

AKTIVITAS FISIK, KOMPOSISI TUBUH, TINGKAT KECUKUPAN DAN STATUS GIZI WANITA DEWASA DI DESA SUKAJADI

NABILA



**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Aktivitas Fisik, Komposisi Tubuh, Tingkat Kecukupan dan Status Gizi Wanita Dewasa di Desa Sukajadi” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2026

Nabila
I14190056



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

NABILA. Aktivitas Fisik, Komposisi Tubuh, Tingkat Kecukupan dan Status Gizi Wanita Dewasa di Desa Sukajadi. Dibimbing oleh KATRIN ROOSITA.

Obesitas pada orang dewasa merupakan salah satu fenomena *triple burden of malnutrition* (TBM) yang sedang dihadapi Indonesia. Penelitian *cross-sectional* ini bertujuan menganalisis hubungan aktivitas fisik, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro, serta status gizi dengan komposisi tubuh wanita dewasa di Desa Sukajadi, Kabupaten Bogor. Subjek sebanyak 70 orang dipilih secara *purposive sampling*. Aktivitas fisik diukur dengan *Physical Activity Level* (PAL), asupan gizi melalui *recall* 24 jam, status gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), dan komposisi tubuh menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis*. Hasil menunjukkan mayoritas subjek mengalami defisit berat kecukupan energi (47,1%) dan protein (80,0%), aktivitas fisik tergolong rendah (65,7%), dan status gizi normal (60,0%). Meskipun memiliki IMT normal, lebih dari 70% subjek memiliki persen lemak tubuh tinggi hingga sangat tinggi yang menunjukkan kecenderungan *normal weight obesity*. Tingkat kecukupan gizi dan aktivitas fisik tidak berkorelasi signifikan dengan komposisi tubuh ($p>0,05$). Sementara, IMT berkorelasi signifikan dengan persen lemak tubuh, *fat mass index*, dan *fat-free mass index* ($p<0,05$).

Kata kunci: aktivitas fisik, komposisi tubuh, lemak tubuh, status gizi, wanita dewasa

ABSTRACT

NABILA. Physical Activity, Body Composition, Adequacy Level and Nutritional Status of Adult Women in Sukajadi Village. Supervised by KATRIN ROOSITA.

Obesity is part of the triple burden of malnutrition (TBM) currently facing Indonesia. This cross-sectional study aimed to analyze the relationships between physical activity, macronutrient adequacy levels, and nutritional status with body composition in adult women in Sukajadi Village, Bogor Regency. Seventy subjects were selected via purposive sampling. Physical activity was evaluated using the Physical Activity Level (PAL), dietary intake 24-hour recall, nutritional status via Body Mass Index (BMI), and body composition via Bioelectrical Impedance Analysis. Most subjects had severe deficits in energy (47,1%) and protein (80.0%) adequacy levels, low physical activity (65.7%), and normal BMI (60.0%). Despite having a normal BMI, over 70% of subjects exhibited high to very high body fat percentages, indicating a prevalence of normal weight obesity. Neither nutrient adequacy levels nor physical activity showed a significant correlation with body composition ($p>0.05$). However, BMI was significantly correlated with body fat percentage, fat mass index, and fat-free mass index ($p<0.05$).

Keywords: adult women, body composition, body fat, nutritional status, physical activity



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

AKTIVITAS FISIK, KOMPOSISI TUBUH, TINGKAT KECUKUPAN DAN STATUS GIZI WANITA DEWASA DI DESA SUKAJADI

NABILA

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
Hana Fitria Navratilova, S.Gz., M.Sc., Ph.D.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Judul Skripsi : Aktivitas Fisik, Komposisi Tubuh, Tingkat Kecukupan dan Status Gizi Wanita Dewasa di Desa Sukajadi

Nama : Nabila

NIM : I14190056

Disetujui oleh

Pembimbing:

Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.



Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran dan Gizi:

Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.

