

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS OLAHRAGA
PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 CIWARINGIN TAHUN 2026**



**Siti Khoiriyah
NIM. P2.06.31.2.23.089**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS OLAHRAGA
PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 CIWARINGIN TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi



**Siti Khoiriyah
P2.06.31.2.23.089**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, Karena atas berkat dan rahmat-Nya, Penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Bapak Jongga Adiyaksa SKM, M.Biomed selaku pembimbing utama serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani,S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Sumarto, STP, MP selaku Ketua Program Studi D III Gizi
3. Hj. Wiwit Estuti, STP, Msi selaku Kepala Program Studi Diploma III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Isnar Nurul Alfiah, S.Gz, M.Gizi selaku Sekertaris Program Studi Diploma III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
5. Jongga Adiyaksa SKM, M.Biomed selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
6. Samuel, SKM, M.Gizi selaku Penguji 1 yang telah membantu dan memberikan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
7. Dewi Vimala. MPH selaku penguji 2 yang telah membantu dan

memberikan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah.

8. Kepala sekolah SMAN 1 Ciwaringin Drs. H. Suyanto yang telah memberikan izin penelitian, dukungan dan fasilitas yang diberikan.
9. Seluruh Dosen Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Prodi DIII Gizi yang telah membekali ilmu kepada penulis.
10. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cirebon, Juni 2026

Penulis

Siti Khoiriyah

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRACT	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Remaja	5
2. Status Gizi Remaja.....	6
3. Aktivitas Olahraga	7
B. Kerangka Teori	9
C. Kerangka Konsep.....	9
BAB III METODE PENELITIAN.....	10
A. Jenis Penelitian.....	10
B. Waktu dan Tempat Penelitian	10
C. Populasi dan Sampel	10
D. Teknik Sampel	12
E. Variabel dan Definisi Operasional.....	13
F. Cara Pengumpulan Data	15

G. Instrumen Penelitian	16
H. Pengolahan dan Analisis Data	16
I. Teknik Analisis Data	17
J. Jalannya Penelitian	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	20
A. Hasil	20
B. Pembahasan	25
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	29
A. Kesimpulan	29
B. Saran	30
DAFTAR PUSTAKA.....	31
LAMPIRAN.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori IMT/U Berdasarkan Permenkes No. 2 Tahun 2020.....	7
Tabel 2 Jumlah Populasi Kelas	11
Tabel 3 Definisi Operasional	14
Tabel 4 Distribusi Jenis Kelamin	22
Tabel 5 Status gizi remaja Siswa SMAN 1 Ciwaringin.....	23
Tabel 6 Aktivitas Olahraga Siswa SMAN 1 Ciwaringin.....	23
Tabel 7 Proporsi distribusi silang status gizi dengan aktivitas olahraga.....	24
Tabel 8 Jenis Kelamin Responden	44
Tabel 9 Umur Ressonnden	44
Tabel 10 Status Gizi Responden	45
Tabel 11 Kategori Aktivitas Olahraga Responden.....	45
Tabel 12 Tabel Silang Status Gizi Dengan Aktivitas Olahraga.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	9
Gambar 2 Kerangka Konsep	9
Gambar 3 Sekolah SMAN 1 Ciwaringin	21
Gambar 4 Menyampaikan maksud dan tujuan	42
Gambar 5 Absensi perkelas.....	42
Gambar 6 Absensi perindividu	42
Gambar 7. Pengukuran tinggi badan	42
Gambar 8 Penimbangan Berat badan	43
Gambar 9 Pengisian kuesioner aktivitas olahraga	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Persetujuan.....	35
Lampiran 2 Pernyataan Ketersediaan Responden Menjadi Responden	36
Lampiran 3 Formulir Data Antropometri (IMT/U)	37
Lampiran 4 Formulir Kuesioner Aktivitas Olahraga.....	38
Lampiran 5 Surat perizinan data awal	41
Lampiran 6 Kegiatan penelitian	42
Lampiran 7 Olah data.....	44

DESCRIPTION OF NUTRITIONAL STATUS AND SPORTS ACTIVITIES OF CLASS XI STUDENTS OF SMAN 1 CIWARINGIN IN 2026

Siti Khoiriyah¹, Jongga Adiyaksa²

ABSTRACT

Adolescents are a group undergoing rapid growth and development, requiring good nutritional status and adequate physical activity to support their health and physical fitness. An imbalance in nutritional status may lead to various health problems, including undernutrition and overnutrition. Physical activity plays an important role in maintaining energy balance and helping to achieve optimal nutritional status. Therefore, it is necessary to describe the nutritional status and physical activity levels among senior high school adolescents.

This study employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The research was conducted in January 2026 at SMAN 1 Ciwaringin. The sample consisted of 86 students selected using proportional random sampling. Nutritional status data were obtained through measurements of body weight and height and analyzed using the Body Mass Index-for-Age (BMI-for-Age) indicator. Physical activity data were collected using the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A). Data were analyzed univariately and presented in the form of frequency distributions and percentages.

The results showed that most respondents had normal nutritional status, accounting for 65 students (75.58%), while 5 students (5.81%) were undernourished, 8 students (9.30%) were overweight, and 8 students (9.30%) were obese. The majority of respondents had high physical activity levels, with 61 students (70.9%), while 16 students (18.6%) had moderate physical activity levels and 9 students (10.5%) had low physical activity levels. Cross-tabulation analysis indicated that students with normal nutritional status were predominantly those with high physical activity levels, totaling 47 students (72.3%).

Keywords: Nutritional status, sports activities, adolescents

¹Student of Diploma III Nutrition Study Program, Health Polytechnic of the Ministry of Health in Tasikmalaya

²Lecture of Diploma III Nutrition Study Program, Health Polytechnic of the Ministry of Health in Tasikmalaya

GAMBARAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS OLAHRAGA PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 CIWARINGIN TAHUN 2026

Siti Khoiriyah¹, Jongga Adiyaksa²

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat sehingga membutuhkan status gizi yang baik serta aktivitas olahraga yang cukup untuk mendukung kesehatan dan kebugaran tubuh. Ketidakseimbangan status gizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Aktivitas olahraga berperan penting dalam menjaga keseimbangan energi dan membantu mempertahankan status gizi yang optimal. Oleh karena itu, diperlukan gambaran mengenai status gizi dan aktivitas olahraga pada remaja sekolah menengah atas.

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan pada Januari 2026 di SMAN 1 Ciwaringin. Sampel penelitian berjumlah 86 siswa yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Data status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dianalisis menggunakan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Data aktivitas olahraga diperoleh menggunakan kuesioner Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A). Analisis data dilakukan secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik sebanyak 65 siswa (75,58%), gizi kurang 5 siswa (5,81%), gizi lebih 8 siswa (9,30%), dan obesitas 8 siswa (9,30%). Mayoritas responden memiliki aktivitas olahraga tinggi sebanyak 61 siswa (70,9%), aktivitas olahraga sedang 16 siswa (18,6%), dan aktivitas olahraga rendah 9 siswa (10,5%). Distribusi silang menunjukkan bahwa siswa dengan status gizi baik didominasi oleh aktivitas olahraga tinggi sebanyak 47 siswa (72,3%).

Kata kunci: Status gizi, aktivitas olahraga, remaja

¹Mahasiswa Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

²Dosen Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya