutuhan.

j. Faktor-faktor yang Dapat Mempengaruhi Uang Saku

1) Pengajaran anak untuk mengelola uang .

Memberi anak uang jajan membuat mereka sulit mengatur uang. Anak-anak harus bisa mengatur uang yang sudah orang tua mereka berikan, agar segala kebutuhan mereka tetap tercukupi.

2) Mengajarkan tentang apa perbedaan dari keinginan dan kebutuhan .

Ada perbedaan yang jelas antara kebutuhan dan keinginan. Kebutuhan adalah sesuatu yang kita berpengaruh kepada hidup dan dibutuhkan, sedangkan keinginan merupakan sesuatu yang kita inginkan. Kebutuhan harus diutamakan daripada yang diinginkan. Memberi anak uang jajan memungkinkan mereka untuk berlatih menentukan apa saja yang mereka perlukan, seperti berbagai buku, berbagai alat tulis (Cahyaning , 2019).

3) Mengajarkan anak rasa tanggung jawab.

Hal ini merupakan hal yang sangat penting untuk menjalani kehidupan setiap harinya. Sejak masih kecil, belajar untuk berhati-hati. Memberi anak uang saku

mengajarkan untuk apapun keputusan yang sudah mereka ambil agar dapat mempertanggung jawabkannya dimana hal tersebut mereka buat dengan uang mereka.

- 4) Orang tua khawatir terhadap anaknya disaat mendesak memerlukan uang.

Setiap orang tua berharap anaknya tidak menderita. Mungkin saja anak itu terpaksa menggunakan uang karena sesuatu yang terjadi pada mereka suatu hari nanti. Berikan uang saku untuk mencegah hal ini (Oktaviani, 2021).

4. Konsumsi makanan

a. Pengertian konsumsi makanan

Konsumsi makanan merupakan jumlah serta jenis berbagai makanan yang di konsumsi oleh seseorang atas sekelompok orang pada jangka waktu tertentu. (Khomsan, 2010). Sayuran, buah-buahan, pangan sumber protein hewani, dan pangan sumber protein nabati merupakan sumber makanan yang masih rendah peminat untuk dikonsumsi, berbeda dengan karbohidrat, konsumsi pangan karbohidrat cenderung lebih tinggi. Oleh karena itu, promosi gizi pada masyarakat Indonesia, khususnya anak-anak, sangat penting untuk mengurangi konsumsi karbohidrat dan meningkatkan konsumsi sayur, buah, dan makanan sumber protein nabati dan protein hewani (Hardiansyah, 2017).

b. Tingkat konsumsi individu

Data konsumsi pangan tingkat individu diperoleh dengan menentukan pola dan jumlah konsumsi makanan yang mereka konsumsi. Ada dua metode untuk mengukur konsumsi makanan individu dan kelompok: metode kuantitatif dan kualitatif, keduanya memberikan informasi tentang pola diet jangka panjang. Metode kuantitatif terdiri dari : *Food Record* (*Estimated Food record* dan *Weighed Food Record*) dan *Food Recall* 24 jam (*24-hours recall*). Metode Kualitatif terdiri dari : Metode Frekuensi Makanan (*Food Frequency Questionnaire/ FFQ*) dan Metode Riwayat Makan (*Dietary History Method*) (Supariasa, 2016).

c. Metode frekuensi makanan

Dengan mengukur tingkat konsumsi pangan individu, dapat dikumpulkan tingkat konsumsi pangan untuk mengetahui pola dan kuantitas konsumsi serta hubungannya dengan status kesehatan individu. Konsumsi makanan individu dan kelompok dapat diukur dengan menggunakan pendekatan kuantitatif atau kualitatif, yang keduanya memberikan informasi tentang pola diet jangka panjang (Supariasa, 2014). Pengukuran asupan energi menggunakan metode *recall* 2x24 jam. *Recall* 2x24 jam digunakan guna mengamati serta memperoleh hasil optimal dalam perhitungan asupan zat gizi (Supariasa & Kusharto, 2014).

Recall minimal dilakukan 2×24 jam, dengan hari yang tidak beruntun guna mendapatkan kebiasaan makanan sehari-hari (Harjatmo, 2017).

Hasil wawancara recall akan diolah menggunakan software Nutrisurvey untuk mencari asupan energi total responden. Asupan energi total responden kemudian dibandingkan dengan AKG 2019 untuk mengetahui apakah asupan energi yang dikonsumsi cukup atau tidak:

$$\% \text{ Asupan Energi} = \frac{\text{Asupan Energi}}{\text{Kebutuhan Energi (AKG)}} \times 100\%$$

Kategori asupan energi terdiri dari kurang, adekuat, dan berlebih. Kategori asupan energi ditunjukkan pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4 Kategori Asupan Energi

Kategori	% Asupan
Kurang	< 80%
Adekuat	80-110%
Berlebih	>110%

Sumber: WNPG, 2012

5. Aktivitas Fisik

a. Pengertian aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah istilah yang dipakai guna menjelaskan pergerakan tubuh yang disebabkan oleh penggunaan energi oleh otot rangka. Aktivitas fisik sebaiknya dimulai sejak

usia dini, dengan memperhatikan tumbuh kembang serta kerohanian anak, guna menghindari hal hal yang tidak di duga misalnya cedera, gangguan tumbuh kembang, dan obesitas. Alhasil, aktivitas fisik dimulai sejak usia muda yang bertujuan mengembangkan potensi dan bakat atletik anak-anak sekaligus mempertimbangkan kesejahteraan serta kesehatan mereka dengan memperhatikan aspek kesehatan (Inventory, 2018) .

Kurangnya aktivitas fisik bisa menyebabkan penyakit tidak menular (PTM) seperti tekanan darah tinggi, radang sendi dan obesitas. Misalnya, obesitas merupakan PTM yang harus dihindari dikarenakan bisa menimbulkan penyakit lain. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) memberikan pernyataan bahwa obesitas bisa mengakibatkan kondisi serius dan jangka waktu yang lama, seperti *stroke*, penyakit jantung koroner, *diabetes tipe 2*, kanker *endometrium*, kanker payudara, kanker usus besar, *kolesterol*, dan darah tinggi serta masalah dengan hati (Syam BZ, 2017).

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Ada 3 penggolongan tingkatan aktivitas fisik pada remaja, antara lain :

1) Kegiatan ringan.

Ini membutuhkan usaha tidak banyak dan biasanya pernapasan tidak berubah dan

tidak mempengaruhi daya tahan. Berjalan kaki, menyapu lantai, mengepel, mencuci baju/piring, dan mencuci kendaraan adalah beberapa contohnya.

2) Kegiatan sedang.

Pengaliran tenaga yang luas atau terjadi secara konstan, stabilnya gerakan pada otot, atau fleksibilitas diperlukan, Contoh : lari ,memainkan alat musik, renang, dll.

3) Kegiatan berat.

Kegiatan yang di lakukan dan membutuhkan tenaga (*strength*) yang besar sehingga menyebabkan keluarnya keringat. Contoh: lari cepat, bola, senam, teknik bela diri seperti karate, taekwondo, dan pencak silat, serta *outbond*.

c. Rekomendasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik bisa dikelompokkan menjadi tiga tingkatan, kelompok yang sesuai dengan aktivitas fisik bagi remaja sebagai berikut :

1) Kegiatan ringan.

Kegiatan ini biasanya tidak mengubah daya tahan atau pernapasan dan membutuhkan sedikit usaha. Contoh: berjalan santai, menyapu, mengepel lantai, mencuci piring dan baju, serta mencuci mobil.

2) Kegiatan sedang.

Aktivitas sedang memerlukan gerakan otot yang ritmis, banyak energi, dan fleksibilitas. Contoh: bersepeda, bermain alat musik, berenang, jogging.

3) Kegiatan berat.

Melibatkan olahraga yang memerlukan tenaga (*strenght*) yang menyebabkan berkeringat. Contoh: lari, sepak bola, senam, aerobik, teknik bela diri seperti karate, taekwondo, dan pencak silat, serta *outbond*.

d. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Aktivitas Fisik Menurut *British Hearth Foundation* Yaitu :

1) Faktor Biologis

(a) Usia.

Anak-anak biasanya lebih aktif dari pada remaja. Anak-anak secara alami dapat bermain secara aktif karena mereka masih memiliki rasa keingin tahuan pada setiap alur kegiatan yang mereka mainkan.

(b) Jenis Kelamin.

Berkurangnya aktivitas terlihat mencolok terjadi kepada anak perempuan antara 10 tahun da gizi

lebih remaja awal. Anak laki-laki biasanya lebih aktif dibandingkan anak perempuan pada hampir setiap negara.

2) Faktor Demografis

(a) Situasi Ekonomi.

Anak yang memiliki status sosial serta ekonomi yang lebih tinggi biasanya akan aktif daripada anak dengan status sosial ekonominya lebih rendah. Keduanya memiliki perbedaan sebesar 10%.

(b) Ras.

Kejelasan relasi etnis pada anak belum jelas, namun ada penelitian terkait pada remaja yaitu anak berkulit putih lebih aktif dibandingkan ras lainnya lainnya.

(c) Tingkatan Pendidikan.

Rendahnya tingkatan aktivitas fisik dipengaruhi oleh kurangnya pendidikan. Anak-anak di sekolah lebih banyak melakukan aktivitas fisik, yang mulai menurun saat mereka mendekati masa remaja.

3) Faktor Psikologi. Ikut serta pada pengejaran serta rancangan rencana aktivitas fisik, minat dan kepercayaan pada nilai aktivitas fisik, seperti nilai pengaturan.

- (a) Kepuasan pelanggan, kesuksesan, dan prestasi.
 - (b) Wanita, khususnya, memiliki sikap positif terhadap aktivitas fisik dan menikmatinya.
- 4) Faktor Sosial.

Peminat aktivitas fisik memiliki beberapa faktor yang dapat dipengaruhi dari dukungan sosial dari orang sekitar seperti:

- 1) Teman sejawat.

Mayoritas remaja sering melakukan aktivitas dengan menghabiskan waktu dengan teman. Mengajak mereka untuk melakukan aktivitas fisik, teman adalah individu yang paling dekat dan berpengaruh.

- 2) Pendidik.

Guru memiliki peran dalam mendorong dan mencontohkan aktivitas fisik bagi siswanya, terutama di lingkungan sekolah.

- 3) Profesional medis.

Tenaga kesehatan, khususnya yang terlibat dalam promosi kesehatan, harus mampu mengajak dan mendidik masyarakat di semua

lapisan masyarakat tentang nilai aktivitas fisik.

- 4) Instruktur atau pelatih olahraga profesional.

Memiliki instruktur tentunya dapat mempengaruhi semangat untuk melakukan kegiatan senam atau kegiatan fisik lainnya karena kegiatan itu menyenangkan dan memiliki jadwal yang tetap.

- 5) Faktor Lingkungan.

Ketertarikan anak pada aktivitas fisik dapat dipengaruhi secara positif oleh sejumlah faktor lingkungan, diantaranya :

- (a) Tersedianya beberapa fasilitas serta Akses untuk program seperti, halaman bermain.
- (b) Tersedianya jalan khusus bagi pejalan kaki dan bagi anak yang hendak berangkat sekolah menggunakan sepeda.
- (c) Manajemen waktu yang disediakan agar dapat melakukan aktifitas. Misalnya di tempat yang terbuka melakukan permainan.
- (d) Struktur yang memiliki perbedaan berdampak pada kebiasaan masyarakat beraktivitas. Seperti bedanya aktifitas yang dilakukan

oleh orang yang tinggal di perkotaan dengan orang yang tinggal di perdesaan.

e. Keuntungan dari teraturnya melakukan aktifitas fisik.

- 1) Terjaga dari penyakit yang dapat memiliki efek yang buruk bagi tubuh.
- 2) Manajemen BB. Aktivitas fisik yang teratur menghasilkan berat badan yang terkontrol. dikarenakan keseimbangan asupan energi dengan pengeluaran membuat tubuh tetap bugar.
- 3) Otot menjadi lebih fleksibel, tulang menjadi lebih tidak kaku, dan pergerakan tubuh menjadi lebih lentur akibat gerakan teratur, dan tulang menjadi lebih kuat akibat aktivitas fisik teratur.
- 4) Lebih terjamin. Bentuk tubuh yang bagus dapat meningkatkan kepercayaan diri, energik, dan bugar.

f. Manfaat Aktivitas Fisik

- 1) Olahraga teratur membuat fungsi jantung lebih baik, paru-paru, dan pembuluh darah bekerja sehingga berfungsi lebih baik agar mencukupi kebutuhan oksigen bagi tubuh.
- 2) Meningkatkan kepadatan tulang dan kekuatan otot.
- 3) Memperbaiki *flexibility* untuk mengurangi kemungkinan dari cidera.
- 4) Memperkuat metabolisme agar terhindar dari obesitas dan membuat berat badan

menjadi sesuai. Aktivitas fisik secara yang dilakukan rutin dapat membantu mencegah obesitas, semakin beragam aktivitas fisik yang di lakukan, kemungkinan Anda kelebihan berat badan atau obesitas semakin menurun.

- 5) Menurunkan resiko berbagai penyakit seperti hipertensi, jantung koroner, diabetes, dan lain-lain (Mencegah terjangkitnya berbagai Penyakit Tidak Menular).
- 6) Dengan memperbaiki regulasi sistem kekebalan imun, aktivitas melawan penyakit dalam tubuh dapat ditingkatkan. (memperkuat imunitas dalam tubuh)

g. Penilaian Aktivitas Fisik

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), dimana hasilnya dicantumkan dalam *Metabolic Equivalent of Task* (MET), dapat digunakan untuk menilai aktivitas fisik. Unit MET digunakan untuk mengubah energi yang dihasilkan aktivitas fisik. *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) secara otomatis menghasilkan tiga kategori aktivitas fisik dari MET: sedang (MET 600 MET menit/minggu), berat (MET 3000 MET menit/minggu), dan ringan (MET 600 MET menit/minggu) (Christianto, 2018).

Cara menghitung dan mengkualifikasikan MET-menit/minggu :

- 1) Data durasi aktivitas fisik rendah atau berjalan kaki dikalikan dengan MET = 3,3
- 2) aktivitas fisik sedang dapat dikalikan dengan MET = 4
- 3) Data durasi aktivitas fisik berat dikalikan dengan MET = 8
- 4) Total MET-menit/minggu = aktivitas rendah/berjalan (3,3 MET x menit x hari) + aktivitas sedang (4 MET x menit x hari) + aktivitas berat (8 MET x menit x hari)

6. Hubungan Antar Variabel

a) Hubungan Uang Saku dengan Gizi Lebih

Uang jajan anak yang di peroleh dari pemberian orang tua dapat mempengaruhi konsumsi makanan. Yang secara umum berarti semakin banyak seseorang mengkonsumsi, baik dari keluarga, kerabat, maupun orang tua (Hidayah & Bowo, 2019). Uang saku anak sekolah menentukan daya beli mereka untuk makan selama mereka jauh dari rumah. Semakin banyak uang saku yang Anda miliki, semakin banyak keinginan yang di miliki untuk makanan jalanan. Secara umum, anak sekolah lebih cenderung membeli terlalu banyak makanan dan minuman ketika mereka memiliki lebih banyak uang di kantong. Anak-anak sekolah didorong untuk mengkonsumsi jajanan favorit mereka terlepas dari nilai gizinya (Desi , 2018).

b) Hubungan Konsumsi Makanan dengan Gizi Lebih

Gizi lebih terutama disebabkan oleh pengaruh faktor lingkungan, yang memanifestasikan dirinya sebagai ketidakseimbangan dalam pola makan dan perilaku makan. Gizi lebih adalah penimbunan lemak di jaringan adiposa akibat terlalu banyak makan kalori untuk memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan.. Kerugian dari makanan adalah dapat menyebabkan asupan energi yang berlebihan jika dikonsumsi secara berlebihan. berdasarkan sebuah penelitian, anak-anak mengonsumsi banyak kalori yang bersumber pada makanan ringan, makanan cepat saji, dan minuman ringan daripada yang mereka butuhkan setiap hari, yang berkontribusi pada peningkatan asupan yang melebihi kebutuhan dan menyebabkan obesitas (Nainggolan dkk, 2019).

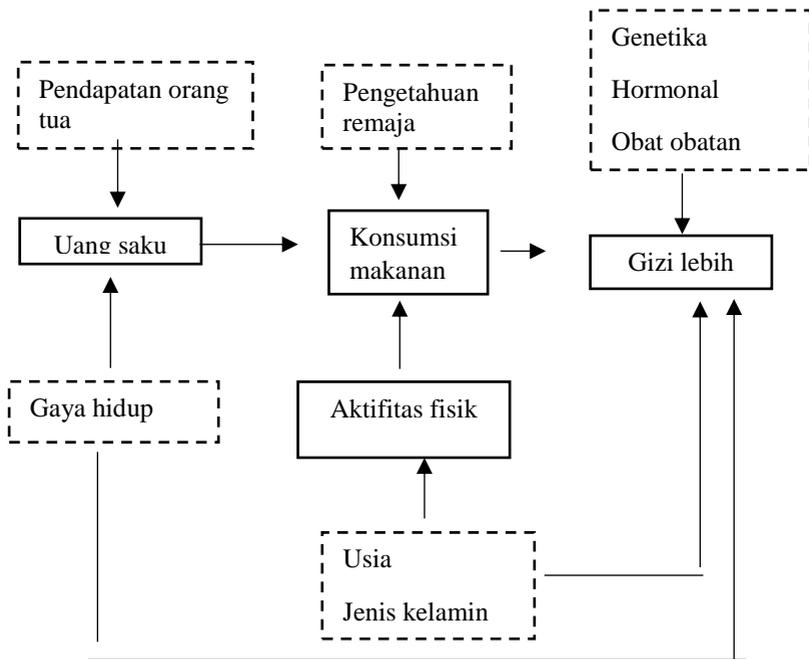
c) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih

Keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi dikenal sebagai keseimbangan energi. Aktivitas fisik yang sedikit mempunyai kemungkinan 9,5 kali lebih beresiko untuk mengembangkan gizi lebih daripada aktivitas fisik sedang (Praditasari, 2018).

B. Kerangka teori

Kerangka teori merupakan representasi berbasis skema aliran dari satu atau lebih teori yang secara teoritis menunjukkan hubungan antara variabel penelitian (Mustaroh & T, 2018).

Dalam penelitian ini kerangka teori ditunjukkan pada Gambar 1 berikut:

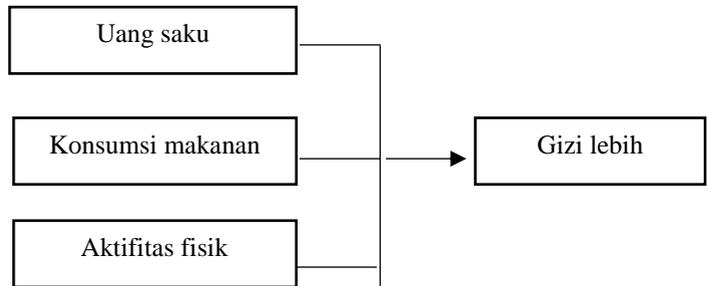


Gambar 1. Kerangka teori

Keterangan:

- = Variabel yang diteliti
- = Variabel yang tidak diteliti
- = Menyatakan hubungan

C. Kerangka konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan singkat yang akan diverifikasi. Hipotesis ini merupakan tanggapan jangka pendek yang didasarkan pada teori yang tidak didukung oleh data atau fakta. Hipotesis divalidasi melalui uji statistik. (Mustaroh & T, 2018).

Hipotesis yang di pakai dalam penelitian ini adalah:

a) H_0 :

- 1) Tidak terdapatnya hubungan pemberian uang saku terhadap kejadian gizi lebih pada siswa.
- 2) Tidak terdapatnya hubungan asupan makanan dengan kejadian gizi lebih pada siswa.

- 3) Tidak terdapatnya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa.
 - 4) Tidak terdapat pengaruh antara variabel uang saku, konsumsi makanan, aktifitas fisik dengan kejadian obesitas.
- b) Ha:
- 1) Terdapat hubungan pemberian uang saku terhadap kejadian gizi lebih pada siswa.
 - 2) Terdapat hubungan asupan makanan dengan kejadian gizi lebih pada siswa.
 - 3) Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa.
 - 4) Terdapat pengaruh antara variabel uang saku, konsumsi makanan, aktifitas fisik dengan kejadian obesitas.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* tentang hubungan pemberian uang saku, konsumsi makanan dengan aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada siswa SMP Negeri 1 Getasan.

Rancangan penelitian bersifat *kuantitatif*, dan hasil akan disajikan sebagai data numerik, dimana data tersebut akan dianalisis secara statistik melalui rumus perhitungan yang sebelumnya sudah ditentukan. Situasi aktual berdasarkan data penelitian kemudian akan digunakan untuk memberikan penjelasan deskriptif atas hasil perhitungan tersebut (Sugiyono, 2012).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Getasan Desa Getasan Kabupaten Semarang pada bulan Oktober 2022 s/d Juni 2023.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Seluruh obyek penelitian atau objek yang akan diteliti merupakan penelitian populasi. Populasi merupakan sekelompok orang yang menjadi subyek penelitian atau subjek kajian. Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh siswa/siswi kelas 8 SMP Negeri Getasan. Siswa-siswi berjumlah 217 orang.

2. Sampel

Sampel sebagai bagian dari populasi atau keseluruhan objek yang dianggap mewakili seluruh populasi. Untuk menentukan jumlah sampel

minimum yang digunakan untuk penelitian ini di hitung menggunakan rumus Slovin (Sugiyono, 2014).

berikut rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2} = \frac{196}{1 + 196(0,1)^2} = \frac{196}{2,96}$$

$$= 66 \text{ sampel}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel minimal yang dibutuhkan

N = Jumlah populasi

e = Estimasi presisi, e = 0,1 (10%)

Berdasarkan perhitungan sampel, diperoleh sampel minimum sebanyak 66 sampel untuk penelitian ini.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Kriteria inklusi dan eksklusi untuk pengambilan sampel acak adalah sebagai berikut:

a) Kriteria Inklusi.

Karakteristik umum subjek penelitian dari populasi yang akan diteliti disebut kriteria inklusi (Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini kriteria inklusinya adalah :

1. Siswa berusia 12 – 14 tahun
2. Siswa yang mempunyai uang saku.
3. Tidak dibekali makanan dari rumah untuk di sekolah
4. Mendapat uang saku harian
5. Bersedia menjadi responden

Seorang siswa diikut sertakan dalam subjek penelitian atau sampel penelitian apabila memenuhi kriteria inklusi di atas.

b) Kriteria Eksklusi.

Kriteria eksklusi digunakan untuk mengeliminasi dan mengeluarkan subjek dari penelitian. Hal tersebut dilakukan karena berbagai alasan sehingga subjek tidak memenuhi kriteria inklusi (Notoatmodjo, 2010).

Kriteria eksklusi yang digunakan pada penelitian ini adalah:

- 1) Siswa/i yang tidak hadir disaat dilakukannya penelitian

Siswa yang memenuhi kriteria eksklusi di atas tidak termasuk dalam sampel yang akan dijadikan penelitian.

D. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Varia bel	Definisi	Cara penguk uran	Alat ukur	Hasil	Skal a
Uang saku	Nominal uang saku yang diterima siswa dari orang tua perhari (Notoatmo jo, 2003).	Kuesion er	Kuesione r	1= 7000- 15.000 rendah 2= 15.000- 29.000se dang 3=30.000 -50.000 tinggi (hasil penelitia n)	Ordi nal

Konsumsi makanan	Jenis serta jumlah makanan apa saja yang dikonsumsi oleh sampel dalam satu hari (Sirajuddin, 2018)	Jenis makanan, jumlah porsi makan, dan frekuensi makanan (Dan menghitung jumlah asupan energi dalam satu hari.	<i>Food Recall</i>	1) Kurang < 80% 2) Adekuat 80-110% 3) Berlebih > 110% (WNPG, 2012)	Ordinal
Aktivitas fisik	Pergerakan tubuh disebabkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. (WHO, 2012)	Hasil perhitungan aktivitas fisik total selama satu minggu dalam MET (Metabolic Equivalent)	Kuesioner <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>	1 = Kurang < 600 MET 2 = Cukup ≥ 600 MET (WHO, 2012)	Ordinal

Gizi Lebih	Gizi lebih adalah kondisi patologis yang disebabkan oleh penumpukan lemak lebih banyak dari yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh.. (Galih Tri Utomo, 2012)	Dari perhitungan tinggi badan, berat badan dan IMT dengan menggunakan rumus	penimbangan badan (kg) dengan menggunakan timbangan digital, dan microtoise	IMT/U 1) Kurang ≥ -2 SD 2) Normal -2 SD s/d +1 AD 3) <i>Overweig+</i> 1 SD sd >2SD (Kemendes RI, 2020)	Ordinal
------------	--	---	---	--	---------

E. Prosedur penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian adalah:

- Timbangan injak yang digunakan mengukur berat badan siswa
- Microtoice* untuk mengukur tinggi badan siswa
- Kuesioner data karakteristik subjek yang berisi tentang identitas subjek
- From *Food Recall*

2. Data Yang Dikumpulkan

a) Data Primer

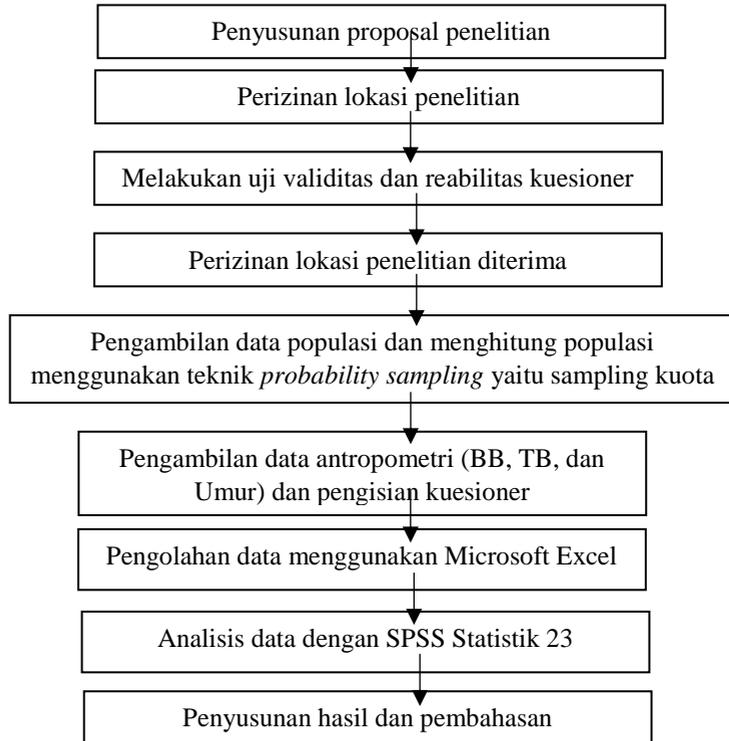
Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumbernya. Data tersebut berupa nama, usia, berat badan, tinggi badan, dan hasil Recall.

b) Data Sekunder

Data sekunder merupakan informasi yang diperoleh dari sumber selain sumber aslinya. Data sekunder yang di gunakan pada penelitian ini berupa jumlah siswa kelas 2 di SMP Negeri 1 Getasan serta gambaran umum dan lokasi Smp Negeri 1 Getasan .

3. Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur Pengumpulan Data



Gambar 3. Prosedur pengumpulan data

F. Pengolahan dan analisis data

1. Pengolahan Data

kegiatan pengolahan data pada penelitian ini, sebagai berikut:

a) *Editing*

Hal ini meliputi pemeriksaan secara keseluruhan serta kelengkapan dan koreksi data penelitian.

b) *Coding*

Untuk membuat analisis data lebih mudah, pengkodean data melibatkan pemberian kode ke data hasil yang sudah diperoleh dari data yang ada jenisnya dan selanjutnya memasukan kode tersebut ke lembar tabel kerja.

c) *Skoring*

Memberikan nilai pada jawaban responden/subjek.

d) *Entry*

Memasukan data data yang sudah diperoleh dari tiap jawaban pertanyaan pada *microsoft excel 2019*

e) *Cleaning*

Data mentah harus diperiksa dan diperiksa ulang sebelum memulai analisis data. jika kesalahan entri data ditemukan. Database master akan dibersihkan dari data yang tidak mencukupi.

f) *Tabulating*

Data perlu disusun sedemikian rupa sehingga mudah untuk diringkaskan, ditata, dan diberikan

berbentuk tabel data yang akan disajikan berdasarkan kriteria-kriteria yang sudah disepakati.

G. Analisis data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan sebelum melakukan analisis bivariat untuk mendeskripsikan variabel penelitian sehingga diperoleh gambaran atau fitur. Distribusi frekuensi digunakan untuk mempresentasikan temuan penelitian.

2. Analisis Bivariat

Interaksi dua buah variabel yaitu hubungan antara masing-masing variabel independen dan variabel dependen, sebagaimana ditentukan oleh analisis bivariat dengan uji *spearman*.

3. Analisis Multivariat

Analisis multivariat dilakukan agar mengetahui variabel kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan konsumsi jajan berpengaruh terhadap asupan energi dan status gizi. Analisis multivariat dilakukan apabila terdapat lebih dari satu variabel bebas yang memenuhi syarat uji, yaitu memiliki nilai signifikansi $<0,25$ saat analisis bivariat (Dahlan, 2014). Uji yang akan digunakan adalah uji regresi logistic ordinal dengan menggunakan program SPSS 23.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang hubungan uang saku, konsumsi makanan dan aktifitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa di SMP negeri 1 getasan pada Maret 2023 - Mei 2023. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pemberian uang saku, konsumsi makanan dan aktifitas fisik terhadap kejadian kasus gizi lebih pada siswa SMP. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tinggi badan, berat badan, *recall* 3x24 jam, dan pengisian kuesioner GPAQ. Berdasarkan masalah dan tujuan penelitian ini, berikut hasil penelitian dan analisa hasil penelitian:

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

SMP Negeri 1 Getasan adalah sebuah sekolah dasar negeri di desa Getasan, Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang Jawa Tengah. SDN Getasan terletak di dusun Getasan RT 007/01. SMPN 1 Getasan memiliki 5 ruang kelas dimana masing-masing kelas berisikan sekitar 30 siswa (Kemdikbud, 2023).

2. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Karakteristik subjek penelitian yang terdiri dari jenis kelamin dan usia 13-16 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 66 siswa. Berdasarkan jenis kelamin dan usia responden dapat dilihat pada Tabel 4.1 :

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

Karakteristik Subjek	Jumlah	
	n	%
Jenis Kelamin		

Laki-laki	27	41
Perempuan	39	59
Total	66	100
Usia		
13 tahun	23	34,8
14 tahun	37	56,1
15 tahun	5	7,6
16 tahun	1	1,5
Total	66	100

Sumber: Data penelitian yang diolah (2023)

Berdasarkan uji univariat karakteristik subjek penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 responden (59%). Adapun untuk usia responden sebagian besar berusia 13 tahun yaitu 23 responden (34,8%).

b. Uang Saku

Uang saku merupakan salah satu variabel bebas dan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner dalam pengumpulan datanya. Distribusi uang saku dapat dilihat pada Tabel 4.2:

Tabel 4.2 Distribusi dan Persentase Uang Saku

Uang Saku	Frekuensi (n=66)	Persentase (%)
rendah	35	53
sedang	23	23
tinggi	8	8
Total	66	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diperoleh mayoritas responden memiliki uang saku yaitu rendah. Jumlah siswa yang memiliki uang saku yang rendah sebanyak 35 siswa (53%) dengan besaran nilai

uang saku Rp. 7000 hingga Rp. 15.000. kriteria uang saku dapat dilihat pada tabel 3.1.

c. Konsumsi Makanan

Konsumsi makan merupakan salah satu variabel bebas yang menggunakan *recall* dalam pengumpulan datanya. Distribusi konsumsi

makan responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi dan Persentase Konsumsi Makanan

Konsumsi makan	Frekuensi (n=66)	Persentase (%)
adekuat	35	53
berlebih	31	47
Total	66	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diperoleh mayoritas responden memiliki konsumsi makan yang adekuat. Jumlah siswa yang memiliki konsumsi makan adekuat sebanyak 35 siswa (53%). Adekuat sendiri berarti pemenuhan asupan dalam satu hari sebanyak 80-110% dari total kebutuhan. kriteria konsumsi makanan dapat dilihat pada tabel 3.1

d. Aktifitas fisik

Aktifitas fisik merupakan salah satu variabel bebas dan pengambilan datanya menggunakan kuesioner GPAQ. Distribusi aktifitas fisik dapat dilihat pada Tabel 4.4:

Tabel 4.4. Distribusi dan Persentase Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik	Frekuensi (n=66)	Persentase (%)
------------------------	-------------------------	-----------------------

Kurang	19	28,8
cukup	47	71,2
Total	66	100

Hasil dari Tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebanyak 47 responden (71,2%) memiliki aktifitas fisik yang cukup. Artinya mayoritas responden melakukan aktifitas fisik yang cukup. Dimana cukup disini berarti hasil hitung dari kuesioner GPAQ mendapat total nilai 600 MET. kriteria aktifitas fisik dapat dilihat pada tabel 3.1.

e. Status Gizi Lebih

Status gizi lebih adalah salah satu variabel terikat dan pengambilan datanya yaitu dengan mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan. Distribusi status gizi disajikan pada Tabel 4.5:

Tabel 4.5 Distribusi dan Persentase Status Gizi Lebih

Status Gizi Lebih	Frekuensi (n=66)	Persentase (%)
<i>Overweight</i>	43	65,2
obesitas	23	34,8
Total	66	100

Hasil diatas menunjukkan bahwa sebanyak 43 responden (65,2%) memiliki status gizi *overweight* . Artinya mayoritas responden memiliki status gizi lebih (*overweight*).

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Analisis bivariat yang digunakan untuk

menganalisa hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat adalah uji *Spearman*. Hasil penelitian dikatakan berhubungan apabila nilai $p < 0,05$.

a. Hubungan Uang Saku Terhadap Gizi Lebih

Analisis hubungan uang saku terhadap status gizi lebih dilakukan dengan menggunakan uji *Spearman*. Hasil analisis korelasi antara kedua variabel tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.6:

Tabel 4.6 Hubungan Uang Saku Terhadap Gizi Lebih

Uang Saku	Status Gizi Lebih			Koefisien Korelasi	Sign
	<i>Overweight</i>	Obesitas	Total		
rendah	22	13	35	0,20	0,087
sedang	18	5	23		
tinggi	3	5	8		
Total	43	23	66		

Sumber: Data yang diolah (2023)

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan, diperoleh nilai $p = 0,087$ atau $p > 0,05$ yang menunjukkan bahwa H_a ditolak. Artinya bahwa tidak ada hubungan antara uang saku terhadap gizi lebih.

b. Hubungan Konsumsi Makanan Terhadap Status Gizi

Analisis korelasi dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti. Berikut hasil uji korelasi konsumsi makan terhadap gizi lebih dapat dilihat pada Tabel 4.7:

Tabel 4.7 Hubungan Konsumsi Makan Terhadap Gizi Lebih

konsumsi makan	Status Gizi Lebih			Koefisien Korelasi	Sign
	Gizi Lebih	Obesitas	Total		
adekuat	27	8	35	0,267	0,030
berlebih	16	15	31		
Total	43	23	66		

Sumber: Data yang diolah (2023)

Berdasarkan data yang diperoleh dari uji spearman, diperoleh hasil nilai $p = 0,030$ atau $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa korelasi antara konsumsi makan dengan gizi lebih memiliki hubungan yang bermakna. Artinya terdapat hubungan antara konsumsi makan dengan gizi lebih.

c. Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Gizi Lebih

Analisis korelasi antara aktifitas fisik terhadap gizi lebih dilakukan menggunakan uji *Spearman*. Berikut hasil uji korelasi aktifitas fisik

Tabel 4.8 Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Gizi Lebih

Aktifitas Fisik	Status Gizi			Koefisien Korelasi	Sign
	Gizi lebih	Obesitas	Total		
Kurang	16	3	19	0,254	0,039
Cukup	27	20	47		
Total	43	23	66		

Sumber: Data yang diolah (2023)

Berdasarkan data yang diperoleh dari uji spearman, diperoleh hasil nilai $p = 0,039$ atau $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa korelasi antara aktifitas fisik dengan gizi lebih memiliki hubungan yang bermakna. Artinya terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan gizi lebih.

4. Analisis multivariat

a. Uji multikolinearitas

Uji multikolinearitas memiliki tujuan untuk mengetahui adanya interkorelasi yang tinggi yang terjadi antar variabel bebas dalam suatu model regresi. Variabel yang diujikan yaitu variabel konsumsi makanan, aktifitas gizi dengan kejadian gizi lebih. Interpretasi hasil uji multikolinearitas dapat diketahui dari nilai toleransi dan VIF (*Variance Inflation Factor*) serta kebebasan antar variabel bebas. Model regresi yang dinyatakan bebas multikolinearitas apabila nilai VIF < 10 dan nilai toleransi lebih dari $0,10$ (Santoso, 2017).

Tabel 4.9. hasil uji multikolinearitas

Variabel	Nilai Kolinearitas	
	Toleransi	VIF
konsumsi makanan	0,981	1,020
aktifitas fisik	0,981	1,020

Tabel 4.9 di atas menunjukkan bahwa variabel konsumsi makanan mempunyai nilai VIF sebesar 1,020 ($1,020 < 10$) dan variabel aktifitas fisik

mempunyai nilai VIF sebesar 1,020 ($1,020 < 10$). Dapat disimpulkan bahwa antar variabel konsumsi makanan dengan aktifitas fisik tidak terdapat masalah multikolinearitas.

b. Regresi logistik ordinal.

2) Model regresi logistik

Tabel 4.10 Model Regresi Logistik

Variabel	Koefisien	S.e	Wald	Df	Nilai p
threshold gizi lebih1	-512	445	1,322	1	0,250
location					
konsumsi	-1,469	588	6,239	1	0,012
makanan	-1,739	745	5,499	1	0,020
aktifitas fisik					

Tabel 4.9 menyajikan data hasil uji regresi logistik ordinal, dimana nilai konstan sebesar -512. Adapun nilai variabel prediktator meliputi variabel X1 -1.469 dan variabel X2 -1,739. Standar Error (SE) merupakan standar deviasi dari distribusi sampling dan menjadi komponen penting dari suatu nilai parameter. Nilai Standar Error pada tabel di atas berada diantara 0,2-0,02. Semakin kecil nilai Standar Error, maka semakin representatif dari populasi.

3) Uji kebaikan model (*Goodness Of Fit*)

Uji ini dilakukan untuk melihat apakah model regresi logistik ordinal layak untuk

digunakan. Berikut adalah hasil uji kebaikan model :

Tabel 4.11 Uji Kelayakan Model

	Chi-Square	Nilai p
Pearson	0,775	0,379
Deviance	1,273	0,259

Pada tabel 4.10 merupakan hasil uji kebaikan model yang mana di peroleh $p > 0,005$ maka pada tingkat kepercayaan 95% dapat dikatakan bahwa model regresi layak digunakan.

4) Koefisien determinasi model

Besarnya nilai koefisien determinasi pada regresi logistic dapat dijelaskan dapat dengan nilai Cox and Snell, Nagelkerke dan Mc Fadden. Berikut merupakan hasil uji koefisien determinasi model :

Tabel 4.12 Koefisien Determinasi Model

	Nilai R-Square
cox and snell	0,159
nagelkerke	0,219
McFadden	0,134

Berdasarkan tabel 4.11 diperoleh pendekatan nilai R-Square dengan berbagai metode. Pada metode cox and Snell diperoleh nilai sebesar 0,159. Pada metode McFadden diperoleh nilai sebesar 0,134. Serta pada metode Nagelkerke memberikan

nilai terbesar dari berbagai metode lain yaitu sebesar 0,219 atau 21,9%. Dengan demikian dapat diartikan bahwa variabel bebas mampu menjelaskan variabel terikat sebesar 21,9%, sedangkan 78,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam pengujian model.

5) Interpretasi model

Model regresi logistik ordinal yang telah diuji menunjukkan adanya model regresi yang kuat dan signifikansi statistik yang signifikan. Maka odds ratio dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

a) Odds ratio konsumsi makanan (X_1)=
 $e^{0,1469} = 2,71$

Hasil tersebut menandakan bahwa konsumsi makanan pada siswa di SMPN 1 Getasan mempunyai pengaruh sebesar 1,17 kali terhadap kejadian gizi lebih.

b) Odds ratio aktifitas fisik (X_2)=
 $e^{0,1739} = 1,18$

Hasil tersebut menandakan bahwa konsumsi makanan pada siswa di SMPN 1 Getasan mempunyai pengaruh sebesar 1,18 kali terhadap kejadian gizi lebih.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil uji univariat pada Tabel 6, dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini terdapat lebih banyak responden yang berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 39 responden (59%), dibandingkan dengan responden yang berjenis kelamin laki-laki, yaitu 27 responden (41%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2017), Gaya hidup dan kebiasaan makan remaja memiliki pengaruh terhadap status gizi mereka. Terlebih lagi, seringkali remaja memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat. Khususnya pada remaja perempuan, sering ditemukan adanya praktik diet yang berpotensi menyebabkan masalah gizi. (Aqmariya, 2014).

b. Usia Responden

Usia responden didominasi oleh responden yang berusia 11 tahun sebanyak 22 responden (53,7%), kemudian usia 12 tahun sebanyak 14 responden (34,1%), dan usia 10 tahun sebanyak 5 responden (12,2%). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ambarwati, 2018), Masalah gizi pada remaja muncul karena adanya perilaku gizi yang tidak tepat, seperti ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dan kebutuhan gizi yang dianjurkan. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah kelebihan gizi, yang ditandai dengan berat badan yang melebihi standar yang sesuai dengan usia atau tinggi badan remaja

sebaya. Hal ini disebabkan oleh penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Ambarwati, 2018).

2. Uang Saku

Jumlah uang saku yang diterima oleh siswa ditentukan berdasarkan nominal uang yang mereka peroleh setiap harinya. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebagian siswa memperoleh uang saku rendah, yaitu sebanyak 35 siswa (53%), 23 siswa (34,8%) masuk kedalam kategori sedang dan 8 siswa (12,1%) masuk kedalam kategori tinggi.

Dengan adanya uang saku yang mencukupi, remaja sering kali cenderung mengonsumsi makanan modern dengan harapan agar diterima di kalangan teman sebaya. Mereka merasa bebas untuk memilih makanan mereka sendiri, dan sering kali membeli makanan berdasarkan preferensi pribadi atau daya tarik visual tanpa mempertimbangkan apakah makanan tersebut memberikan gizi yang seimbang atau tidak. Pemilihan makanan yang tidak tepat ini pada akhirnya dapat mempengaruhi status gizi mereka. Sebagian dari uang saku yang diterima oleh siswa tidak hanya digunakan untuk membeli makanan atau minuman di sekolah, tetapi juga untuk membiayai transportasi ke sekolah dan membeli pulsa/kuota untuk kebutuhan harian (Aini, 2014).

3. Konsumsi Makan

Konsumsi makan responden pada penelitian ini diperoleh dari pengukuran *recall* 3x24 jam yang dilakukan dengan hari yang tidak berurutan dengan 1 hari libur dan 2 hari sekolah. kemudian hasil dari *recall*

tersebut dijumlah dan dibagi 3 untuk mendapatkan rata-rata asupan energi dalam 3 hari. Dengan mengukur tingkat konsumsi pangan individu, dapat dikumpulkan tingkat konsumsi pangan untuk mengetahui pola dan kuantitas konsumsi serta hubungannya dengan status kesehatan individu. Konsumsi makanan individu dan kelompok dapat diukur dengan menggunakan pendekatan kuantitatif atau kualitatif, yang keduanya memberikan informasi tentang pola diet jangka panjang (Supriasa, 2014). Penelitian ini mengkategorikan konsumsi makan dalam 2 kategori yaitu adekuat dan berlebih.

Konsumsi makanan mencakup kegiatan mengonsumsi makanan, baik di rumah maupun di luar rumah, termasuk frekuensi dan waktu makan, jenis makanan, serta jumlah makanan yang dikonsumsi. Berdasarkan sebuah penelitian, anak-anak mengonsumsi banyak kalori yang bersumber pada makanan ringan, makanan cepat saji, dan minuman ringan daripada yang mereka butuhkan setiap hari, yang berkontribusi pada peningkatan asupan yang melebihi kebutuhan dan menyebabkan obesitas (Aini, 2014). Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh mayoritas konsumsi makan responden yang adekuat yaitu 51 siswa (77,3%), sebanyak 15 responden (22,7%) termasuk kategori asupan berlebih.

4. **Aktifitas fisik**

Aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan seseorang, karena dapat membantu mengontrol berat badan, tekanan darah, dan mencegah berbagai penyakit lainnya. Berdasarkan hasil penelitian

ini diperoleh mayoritas responden memiliki aktifitas fisik yang cukup yaitu 51 siswa (77,3%), sebanyak 15 responden (22,7%) termasuk kategori kurang.

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko kelebihan berat badan pada remaja perkotaan. Sampel remaja dengan tingkat aktivitas fisik sedang-berat memiliki resiko kelebihan berat badan tertinggi (Aini, 2014).

5. Hubungan Uang Saku Terhadap Gizi Lebih

Berdasarkan tabel 11, tidak ditemukan hubungan antara uang saku dan status gizi pada siswa SMPN 1 Getasan dengan nilai $p = 0,871$ ($p > 0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan uang saku siswa tidak hanya untuk membeli makanan di sekolah, tetapi juga untuk biaya transportasi dan pembelian pulsa/kuota internet.

Hasil penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Rizky dkk, pada siswa SMPN di Kota Malang tahun 2019 dengan nilai $p = 0,574$, yang menunjukkan ketiadaan hubungan antara uang saku dan status gizi. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa siswa menggunakan uang sakunya tidak hanya untuk makanan, tetapi juga untuk biaya transportasi, bahan bakar, fotokopi, dan tabungan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kiki Anindya Putri di SMPN 25 Surakarta pada tahun 2017 juga menunjukkan ketiadaan hubungan antara uang saku dan status gizi dengan nilai $p = 0,181$. Hal ini disebabkan karena siswa dapat membeli makanan tanpa memperhatikan kandungan gizi makanan dengan uang saku yang mereka miliki (Kiki AP, 2017).

Tidak adanya hubungan antara uang saku dan kelebihan berat badan dapat terjadi karena siswa menggunakan uang saku mereka untuk keperluan lain selain membeli makanan dan jajanan di sekolah. Uang saku juga digunakan untuk membeli perlengkapan tulis, membayar transportasi seperti taksi atau layanan ojek online untuk pergi dan pulang sekolah, membeli bahan bakar, membeli pulsa telepon, membayar biaya fotokopi, dan beberapa siswa bahkan tidak membawa uang saku ke sekolah dan menabung di rumah.

6. Hubungan Konsumsi Makanan Terhadap Gizi Lebih

Berdasarkan hasil pada Tabel 12 Berdasarkan hasil uji bivariat antara konsumsi makanan status gizi lebih didapatkan nilai $p = 0,267$ atau $p < 0,30$. Artinya terdapat hubungan antara konsumsi makanan dengan gizi lebih pada siswa SMPN 1 Getasan.

Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Etik Kusniati di Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto pada tahun 2016, yaitu didapat hasil nilai ($p=0,000$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi.

Frekuensi makan dianggap baik jika seseorang mengonsumsi 2-3 kali makanan pokok dan satu kali makanan selingan setiap harinya. Berdasarkan hasil kuesioner Frekuensi Konsumsi Makanan (FFQ), 72,2% siswa SMPN 16 Semarang diketahui mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok sumber karbohidrat sebanyak 2-3 kali sehari, sedangkan 27,3% siswa hanya mengonsumsi nasi satu kali sehari (Soekirman, 2000).

Hubungan antara konsumsi makanan dan kelebihan berat badan dapat terjadi ketika seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah yang berlebihan secara konsisten dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Kebiasaan ini dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan dalam jangka waktu yang lama (Proverawati, 2009). Kelebihan berat badan atau obesitas terjadi ketika tidak ada keseimbangan antara asupan energi yang masuk ke tubuh dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Hal ini menyebabkan penimbunan berlebihan lemak dalam tubuh dan berujung pada kondisi kelebihan berat badan atau obesitas pada individu. Peningkatan konsumsi makanan yang berlebihan dapat berdampak pada peningkatan asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh, yang selanjutnya dapat menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan atau obesitas (Kurdanti, 2015).

7. Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Gizi Lebih

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada tabel 13. hasil uji bivariat antara aktifitas fisik terhadap gizi lebih didapatkan nilai $p = 0,254$ atau $p < 0,39$. Artinya terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan gizi lebih pada siswa SMPN 1 Getasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ingrid (2012) menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang, karena aktivitas fisik dapat memengaruhi penggunaan zat gizi dalam tubuh. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan signifikan antara intensitas aktivitas fisik dan status gizi (IMT/U). Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu Afrilia (2018), yang menggunakan uji statistik chi-square

dan menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan tidak penuhi kebutuhan zat gizi pada siswa. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mengonsumsi makanan yang bervariasi jenisnya guna memenuhi kebutuhan gizi yang cukup dalam sehari. (Ayu Afrilia dkk, 2018).

Aktivitas fisik memiliki korelasi atau hubungan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), di mana semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, akan berdampak pada peningkatan IMT mereka. Orang yang kurang berolahraga, tidak aktif, dan memiliki tingkat aktivitas fisik rendah cenderung memiliki IMT dalam kategori overweight dan memiliki risiko lebih besar untuk mengalami obesitas. Kurangnya aktivitas fisik pada remaja dapat mengakibatkan perubahan yang tidak ideal pada Indeks Massa Tubuh (IMT) mereka, bahkan dapat menyebabkan peningkatan berat badan yang berlebihan hingga mencapai tingkat obesitas. (Restuastuti, 2016).

8. Analisis Multivariat

Pada analisis multivariat, ketika terdapat lebih dari satu variabel independen yang memiliki hubungan dengan variabel dependen, digunakan metode regresi logistik ordinal. Metode ini memungkinkan untuk menganalisis hubungan antara variabel prediktor dengan variabel respons yang memiliki skala pengukuran ordinal dan bersifat polikotomik. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel independen yang memiliki hubungan dengan variabel dependen, yaitu asupan zat besi dan kadar hemoglobin. Oleh karena itu, metode regresi

logistik ordinal digunakan untuk menganalisis hubungan ini. (Setyobudi, 2016)

Untuk menganalisis adanya masalah multikolinearitas antara variabel konsumsi makanan dengan aktifitas fisik, dilakukan uji multikolinearitas menggunakan perangkat SPSS versi 23. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat masalah multikolinearitas antara kedua variabel tersebut. Selanjutnya pada uji kebaikan model (*Goodness of fit*) menunjukkan nilai signifikansi pearson sebesar 0,379 dan deviance sebesar 0,259 yang berarti $p > 0,05$ maka pada tingkat kepercayaan 95% dapat dikatakan bahwa model regresi layak digunakan. Uji yang terakhir, yaitu uji determinasi model, di mana nilai Nagelkerke sebesar 0,219 atau 21,9%. Nilai ini menunjukkan bahwa variabel konsumsi makanan dan aktifitas fisik memiliki pengaruh terhadap kejadian gizi lebih sebesar 21,9%. Sehingga, berdasarkan model persamaan regresi logistik ditunjukkan bahwa aktifitas fisik lebih memiliki pengaruh sebesar 0,18 kali terhadap kejadian anemia dibandingkan konsumsi makanan yang memiliki pengaruh 0,17 kali terhadap kejadian gizi lebih (Aini, 2014).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan konsumsi jajan terhadap asupan energi dan status gizi pada anak usai sekolah dasar di SMPN 1 Getasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebanyak 23 dari 66 siswa (34%) memiliki uang saku dengan kategori sedang.
2. Sebanyak 51 dari 66 siswa (77,3%) memiliki konsumsi makan adekuat.
3. Sebanyak 52 siswa dari 66 siswa (79%) memiliki aktifitas fisik yang cukup.
4. Tidak terdapat hubungan uang saku terhadap gizi lebih pada siswa di SMPN 1 Getasan ($p= 0,871$).
5. Terdapat hubungan konsumsi makanan dengan gizi lebih pada siswa di SMPN 1 Getasan ($p= 0,030$).
6. Terdapat hubungan aktifitas fisik dengan gizi lebih pada siswa di SMPN 1 Getasan ($p= 0,039$).
7. Konsumsi makan menjadi variabel yang mempengaruhi kejadian gizi lebih dengan besar pengaruh sebesar 2,71 kali.

B. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah
Diharapkan agar pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada siswa mengenai konsumsi makanan yang seimbang sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menginvestigasi lebih lanjut tentang faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian status gizi lebih pada siswa. Beberapa faktor yang dapat menjadi pertimbangan adalah faktor genetik, faktor lingkungan, pola makan, aktivitas fisik, stres, faktor psikologis, dan faktor sosial. Melibatkan variabel-variabel tambahan ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang determinan status gizi lebih pada siswa..

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. N. (2014). Faktor Resiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 3(1), 1–10. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/3042>
- Ambarwati, A. D. (2018). *Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Jajan dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri Karangasem 3 Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Anggraini, V. L. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar Murid di Sekolah Dasar Negeri Pesanggrahan 02. In *Universitas Sumatera Utara*.
- Arisdanni, H., & Buanasita, A. (2018). Hubungan Peran Teman, Peran Orang Tua, Besaran Uang Saku dan Persepsi Terhadap Jajanan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Sekolah (Studi di SD Negeri Ploso 1/172 Kecamatan Tambaksari Surabaya Tahun 2017). *Amerta Nutrition*, 2(2), 189. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.189-196>
- Ayu Afrilia, D., & A, S. F. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.30602/pnj.v1i1.277>
- Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, & Kurniawan, A. (2019). Hubungan Pola Konsumsi , Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019. *Sport Science and Health*, 1(1), 22–27. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/download/9984/4488>
- Dahlan, M. . (2014). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan:*

Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat. Epidemiologi Indonesia.

- Deshmukh, V. R. and Kulkarni, A. A. (2017). Body Image and its Relation with Body Mass Index among Indian Adolescents". *Indian Pediatrics*, 12, 54.
- Dewi, A., & Mahmudiono, T. (2013). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Sikap, dan Pengetahuan Tentang Obesitas dengan Status Gizi Pegawai Negeri Sipil di Kantor Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 9(1), 42–48.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Fajar, A., & Suratman. (2014). *Buku Saku Gizi. Handbook Ahli Gizi.*
- Fikamawati, S. (2017). *Gizi Anak dan Remaja.* PT Rajagrafindo Persada.
- Hafifatul, P. I., Rahmy, A., Masyarakat, F. K., Andalas, U., Dan, K., Rawang, S. D. N., Kota, B., & Tahun, P. (2018). *i DAN UANG SAKU DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA SDN 26 RIMBO KALUANG DAN SDN 33 RAWANG BARAT KOTA PADANG TAHUN 2018 Oleh: VINNA YULIANA ZULFIKAR No . BP . 1411222025 Pembimbing II : Dr . Eva Yuniritha , M . Biomed.*
- Hardiansyah, A., Hardinsyah, & Sukandar, D. (2017). KESESUAIAN KONSUMSI PANGAN ANAK INDONESIA DENGAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG Angga Hardiansyah 1 , Hardinsyah 2 , Dadang Sukandar 2 1. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 1(2), 1–11.

- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hasibuan, T. H. P., Siagian, M., & Sibagariang, E. E. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Balita. *Jurnal Kebidanan Kestra*, 2(2).
- Intantiyana, M., Widajanti, L., Rahfiludin, M. . Z., Wulandari, S., Lestari, H., Fachlevy, A. F., Becker, F. G., Cleary, M., Team, R. M., Holtermann, H., The, D., Agenda, N., Science, P., Sk, S. K., Hinnebusch, R., Hinnebusch A, R., Rabinovich, I., Olmert, Y., Uld, D. Q. G. L. Q., ... Jannah, M. (2016). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 6. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Inventory, C. (2018). *Kebisingan Serta Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Dan. September*.
- Jannah, M. (2016). “Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangan Dalam Islam.” *Psikokoislamedia*, 01.
- Kassandra, M. (2009). *Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Obesitas pada Remaja*. universitas muhammadiyah.
- Kemdikbud. (2023). *SD Negeri Getasan*. Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah.
- Kemenkes RI. (2020). *Permenkes Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak* (Issue 3, pp. 1–78).
- Mustaroh, I., & T, N. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Saya Manusia Kesehatan.

- N. P Utami . Purba, M. B. and Huriyati, E. (2018). Paparan Screen Time Hubungannya dengan Obesitas pada Remaja SMP di Kota Yogyakarta. *Jurnal Dunia Gizi*, 5, 71–78.
- Nainggolan, O., Indrawati, L., & Pradono, J. (2019). Kebugaran Jasmani menurut instrument GPAQ dibandingkan dengan VO2max pada wanita umur 25 sampai 54 tahun. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 21(4), 271–280. <https://doi.org/10.22435/hsr.v21i4.752>
- Notoatmodjo Soekidjo. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Oktaviani, D. T., & Nugroho, P. S. (2021). Hubungan Konsumsi Sayur dan Jumlah Uang Saku dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMPN 8 Samarinda. *Borneo Student Research*, 2(3), 1915–1921.
- Par'I, M, H. (2017). *Bahan Ajar Gizi Penilaian Status Gizi*.
- Pertiwi, N. (2015). Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Yang Terkandung Dalam Surah Al-A'raf Ayat 31-33. In *Ethesis* (pp. 1–89).
- Restuastuti, T., Jihadi, M., & Ernalia, Y. (2016). Hubungan Konsumsi Makanan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 5 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 3(1), 1–20.
- S. A Rachmayani, ., Kuswari, M. and Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2, 125–130.
- Santoso, S. (2017). *Statistik Multivariat dengan SPSS*. PT Elex Media Komputindo.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan

- Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Setyobudi, R. F. (2016). *Analisis Model Regresi Logistik Ordinal Pengaruh Pelayanan di Fakultas matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam terhadap Kepuasan Mahasiswa FMIPA UNNES*.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. ALFABETA.
- Supriasa, I. D. N., & Kusharto, C. M. (2014). *Survei Konsumsi Gizi*. Graha Ilmu.
- Syam BZ, F., & a Siregar, G. (2017). Analisis efektofotas dan efisiensi pengelolaan keuangan desa, Lampung. *E Jurnal Ilmiah Mahasiswa Akuntansi*, 2(4), 93.
- Syrafina, Aqmariya, dan enny probosari. (2014). *Hubungan Eating Disorder dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Modeling Agency Semarang*. universitas diponegoro.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA Risk Factors of Obesity among Adolescents in Senior High School. *Faletehan Health Journal*, 7(3), 124–131.
- WNPG. (2012). *Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal*.

LAMPIRAN

Lampiran 1

PERNYATAAN PERSETUJUAN (*Informed Consent*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Alamat :

Menyatakan persetujuan saya untuk berpartisipasi dalam pengambilan data sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Judul Penelitian : “Hubungan Pemberian Uang saku, Asupan Makanan Serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Sekolah Di SMP Negeri 1 Getasan, Salatiga.”

Peneliti : Mia Agrina

NIM : 1807026060

Demikian tanpa unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia ikut serta dalam penelitian

Getasan, 2023

Peneliti

Responden

.....

.....

