

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN STATUS GIZI DENGAN  
PERILAKU HIDUP SEHAT PADA REMAJA DESA JATIBARANG  
BARU KABUPATEN INDRAMAYU**



**RISVAN FAISAL**

**1603617106**

**Skripsi Ini Di Susun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

# HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DAN STATUS GIZI TERHADAP PERILAKU HIDUP SEHAT PADA REMAJA DESA JATIBARANG BARU KABUPATEN INDRAMAYU

Risvan Faisal

Gmail : risvanfaisal69@gmail.com

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi dengan perilaku hidup sehat, mengetahui hubungan antara status gizi dengan perilaku hidup sehat, mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi dengan perilaku hidup sehat pada remaja Desa Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif asiosiatif dengan metode yang digunakan adalah metode survei dan korelasional. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli 2021 yang bertempat di Desa Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang remaja laki-laki berusia 13-16 tahun yang berasal dari Desa Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Accidental Sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu didahului dengan pengukuran status gizi yakni pemeriksaan berat badan dan tinggi badan, kemudian pengisian angket pengetahuan gizi dan terakhir pengisian angket perilaku hidup sehat. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah Teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Hidup Sehat, dengan *persamaan garis linier*  $\hat{Y} = 17,163 + 1,164 X_1$  koefisien korelasi  $r_{y_1} = 0,520$  Dan koefisien determinasi  $(r_{y_1}^2) = 0,270$  Yang berarti variabel Pengetahuan Gizi memberikan sumbangan terhadap Perilaku Hidup Sehat 27,0%. Terdapat hubungan yang berarti antara Status Gizi dengan Perilaku Hidup Sehat, dengan *persamaan garis linier*  $\hat{Y} = 13,442 + 0,798 X_2$ , koefisien korelasi  $r_{y_2} = 0,544$ . Dan koefisien determinasi  $(r_{y_2}^2) = 0,296$  Yang berarti variabel Status Gizi memberikan sumbangan dengan Perilaku Hidup Sehat sebesar 29,6%. Terdapat hubungan yang berarti antara Pengetahuan Gizi dan Status Gizi dengan Perilaku Hidup Sehat, dengan *persamaan garis linier*  $\hat{Y} = 10,098 + 0,747 X_1 + 0,560 X_2$ , koefisien korelasi  $r_{y_1-2} = 0,617$  dan koefisien determinasi  $(R_{y_1-2})^2 = 0,381$  yang berarti variabel Pengetahuan Gizi dan Status Gizi memberikan sumbangan terhadap Perilaku Hidup Sehat sebesar 38,1%.

**Kata Kunci :** *Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Perilaku Hidup Sehat.*

**CORRELATION BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND  
NUTRITION STATUS ON HEALTHY LIVING BEHAVIOR IN ADOLESCENT  
IN JATIBARANG NEW VILLAGE, INDRAMAYU REGENCY**

**Risvan Faisal**



Gmail : risvanfaisal69@gmail.com




**ABSTRACT**

*This study aims to determine the correlation between nutritional knowledge and nutritional status with healthy living behavior, to determine the correlation between nutritional status and healthy living behavior, to determine the correlation between nutritional knowledge and nutritional status with behavior healthy living in adolescents in Jatibarang Baru Village, Indramayu Regency. This study uses associative quantitative research with the methods used are survey and correlational methods. Data collection was carried out in July 2021 which took place in Jatibarang Baru Village, Indramayu Regency. The sample used in this study amounted to 30 teenage boys aged 13-16 years from Jatibarang Baru Village, Indramayu Regency. The sampling technique used is Accidental Sampling. The data collection technique used was preceded by a measurement of nutritional status, namely an examination of weight and height, then filling out a nutritional knowledge questionnaire and finally filling out a healthy living behavior questionnaire. The data analysis technique used to test the hypothesis is the correlation technique product moment. The results of this study indicate that there is a significant correlation between Nutrition Knowledge and Healthy Life Behavior, with the linear equation  $Y = 17,163 + 1,164X_1$  correlation coefficient  $ry_1 = 0,520$  and coefficient of determination  $(ry_1^2) = 0,270$  which means that the Nutrition Knowledge variable contributes on Healthy Living Behavior 27.0%. There is a significant correlation between Nutritional Status and Healthy Life Behavior, with a linear equation  $Y = 13,442 + 0,798 X_2$ , correlation coefficient  $ry_2 = 0,544$  and coefficient of determination  $(ry_2^2) = 0,296$  Which means that the variable Nutritional Status contributes to Life Behavior Healthy by 29.6%. There is a significant correlation between Nutrition Knowledge and Nutritional Status with Healthy Life Behavior, with the linear equation  $Y = 10,098 + 0,747 X_1 + 0,560 X_2$ , correlation coefficient  $ry_{1-2} = 0,617$  and coefficient of determination  $(Ry_{1-2})^2 = 0,381$  which means that the variables of Nutritional Knowledge and Nutritional Status contributed 38.1% to Healthy Living Behavior.*