NIP 197102011999032001



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni

Fakultas Kedokteran dan Gizi:

Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.

NIP 197611162005012001



Tanggal Ujian:
13 Agustus 2026

Tanggal Lulus:
14 Agustus 2026



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah *subhannahu wa ta'ala* atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Aktivitas Fisik, Komposisi Tubuh, Tingkat Kecukupan dan Status Gizi Wanita Dewasa di Desa Sukajadi”. Penulis sadar bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pendamping akademik yang telah memberikan saran, arahan, doa, dan motivasi kepada penulis selama proses penulisan hingga penyelesaian skripsi ini;
2. Ibu Hana Fitria Navratilova, S.Gz., M.Sc., Ph.D. selaku moderator seminar hasil dan penguji sidang skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu untuk menguji serta memberikan arahan dan masukan untuk penyempurnaan skripsi ini,
3. Orang tua dan adik penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang kepada penulis;
4. Ibu Tina, Ibu Dessy, Ibu Hana beserta jajaran komdik yang telah berusaha merangkul dan memberikan motivasi kepada penulis;
5. Mba Aning, Mas Ogi dan jajaran staf tata usaha departemen yang dengan sabar selalu merangkul penulis dan membantu administrasi selama penulisan skripsi;
6. Teman-teman penulis yang sama-sama sedang menyelesaikan skripsi, Asida dan Sita atas pengalaman, bantuan, doa dan motivasinya sehingga penulis tidak merasa sendiri;
7. Ruru, Teh Syifa, Icha, dan Teh Risma yang seringkali menemani, memberikan motivasi dan dukungan supaya penulis bisa menyelesaikan skripsinya;
8. Keluarga SDIT Azkiya Bogor yang memberikan dukungan penuh kepada penulis dalam penyelesaian tugas akhir ini.

Penulis sangat terbuka dan mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini kedepannya. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan, manfaat, wawasan, serta informasi yang berguna bagi banyak pihak yang membutuhkannya.

Bogor, Agustus 2026

Nabila



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	2
1.4 Manfaat	2
1.5 Hipotesis	2
II KERANGKA PEMIKIRAN	3
III METODE PENELITIAN	5
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	5
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	5
3.3 Jenis dan Cara Pengambilan Data	5
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	6
3.5 Definisi Operasional	10
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	11
4.1 Gambaran Umum Desa Sukajadi	11
4.2 Karakteristik Subjek	11
4.3 Aktivitas Fisik	13
4.4 Tingkat Kecukupan	13
4.5 Komposisi Tubuh	15
4.6 Status Gizi	16
4.7 Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi dengan Komposisi Tubuh	17
4.8 Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Komposisi Tubuh	18
4.9 Hubungan Status Gizi dengan Komposisi Tubuh	19
V SIMPULAN DAN SARAN	20
5.1 Simpulan	20
5.2 Saran	20
DAFTAR PUSTAKA	21
LAMPIRAN	26



DAFTAR TABEL

1	Jenis dan cara pengambilan data	6
2	Variabel dan kategori pengukuran data	8
3	Sebaran karakteristik subjek	12
4	Sebaran subjek berdasarkan tingkat aktivitas fisik	13
5	Rata-rata asupan energi dan zat gizi	14
6	Sebaran tingkat kecukupan energi dan zat gizi subjek	14
7	Sebaran subjek berdasarkan komposisi tubuh	15
8	Sebaran subjek berdasarkan IMT	16
9	Tabulasi silang IMT dan persen lemak tubuh	17
10	Hasil uji korelasi antara tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan komposisi tubuh	18
11	Hasil uji korelasi antara tingkat aktivitas fisik dan komposisi tubuh	18
12	Hasil uji korelasi antara IMT dan persen lemak tubuh	19

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka pemikiran penelitian	4
2	Cakupan wilayah Desa Sukajadi (Google maps 2026)	11