Lampiran 2

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

(*Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) versi Short-Form*)

Nama :

Umur :

Kuesioner tingkat aktivitas fisik GPAQ score		
Kode	Pertanyaan	Jawaban
Aktivitas saat belajar/ bekerja (aktifitas termasuk kegiatan, latihan, aktivitas rumah tangga,dll)		
P1	Apakah aktivitas sehari-hari Anda, termasuk aktivitas berat (seperti membawa buku yang banyak dan berat, menggali, mencangkul atau pekerjaan konstruksi lain)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P4)
P2	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas berat? hari
P3	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktivitas berat? jam hari
	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas sedang yang menyebabkan peningkatan nafas dan denyut nadi, seperti mengangkat beban ringan dan jalan sedang (minimal 10 menit secara kontinyu) ?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P7)
P5	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas sedang? hari
P6	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktivitas sedang ? jam menit

Kuesioner tingkat aktivitas fisik GPAQ score

Kode	Pertanyaan	Jawaban
Perjalanan ke dan dari tempat aktivitas (perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah di luar, dll)		
P7	Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinyu ?	3. Ya 4. Tidak (langsung ke P10)
P8	Be Berapa hari dalam seminggu Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat? hari
P9	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat? jam hari

Kuesioner tingkat aktivitas fisik GPAQ score		
Kode	Pertanyaan	Jawaban
Aktivitas rekreasi (Olaraga, fitnes, dan rekreasi lainnya)		
P10	Apakah Anda melakukan olahraga, fitnes, atau rekreasi yang berat seperti lari, sepak bola atau rekreasi lainnya yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi secara besar (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P13)
P11	Be Berapa hari dalam seminggu Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat? hari

P12	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat? jam hari
P13	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti berjalan cepat, bersepeda, berenang, voli yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P13)
P14	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi lainnya yang tergolong sedang? hari
P15	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang? jam hari

Kuesioner tingkat aktivitas fisik GPAQ score		
Kode	Pertanyaan	Jawaban
Aktivitas menetap (<i>Sedentary behavior</i>) Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, KECUALI tidur		
P16	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam sehari? jam

(Hapsari, 2018)

Lampiran 3

FORM *FOOD RECALL* 3 X 24 JAM

Identitas siswa

Nama :

Waktu Makan	Menu	Porsi		Bahan Makanan	Porsi	
		URT	Berat (gram)		URT	Berat (gram)
Makan Pagi						
Makan Siang						
Makan Malam						

FORM *FOOD RECALL* 3 X 24 JAM

Identitas siswa

Nama : _____

Waktu Makan	Menu	Porsi		Bahan Makanan	Porsi	
		URT	Berat (gram)		URT	Berat (gram)
Makan Pagi						
Makan Siang						
Makan Malam						

Lampiran 4

FORM IDENTITAS SISWA

Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

Agama :

Isi pertanyaan berikut sesuai agama masing masing yang di anut

a. Islam

Apakah Anda memperhatikan kehalalan dari makanan yang kalian konsumsi : Iya Tidak

b. Non islam (Kristen, hindu, budha, katolik, konghucu)

Apakah Anda memperhatikan makanan terkait makanan yang tidak di anjurkan untuk dikonsumsi, sebutkan:

Tanggal Lahir :

Jenis Kelamin : perempuan laki-laki

Berat Badan : Kg

Tinggi Badan : Cm

Uang Saku Satu Hari : Rp.....

Pekerjaan Orang Tua :

Alamat :

Jarak dari rumah ke sekolah :Km

Alat transportasi ke sekolah :

Lampiran hasil Recall 3x 24 jam

	energi					KH		
day 1	day 2	day 3	total	% asupan	day 1	day 2	day 3	total
249 4	2513	243 3	744 0	103	292	252	265	809
215 5	1988	211 2	625 5	102	193	181	198	572
232 1	2369	229 3	698 3	114	198	225	207	630
229 3	2412	252 9	723 4	101	257	286	304	847
217 9	1967	234 2	648 8	105	267	225	255	747
207 3	2173	227 3	651 9	106	242	257	277	776
211 5	2362	223 8	671 5	109	242	275	258	775
221 2	1983	250 3	669 8	93	269	219	334	822
243 9	2254	175 4	644 7	105	265	284	205	754
224 3	2513	287 0	762 6	106	229	249	339	817
217 5	1756	184 0	577 1	94	281	246	247	774
208 1	2211	236 4	665 6	108	241	245	277	763
197 1	2356	209 1	641 8	104	235	255	236	726
218 4	2030	233 9	655 3	107	259	258	279	796
239 1	2661	291 0	796 2	111	228	248	277	753
304 4	2744	263 1	841 9	117	424	424	414	1262

275 6	2353	245 9	756 8	105	340	220	241	801
168 8	2657	214 7	649 2	106	249	312	249	810
263 3	2812	223 5	768 0	107	420	426	310	1156
269 7	2451	230 9	745 7	104	309	276	250	835
286 3	2143	240 7	741 3	103	383	306	377	1066
250 7	2232	213 1	687 0	112	319	287	228	834
219 1	2701	251 6	740 8	103	258	318	334	910
133 6	2261	208 0	567 7	92	142	271	251	664
188 6	2010	213 4	603 0	98	192	238	254	684
216 8	2549	285 8	757 5	123	219	310	315	844
190 9	2453	254 1	690 3	112	204	229	211	644
287 6	2556	195 7	738 9	103	390	336	57	783
277 7	2291	231 0	737 8	120	300	281	287	868
156 8	2016	218 9	577 3	94	66	238	315	619
205 1	2178	226 4	649 3	106	132	263	168	563
188 7	2026	238 3	629 6	102	250	278	211	739
862	2370	182 9	506 1	82	65,4	280	247	592, 4
238 3	1670	221 2	626 5	102	211	120	207	538
229 9	1822	241 0	653 1	106	282	208	287	777

282 5	2534	240 7	776 6	108	353	316	306	975
247 3	2156	221 7	684 6	111	429	358	371	1158
298 2	3112	272 5	881 9	122	405	433	367	1205
236 5	1954	221 4	653 3	106	275	227	284	786
249 6	2624	254 7	766 7	106	283	303	291	877
173 8	1809	232 9	587 6	96	233	273	281	787
237 8	2229	210 6	671 3	109	290	282	264	836
295 1	2701	245 1	810 3	113	375	341	307	1023
257 4	2824	242 2	782 0	109	408	441	378	1227
196 8	2270	232 9	656 7	107	243	232	281	756
247 7	2292	254 6	731 5	102	229	207	343 2	3868
280 3	2646	263 8	808 7	112	342	342	344	1028
248 3	2731	251 7	773 1	107	183	197	257	637
183 9	2254	200 5	609 8	99	201	253	222	676
256 6	2859	252 3	794 8	110	349	354	304	1007
235 8	1926	214 2	642 6	104	237	147	218	602
215 1	2315	206 8	653 4	106	300	316	283	899
220 1	2509	204 6	675 6	110	322	369	297	988
312 9	2615	271 0	845 4	117	407	333	330	1070

197 9	2528	208 1	658 8	107	262	355	248	865
259 1	2494	205 2	713 7	116	358	341	328	1027
254 0	2710	234 3	759 3	105	240	258	239	737
234 5	2619	228 1	724 5	118	358	391	297	1046
273 5	2542	234 8	762 5	105	367	334	301	1002
165 3	2144	205 1	584 8	95	144	224	181	549
232 0	2273	103 1	562 4	91	282	302	123	707
194 6	1519	239 2	585 7	95	180	182	207	569
226 2	2116	220 4	658 2	107	320	213	253	786
178 1	2389	200 2	617 2	101	195	296	229	720
214 1	2556	214 1	683 8	111	369	404	369	1142
244 0	2689	232 7	745 6	104	270	273	234	777

	P				L			
day 1	day 2	day 3	total	day 1	day 2	day 3	total	
87	110	99	296	108	115	109	332	
96	93	98	287	112	99	103	314	
68	71	72	211	142	132	132	406	
64	63	69	196	112	112	115	339	
64	56	62	182	94	93	118	305	
66	74	74	214	93	92	92	277	

76	86	81	243	93	100	96	289
69	63	73	205	96	93	94	283
99	70	64	233	109	93	73	275
84	87	88	259	108	129	128	365
72	69	75	216	93	53	58	204
94	104	107	305	80	89	90	259
74	85	82	241	77	107	87	271
103	97	107	307	82	67	88	237
120	123	114	357	107	128	147	382
110	92	83	285	99	74	71	244
80	97	100	277	118	118	118	354
48	65	59	172	55	129	103	287
68	82	78	228	73	84	74	231
93	83	79	255	119	112	109	340
87	68	73	228	104	69	63	236
102	86	87	275	94	81	94	269
51	76	64	191	108	126	102	336
69	86	84	239	52	91	80	223
88	68	74	230	86	90	94	270
98	99	109	306	103	103	131	337
84	136	148	368	83	108	119	310
75	68	80	223	112	104	92	308
96,1	66	69	231,1	134	99	103	336
34	70	34	138	28,2	85	93	206,2
22	79	62	163	35	93	152	280
67	53	81	201	66	82	135	283
23	89	56	168	56	76	68	200
81	48	65	194	135	111	124	370
49	72	69	190	109	79	113	301

74	89	82	245	125	103	95	323
78	75	76	229	48	46	48	142
78	80	70	228	118	118	109	345
73	66	71	210	105	84	85	274
70	93	90	253	118	122	119	359
55	38	100	193	65	50	89	204
69	75	70	214	102	90	86	278
53	49	45	147	137	126	114	377
55	58	54	167	82	94	79	255
57	72	60	189	87	120	89	296
120	66	74	260	120	129	99	348
87	74	73	234	121	109	108	338
189	204	109	502	114	130	119	363
90	97	92	279	76	96	84	256
84	79	63	226	91	123	114	328
73	66	91	230	124	117	97	338
66	73	63	202	71	79	72	222
72	76	71	219	69	80	65	214
100	84	96	280	122	103	106	331
50	66	60	176	81	94	91	266
84	82	65	231	92	90	51	233
90	91	77	258	135	145	121	401
80	83	92	255	66	80	81	227
97	92	86	275	95	90	85	270
42	51	54	147	100	116	55	271
74	84	30	188	99	80	47	226
59	53	66	178	110	62	139	311
101	63	97	261	66	116	91	273
53	69	58	180	93	109	99	301