**Keywords:** Nutrition Knowledge, Nutritional Status, Healthy Life Behavior.

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>	 .....	23 / 2021 / 08
<u>Kuswahyudi, S.Or., M.Pd</u> NIP. 198509252015041003		.....
<b>Pembimbing II</b>	 .....	23 / 2021 / 08
<u>dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N</u> NIP. 198504192015041002		.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Abdul Gani, M.Pd</u> NIP. 197802172006041001	Ketua	 .....	22 / 2021 / 08
2. <u>Muhamad Ilham, M.Pd</u> NIP. 198608072018031001	Sekertaris	 .....	22 / 2021 / 08
3. <u>Kuswahyudi, S.Or., M.Pd</u> NIP. 198509252015041003	Anggota	 .....	23 / 2021 / 08
4. <u>dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N</u> NIP. 198504192015041002	Anggota	 .....	23 / 2021 / 08
5. <u>Yuliasih, S.Or., M.Pd</u> NIDK. 8816100016	Anggota	 .....	23 / 2021 / 08

Tanggal Lulus : 18 Agustus 2021

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam daftar pustaka. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 30 Juli 2021

Yang membuat pernyataan



(Risvan Faisal)

No. Reg. 1603617106





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : RISVAN FAISAL  
NIM : 1603617106  
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat email : risvanfaisal69@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Terhadap  
Perilaku Hidup Sehat pada Remaja Desa Jatibarang Baru  
Kabupaten Indramayu

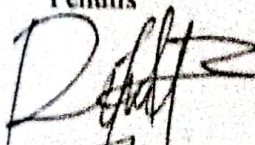
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

  
( Risvan Faisal )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M. Pd. selaku dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; **Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes** selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, **Bapak Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I, **Bapak dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N** selaku Dosen Pembimbing II, dan **Ibu Yuliasih, S.Or., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini, **Staf pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan** yang telah banyak membantu penulis selama ini, **Bapak Salim dan Ibu Sutinih serta Keluarga**, yang telah memberikan dukungan materil maupun moral, dan teman-teman yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan. Peneliti berharap adanya kritik, saran dan usulan demi perbaikan proposal yang akan di buat di masa yang akan datang.

Jakarta, 17 Juli 2021

RF

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK .....</b>	<b>8</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Perilaku Hidup Sehat .....	8
a. Perilaku .....	11
b. Domain Perilaku .....	12
c. Faktor terjadinya Perilaku .....	14
d. Perubahan Perilaku dan Masing-masing Indikatornya .....	17
2. Pengetahuan Gizi .....	20
a. Pengertian Pengetahuan .....	24
b. Pengertian Gizi .....	27
c. Sumber Zat Gizi dan Fungsinya .....	29
d. Akibat Kekurang Gizi .....	42



3. Status Gizi .....	44
a. Pengertian Status Gizi .....	44
b. Klasifikasi Status Gizi .....	44
c. Faktor yang mempengaruhi Status Gizi .....	48
d. Cara mengukur Status Gizi .....	49
B. Kerangka Berfikir .....	51
C. Hipotesis Penelitian .....	52
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>54</b>
A. Tujuan Penelitian .....	54
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	54
C. Metode Penelitian .....	55
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	56
E. Instrumen Penelitian .....	57
F. Teknik Pengumpulan Data .....	62
G. Teknik Analisa Data .....	64
H. Hipotesis Statistika .....	70
<b>BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>71</b>
A. Deskripsi Data .....	71
B. Pengujian Hipotesis .....	76
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	79
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>81</b>
A. Kesimpulan .....	81
B. Saran .....	81

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>83</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b>	<b>85</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>119</b>

