

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK, PRAKTIK KESEHATAN DAN GIZI  
SERTA STATUS GIZI REMAJA PADA ERA NEW NORMAL  
COVID-19 DI SMAN 6 KENDARI**

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan D-III Gizi**



**OLEH:**

**NADILLAH PERMATASARI**

**NIM. P00331019055**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI**

**PRODI D-III GIZI**

**2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Yang diajukan oleh :  
**NADILLAH PERMATASARI**  
**P00331019055**

Telah disetujui oleh :

**Pembimbing Utama,**

  
Masrif, SKM, M.Kes  
NIP. 197308181995031002

Tanggal : 5 JULI 2022

**Pembimbing Pendamping,**

  
Petrus, SKM, M.Kes  
NIP. 196505181988031001

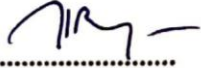



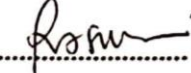
Tanggal : 6 JULI 2022

**PENGESAHAN DEWAN PENGUJI UJIAN AKHIR  
PROGRAM TUGAS AKHIR  
GAMBARAN AKTIVITAS FISIK, PRAKTIK KESEHATAN DAN GIZI  
SERTA STATUS GIZI REMAJA PADA ERA NEW NORMAL  
COVID-19 DI SMAN 6 KENDARI**

OLEH :  
NADILLAH PERMATASARI  
P00331019055

Telah diuji dan disetujui pada tanggal Juni 2022

**TIM DEWAN PENGUJI**

1. Masrif, SKM, M. Kes	Ketua dewan penguji	
2. Petrus, SKM, M.Kes	Sekretaris penguji	
3. Ahmad, SKM, M.Kes	Anggota Penguji	
4. Labanudi, SST, M.Kes	Anggota Penguji	
5. Rasmaniar, SKM. M. Kes	Anggota Penguji	

Mengetahui :

Ketua Jurusan Poltekkes Kendari

Ketua Prodi DIII Gizi



Sri Yunancy V.G. SST, MPH  
NIP. 196910061992032002



Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes  
NIP. 197805042000122001

# GAMBARAN AKTIVITAS FISIK, PRAKTIK KESEHATAN DAN GIZI SERTA STATUS GIZI REMAJA PADA ERA NEW NORMAL COVID-19 DI SMAN 6 KENDARI

## RINGKASAN

Nadillah Permatasari

Dibawah Bimbingan Masrif dan Petrus

**Latar Belakang :** Pada tahun 2020, dunia menghadapi wabah global virus Covid-19. Setelah kejadian wabah Covid-19 ini, kemudian muncul istilah yang disebut *New normal*. Usia 16-18 tahun merupakan remaja usia sekolah pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) yang membutuhkan perhatian khusus untuk tingkah laku dan gaya hidup yang akan berpengaruh pada status gizinya kemudian. Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017 menyoroti bahwa kekurangan dan kelebihan gizi terus berlanjut di kalangan remaja di Indonesia yang ditunjukkan oleh adanya kondisi kurus dan sangat kurus (8,1%), serta berat badan lebih dan obesitas (13,5%) yang terjadi secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran aktivitas fisik, praktik kesehatan dan gizi serta status gizi remaja pada Era *New normal* Covid-19 di SMA 6 Kendari.

**Metode :** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *survey*. Penelitian dilaksanakan pada 16 Mei sampai 16 Juni 2022 bertempat di SMA 6 Kendari dengan jumlah sampel sebanyak 33 siswa SMA 6 Kendari yang diambil secara *dispropotionale stratified random sampling*. Data status gizi diperoleh berdasarkan IMT/U, data aktivitas fisik serta praktik kesehatan dan gizi diperoleh dari wawancara dan kuisioner. Analisis data disajikan secara deskriptif dalam bentuk tabel disertai dengan penjelasan.

**Hasil :** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Aktivitas Fisik remaja kategori ringan sebesar 66,7% dan pada ketegori sedang sebesar 11%. Praktik kesehatan remaja kategori kurang sebesar 45,5% dan pada ketegori cukup sebesar 54,5%. Praktik gizi remaja kategori kurang sebesar 15,2% dan pada ketegori baik sebesar 84,8%. Status gizi remaja kategori status gizi normal sebesar 87,9%, status gizi kurus sebesar 3,0%, status gizi gemuk sebesar 3,0% dan pada ketegori status gizi obesitas sebesar 6,1%.

**Kesimpulan :** Dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik remaja sebagian besar 66,7% pada karegori ringan, praktik kesehatan remaja sebagian besar 45,5% pada kategori kurang, praktik gizi remaja sebagaian besar 84,8% kategori cukup, serta status gizi remaja pada status gizi kurus sebesar 3,0%, status gizi gemuk sebesar 3,0% dan status gizi obesitas sebesar 6,1%.

**Saran :** Bagi remaja perlu meningkatkan aktivitas fisik dengan lebih banyak bergerak seperti bersepeda, serta meningkatkan praktik kesehatan dengan rajin mencuci tangan, dan meningkatkan praktik gizi seimbang pada remaja yang memiliki masalah gizi kurang maupun gizi lebih dan pihak sekolah juga perlu memberikan edukasi dan pemahaman akan pentingnya penerapan gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat dalam keseharian.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Praktik Kesehatan, Praktik Gizi, Status Gizi.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Tugas Akhir ini dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik, Praktik kesehatan dan Gizi serta Status Gizi Remaja pada Era New Normal covid-19 di SMAN 6 Kendari” sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III Bidang Gizi dengan gelar Amd. Gz (Ahli Madya Gizi), di Politeknik Kementrian Kesehatan Kendari.

Selama penyusunan Tugas Akhir ini berbagai kesulitan dan hambatan yang penulis rasakan. Oleh sebab itu, penulis dengan segala kerendahan dan keikhlasan hati menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak **Teguh F.Rahman, SKM, MPPM** selaku direktur Poltekkes Kemenkes Kendari.
2. Ibu **Sri Yunanci V.G., SST, MPH** selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari.
3. Ibu **Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes** selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari.
4. Bapak **Masrif, SKM, M.Kes** selaku Pembimbing 1 yang selalu memberikan motivasi dan meluangkan waktu membimbing dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Bapak **Petrus, SKM, M.Kes** selaku Pembimbing 2 yang telah ikhlas meluangkan waktu dan selalu memberikan motivasi dan dukungan serta berbagi ilmu guna membantu dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
6. Bapak **Ahmad, SKM, M.Kes** selaku penguji 1 dengan segala keikhlasan menjadi penguji dan memberikan kritik dan saran sehingga dapat terselesaikan Tugas Akhir ini.
7. Bapak **Dr. La Banudi, SST, M.Kes** selaku penguji 2 dengan segala keikhlasan menjadi penguji dan memberikan kritik dan saran sehingga dapat terselesaikan Tugas Akhir ini.
8. Ibu **Rasmaniar, SKM, M.Kes** selaku penguji 3 dengan segala keikhlasan menjadi penguji dan memberikan kritik dan saran sehingga dapat terselesaikan Tugas Akhir ini.

9. Seluruh dosen dan staf Jurusan Gizi Poltekkes Kendari, yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan selama menempuh pendidikan.
10. Ucapan terima kasih teristimewa saya ucapkan kepada Ayahanda **Drs.BT.Ansar** dan Ibunda **Sriyanti, SE** serta segenap keluarga besar yang sangat penulis cintai atas segala kasih sayang yang tidak henti-hentinya memberikan segenap perhatian, do'a selama penulis mengikuti perkuliahan.
11. Serta semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan dorongan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Akhirnya penulis menyadari dalam penyusunan Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan Tugas Akhir ini sangat penulis harapkan. Atas saran dan kritik penulis ucapkan banyak terimakasih.

Kendari, Juni 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL</b> .....	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN TIM DEWAN PENGUJI</b> .....	<b>ii</b>
<b>RANGKUMAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Manfaat Teoritis .....	5
2. Manfaat Praktis .....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Tinjauan Umum Tentang Remaja .....	8
1. Definisi.....	8
2. Ciri-Ciri Remaja.....	9
3. Perkembangan Fisik .....	10
4. Prinsip Gizi pada Remaja.....	11
B. Tinjauan Umum Aktivitas Fisik.....	12
C. Praktik Kesehatan.....	15
D. Praktik Gizi .....	18
E. Tinjauan Umum Status Gizi .....	22
F. Penerapan New Normal Covid-19 .....	32
G. Kerangka Teori.....	34

H. Kerangka Konsep .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Waktu dan Tempat .....	36
C. Populasi dan Sampel .....	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel .....	36
D. Variabel Penelitian .....	38
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	38
1. Data primer .....	38
2. Data Sekunder .....	39
F. Pengolahan dan Penyajian Data .....	39
G. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif .....	42
1. Aktivitas Fisik .....	42
2. Praktik Kesehatan .....	42
3. Praktik Gizi .....	42
4. Status Gizi .....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
A. Hasil .....	44
B. Pembahasan.....	50
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tumpeng gizi seimbang (DEPKES, 2014) .....	20
Gambar 2. Modifikasi dari UNICEF (1998).....	34
Gambar 3. Kerangka Konsep.....	35

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. PAR Berbagai aktivitas fisik.....	14
Tabel 3. Kategori IMT/U .....	28
Tabel 4. Karakteristik Sampel Berdasarkan Umur .....	40
Tabel 5. Karakteristik Sampel Berdasarkan Kelas.....	45
Tabel 6. Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
Tabel 7. Distribusi Aktivitas Fisik Remaja SMAN 6 Kendari .....	46
Tabel 8. Distribusi Praktik Kesehatan Remaja SMAN 6 Kendari.....	46
Tabel 9. Distribusi Praktik Gizi Remaja SMAN 6 Kendari.....	47
Tabel 10. Distribusi Status Gizi Remaja SMAN 6 Kendari .....	47
Tabel 11. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik .....	48
Tabel 12. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Praktik Kesehatan .....	49
Tabel 13. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Praktik Gizi.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penarikan Sampel .....	63
Lampiran 2. Lembar Persetujuan .....	64
Lampiran 3. Prosedur Pengukuran Antropometri .....	65
Lampiran 4. Kuisisioner Aktivitas Fisik.....	66
Lampiran 5. Tabel PAR .....	67
Lampiran 6. Kuisisioner Praktik Kesehatan .....	68
Lampiran 7. Kuisisioner Praktik Gizi Seimbang .....	69
Lampiran 8. Rubrik Penilaian Praktik Gizi Seimbang.....	71
Lampiran 9. Master Tabel.....	74
Lampiran 10. Hasil Analisis Data .....	76
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 12. Surat EC.....	82
Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian .....	83
Lampiran 14. Surat Bebas Pustaka.....	84
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	85