90	94	51	235	30	58	89	177
140	124	118	382	140	121	101	362

Status Gizi

No.	Nama	Jenis Kelamin	Umur	BB	TB	Status Gizi
1	rrf	p	14,9	61	158	1,5
2	eko	p	14,6	48	143	1,75
3	w	p	14	59	152	1,8
4	ecia	p	14,3	74	150	4,4
5	dls	p	14,11	79	151	4,9
6	za	p	15,4	62	159	2,1
7	das	p	14	53	147	4,3
8	ail	p	14	53	149	1,7
9	psp	p	13,11	53	144	2,1
10	pfa	p	14,7	58	156	1,9
11	ear	p	14,4	57	158	1,9
12	avd	p	14,4	54	140	3
13	ada	p	14,4	61	154	2
14	l	p	14,5	70	153	3,2
15	ahnr	p	14,3	50	146	1,9
16	mar	p	13,9	49	143	1,2
17	dls	p	14,4	61,4	157	1,6
18	msh	p	14,4	54	153	1,1
19	oyt	p	14,6	54	152	1,1
20	k	p	14,3	49	147	
21	mnl	p	13,8	48	144	1,5
22	eoycs	p	13,5	56	159	1,7
23	af	p	13,4	54	152	1,4
24	srn	p	13,11	55	153	1,4
25	ra	p	14,2	48	149	1,7
26	lpa	p	13,11	52	149	1,2

27	az	p	13,3	50	151	1,3
28	lns	p	14	55	154	1,7
29	vda	p	13,5	53	144	2,2
30	aps	p	13,9	61	156	2,2
31	ym	p	14,2	53	154	1,4
32	ak	p	14,2	51	150	1,1
33	ws	p	13,6	52	155	1,5
34	dkc	p	13,3	49	145	1,4
35	ms	p	13,11	48	143	1,8
36	npd	p	13,2	56	152	1,6
37	zc	p	13,1	49	145	1,5
38	nap	p	13,6	52	146	1,8
39	ad	p	13,2	47	145	1,1
40	wdn	L	15,1	44	163	3,9
41	rmf	L	14,5	54	164	1,3
42	adp	L	14	58	159	1,4
43	bcp	L	14,7	60	166	1,5
44	atl	L	14,4	67	157	2,6
45	npp	L	13,8	50	147	1,1
46	fk	L	14,9	53	166	1,2
47	rdn	L	15,6	73	169	1,6
48	wer	L	13,11	54	155	1,6
49	atl	L	14,4	64	157	2,8
50	w	L	14,3	65	162	1,7
51	ma	L	14	53	154	1,4
52	wnw	L	15,9	61	152	2
53	lp	L	16,3	90	179	8
54	da	L	14,3	59	162	2,3
55	ypjp	L	13,9	51	146	1,5

56	bzk	L	13,11	68	157	7,5
57	ap	L	14,4	72	166	5,8
58	wmi	L	14,2	67	162	3,4
59	ars	L	14,4	65	147	7,4
60	sbd	L	13,9	64	159	5,2
61	wap	L	14,4	54	151	1,4
62	bnt	L	14,4	71	166	2,3
63	dca	L	13,10	51	155	1,3
64	rh	L	15	58	163	1,3
65	al	L	14	51	150	3,7
66	vrka	L	14,3	71	170	3,1

Lampiran aktifitas fisik

No	nama	jumlah	ket
1	rrf	693	cukup
2	eko	240	kurang
3	w	320	kurang
4	ecia	2373	cukup
5	dls	720	cukup
6	za	1440	cukup
7	das	720	cukup
8	ail	720	cukup
9	psp	2856	cukup
10	pfa	3335	cukup
11	ear	1750	cukup
12	avd	1200	cukup
13	ada	2486	cukup
14	l	600	kurang
15	ahnr	1356	cukup
16	mar	240	kurang
17	dls	4080	cukup
18	msp	1680	cukup
19	oyt	744	cukup
20	k	520	kurang
21	mnl	1120	cukup
22	eoys	480	kurang
23	af	600	kurang
24	srn	1075	cukup
25	ra	1986	cukup
26	lpa	1200	cukup

27	az	960	cukup
28	lns	1311	cukup
29	vda	1680	cukup
30	aps	1220	cukup
31	ym	2820	cukup
32	ak	1814	cukup
33	ws	720	cukup
34	dkc	2535	cukup
35	ms	1440	cukup
36	npd	240	kurang
37	zc	240	kurang
38	nap	240	kurang
39	ad	200	kurang
40	wdn	80	kurang
41	rmf	2128	cukup
42	adp	240	kurang
43	bcp	2520	cukup
44	atl	3360	cukup
45	npp	2160	cukup
46	fk	1770	cukup
47	rdn	520	kurang
48	wer	960	cukup
49	atl	720	cukup
50	w	2880	cukup
51	ma	2098	cukup
52	wnw	2486	cukup
53	lp	2530	cukup
54	da	2780	cukup
55	ypjp	2235	cukup

56	bzk	960	cukup
57	ap	1286	cukup
58	wmi	1770	cukup
59	ars	695	cukup
60	sbd	2520	cukup
61	wap	1770	cukup
62	bnt	1440	cukup
63	dca	1175	cukup
64	rh	2109	cukup
65	al	420	kurang
66	vrka	1550	cukup

Hasil uji statistik

Jenis Kelamin

	Frequenc y	Percent t	Valid Percent t	Cumulativ e Percent
Valid perempuan	39	59,1	59,1	59,1
laki-laki	27	40,9	40,9	100,0
Total	66	100,0	100,0	

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13 tahun	23	34,8	34,8	34,8
14 tahun	37	56,1	56,1	90,9
15 tahun	5	7,6	7,6	98,5
16 tahun	1	1,5	1,5	100,0
Total	66	100,0	100,0	

konsumsi makan

	Freque ncy	Percen t	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid adeku d at	35	53,0	53,0	53,0
berlebi h	31	47,0	47,0	100,0
Total	66	100,0	100,0	

uang saku

	Frequen cy	Percen t	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid renda h	35	53,0	53,0	53,0
sedan g	23	34,8	34,8	87,9
tinggi	8	12,1	12,1	100,0
Total	66	100,0	100,0	

aktifitas fisik

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	19	28,8	28,8	28,8
	cukup	47	71,2	71,2	100,0
	Total	66	100,0	100,0	

status gizi

		Frequen cy	Perce nt	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Vali d	overwei ght	43	65,2	65,2	65,2
	obesitas	23	34,8	34,8	100,0
	Total	66	100,0	100,0	

status gizi * konsumsi makan Crosstabulation

Count

		konsumsi makan		Total
		adekuat	berlebih	
status gizi	overweigh t	27	16	43
	obesitas	8	15	23
Total		35	31	66

status gizi * uang saku Crosstabulation

Count

		uang saku			Total
		rendah	sedang	tinggi	
status gizi	overweight	22	18	3	43
	obesitas	13	5	5	23
Total		35	23	8	66

status gizi * aktifitas fisik Crosstabulation

Count

		aktifitas fisik		Total
		kurang	cukup	
status gizi	overweight	16	27	43
	obesitas	3	20	23
Total		19	47	66

Correlations

			status gizi	uang saku
Spearman's rho	status gizi	Correlation Coefficient	1,000	,020
		Sig. (2-tailed)	.	,871
		N	66	66
		<hr/>		
	uang saku	Correlation Coefficient	,020	1,000
		Sig. (2-tailed)	,871	.
		N	66	66

Correlations

			konsumsi makan	status gizi
Spearman's rho	konsumsi makan	Correlation Coefficient	1,000	,267*
		Sig. (2-tailed)	.	,030
		N	66	66
		<hr/>		
	status gizi	Correlation Coefficient	,267*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,030	.
		N	66	66

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			status gizi	aktifitas fisik
Spearman' s rho	status gizi	Correlation Coefficient	1,000	,254*
		Sig. (2-tailed)	.	,039
	N		66	66
	aktifitas fisik	Correlation Coefficient	,254*	1,000
Sig. (2-tailed)		,039	.	
N		66	66	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Case Processing Summary

		N	Marginal Percentage
status gizi	overweigh t	43	65.2%
	obesitas	23	34.8%

konsumsi	adekuat	35	53.0%
makan	berlebih	31	47.0%
aktifitas fisik	kurang	19	28.8%
	cukup	47	71.2%
Valid		66	100.0%
Missing		0	
Total		66	

Model Fitting Information

Model	-2 Log Likelihood	Chi-Square	df	Sig.
Intercept Only	22.413			
Final	10.974	11.439	2	.003

Link function: Logit.

Goodness-of-Fit

	Chi-Square	df	Sig.
Pearson	.775	1	.379
Deviance	1.273	1	.259

Link function: Logit.

Pseudo R-Square

Cox and Snell	.159
Nagelkerke	.219
McFadden	.134

Link function: Logit.

Parameter Estimates

	Estimate	Std. Error	Wald	df	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Threshhold [SG = 3]	-.512	.445	1.322	1	.250	-1.385	.361
Location [KM =2]	1.469	.588	6.239	1	.012	-2.621	-.316
[KM =3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.
[AF= 1]	1.739	.745	5.449	1	.020	-3.199	-.279
[AF= 2]	0 ^a	.	.	0	.	.	.

Link function: Logit.

a. This parameter is set to zero because it is redundant.

Test of Parallel Lines^a

Model	-2 Log Likelihood	Chi-Square	df	Sig.
Null Hypothesis	10.974			
General	10.974	.000	0	.

The null hypothesis states that the location parameters (slope coefficients) are the same across response categories.

a. Link function: Logit.s

Dokumentasi selama penelitian

a. Pengukuran tinggi badan dan berat badan



b. Pengisian form identitas dan aktifitas fisik



c. Pengisian from recall



d. Pemberian arahan dan penjas pengisian kuesioner



RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Peneliti

Nama : Mia Agrina
Tempat tanggal lahir : Bukittinggi/14 november 1998
Alamat : Jl. Sudirman Belakang RM
Family
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Email : Miaagrina14@gmail.com
No. hp : 089686964971

B. Riwayat Pendidikan Formal

1. Pendidikan formal
 - a. Tk Islam Masyitah Bukittinggi
 - b. SDN 09 Belakang Balok lulus tahun 2011
 - c. SMP Negeri 1 Bukittinggi, lulus tahun 2014
 - d. SMA Negeri 2 Bukittinggi, lulus tahun 2017
2. Pendidikan non formal
 - a. Praktek Kerja Gizi Klinis di Rumah Sakit Charlie Hospital Kendal
 - b. Praktek Kerja Gizi Masyarakat di Rumah Sakit Mitra Keluarga Tegal
 - c. Praktek Kerja Gizi Intitusi di Rumah Sakit Mitra Keluarga Tegal

Semarang, 13 Juni 2023

Mia Agrina

Nim:1807026060