



HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PANGAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI DAN PRESTASI SANTRI PUTRI PESANTREN IBNU TAIMIYAH BOGOR

QONITA ALMAAHI



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**

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 University

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.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan antara Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dan Prestasi Santri Putri Pesantren Ibnu Taimiyah Bogor” 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, Desember 2024

Qonita Almaahi
I1401201096

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 University

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.



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

QONITA ALMAAHI. Hubungan antara Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dan Prestasi Santri Putri Pesantren Ibnu Taimiyah Bogor. Dibimbing oleh YAYAT HERYATNO.

Status gizi yang optimal penting bagi santri putri di pesantren sebagai remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan menempuh pendidikan. Status gizi dipengaruhi berbagai faktor, di antaranya adalah asupan gizi dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi konsumsi pangan dan aktivitas fisik santri putri, serta mengidentifikasi dan mengukur hubungan keduanya dengan status gizi dan prestasi santri putri. Contoh pada penelitian ini dipilih dengan *random sampling*. Hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan *Fisher's exact test*. Subjek penelitian berjumlah 65 orang dengan tingkat kecukupan gizi sebagian besar tergolong defisit dan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Prestasi hafalan dan belajar santri putri sebagian besar tergolong baik. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi sarapan dengan prestasi belajar dan hafalan, tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi, dan tingkat kecukupan protein dengan prestasi hafalan ($p<0.05$).

Kata kunci: aktivitas fisik, konsumsi pangan, status gizi, prestasi, santri putri

ABSTRACT

QONITA ALMAAHI. Correlation Between Food Consumption and Physical Activity with The Nutritional Status and Academic Performance of Santri Putri at Ibnu Taimiyah Boarding School Bogor. Supervised by YAYAT HERYATNO.

Optimal nutritional status is essential for female students in Islamic boarding school, as they are adolescents undergoing growth and education. Nutritional status is influenced by several factors, including dietary intake and physical activity. This research aims to identify the food consumption and physical activity of these students, as well as to identify and measure the relationship between these factors with nutritional status and academic performance. The sample for this research was selected using random sampling. Relationships between variables were analyzed using Fisher's exact test. The research subjects consisted of 65 individuals, with overall deficient nutritional adequacy and low levels of physical activity. Most of academic and memorization performances were found good. The analysis results indicate a significant relationship between breakfast frequency and academic and memorization performances, carbohydrate adequacy and nutritional status, and protein adequacy and memorization performances ($p<0.05$).

Keywords: academic performance, female students, food consumption, 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 2024
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.



HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PANGAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI DAN PRESTASI SANTRI PUTRI PESANTREN IBNU TAIMIYAH BOGOR

QONITA ALMAAHI

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

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**

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 University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1. Resa Ana Dina, S.K.M., M.Epid.

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 : Hubungan antara Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dan Prestasi Santri Putri Pesantren Ibnu Taimiyah Bogor

Nama : Qonita Almaahi
NIM : II401201096

Disetujui oleh

Pembimbing:
Yayat Heryatno, S.P., M.P.S.

Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001

Tanggal Ujian:
30 Oktober 2024

Tanggal Lulus: **19 DEC 2024**

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 University

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.



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 ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dan Prestasi Santri Putri Pesantren Ibnu Taimiyah Bogor”. Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Reisi Nurdiani, S.P., M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang telah mengayomi perjalanan akademik penulis selama perkuliahan;
2. Yayat Heryatno, S.P., M.PS selaku dosen pembimbing tugas akhir yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi kepada penulis selama proses penulisan hingga penyelesaian penelitian ini;
3. Resa Ana Dina, SKM, MEpid selaku dosen pemandu seminar dan dosen penguji skripsi atas motivasi serta saran dan masukannya;
4. Pihak Pesantren Ibnu Taimiyah Bogor yang telah mengizinkan penulis sehingga dapat melaksanakan penelitiannya;
5. Kedua orang tua, kakak-kakak, dan adik-adik penulis yang selalu memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang kepada penulis;
6. Teman dekat penulis, Papat, Njo, Ayong, Nabila, Magfira, Ciara, Rannie, Zahra, Putu, dan Dania yang telah bersama-sama, mendukung, dan memberikan semangat kepada penulis;
7. Teman terkasih penulis, Sho, Toya, Kito, dan Kuni yang senantiasa menemani dan memberikan semangatnya kepada penulis;

Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Desember 2024

Qonita Almaahi



©Hak cipta milik IPB University

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 LAMPIRAN | viii |
| I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 2 |
| 1.3 Tujuan | 2 |
| 1.4 Manfaat | 3 |
| II KERANGKA PEMIKIRAN | 4 |
| III METODE | 6 |
| 3.1 Desain, Waktu, dan Tempat Penelitian | 6 |
| 3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Contoh | 6 |
| 3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data | 7 |
| 3.4 Pengolahan dan Analisis Data | 8 |
| 3.5 Definisi Operasional | 11 |
| IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 13 |
| 4.1 Gambaran Umum Sekolah | 13 |
| 4.2 Karakteristik Santri Putri | 13 |
| 4.3 Konsumsi Pangan | 16 |
| 4.4 Aktivitas Fisik | 18 |
| 4.5 Status Gizi | 19 |
| 4.6 Prestasi | 20 |
| 4.7 Hubungan Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi | 22 |
| 4.8 Hubungan Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Prestasi | 24 |
| V SIMPULAN DAN SARAN | 29 |
| 5.1 Simpulan | 29 |
| 5.2 Saran | 29 |
| DAFTAR PUSTAKA | 31 |
| LAMPIRAN | 36 |

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 TABEL

| | | |
|------|---|----|
| 3.1 | Jenis dan cara pengumpulan data | 7 |
| 3.2 | Pengkategorian variabel | 8 |
| 3.3 | Angka kecukupan gizi remaja putri awal | 11 |
| 4.1 | Sebaran santri putri berdasarkan karakteristik individu | 14 |
| 4.2 | Sebaran santri putri berdasarkan kebiasaan makan | 14 |
| 4.3 | Sebaran santri putri berdasarkan kebiasaan makan camilan | 15 |
| 4.4 | Sebaran santri putri berdasarkan karakteristik keluarga | 15 |
| 4.5 | Parameter statistik variabel tingkat kecukupan gizi santri putri | 17 |
| 4.6 | Alokasi waktu golongan kegiatan menurut hari | 18 |
| 4.7 | Parameter statistik variabel tingkat aktivitas fisik (PAL) santri putri | 19 |
| 4.8 | Parameter statistik variabel status gizi (IMT/U) santri putri | 20 |
| 4.9 | Parameter statistik variabel prestasi belajar santri putri | 21 |
| 4.10 | Parameter statistik variabel prestasi hafalan santri putri | 22 |
| 4.11 | Hubungan antara frekuensi sarapan dengan status gizi | 22 |
| 4.12 | Hubungan antara tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi | 23 |
| 4.13 | Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi | 24 |
| 4.14 | Hubungan antara frekuensi sarapan dengan prestasi | 25 |
| 4.15 | Hubungan antara tingkat kecukupan gizi dengan prestasi belajar | 25 |
| 4.16 | Hubungan antara tingkat kecukupan gizi dengan prestasi hafalan | 26 |
| 4.17 | Hubungan antara status gizi dengan prestasi | 27 |
| 4.18 | Hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi | 28 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|---|-------------------------|----|
| 1 | <i>Informed Consent</i> | 37 |
| 2 | <i>Informed Assent</i> | 38 |
| 3 | Lembar kuesioner | 39 |