

**SKRIPSI**  
***LITERATURE REVIEW***  
**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA**  
**REMAJA**

SKRIPSI *LITERATURE REVIEW*  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

**HAFIS AMANATTYASADI**

**NIM. 16631583**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2020**

## SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa Literature Review ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 03 Agustus 2020

Yang Menyatakan



**Hafis Amanattyasadi**

NIM. 16631583

**LEMBAR PENGESAHAN**

“*LITERATUR REVIEW* : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS  
GIZI PADA REMAJA”

Hafis Amanattyasadi

NIM. 16631583

*LITERATUR REVIEW* INI TELAH DISETUJUI PADA

TANGGAL 03 AGUSTUS 2020

Oleh :

Pembimbing I



**Laily Isroin, S.Kep.,Ns.,M.Kep**

NIDN. 0704057002

Pembimbing II




**Anni Fithriyatul Mas'udah, S.Stat.,M.KM**

NIDN. 0715049002

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes**

NIK. 19791215 20030212

## LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

*Literature review* ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
Pada tanggal 03 Agustus 2020

### PANITIA PENGUJI

Penguji Utama : Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns.,M.Kes (.....)  
Anggota : 1. Hery Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)  
2. Anni Fithriyatul M, S.Stat.,M.KM (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.M.Kes  
NIK. 19791215 200302 12

## MOTTO

“Pantang menyerah, selalu berusaha berdoa, dan terus maju tidak akan pernah  
menipu hasilnya”





## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja ”. *Literature review* penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan dengan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Happy Susanto., M.A, Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes, selaku pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam menyusun dan menyelesaikan *literature review* ini.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Kaprodi S1 Keperawatan yang telah memberikan kemudahan dalam *literatur review*.
4. Laily Isroin, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan *literature review* ini.

5. Anni Fithriyatul Mas'udah, S.Stat.,M.KM, selaku pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan *literature review* ini.
6. Bapak dan ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang tanpa bosan memberikan semangat.
7. Bapak, ibu, dan adik tercinta yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan, serta dukungan.
8. Keluarga yang selalu memberi semangat, harapan, serta dukungan.
9. Adelia Septi Wigatama yang sudah selalu support dan membantu dalam penyusunan *literature review* ini.
10. Sahabat – sahabat di lingkungan akademik Universitas Muhammadiyah Ponorogo Novita, Adelia, Reni, dan Tyas yang telah membantu dalam pembuatan *literature review* ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2016 atas kerja sama dan motivasinya.
12. Rekan-rekan Taekwondo Tim PHETA Balikpapan para pelatih, senior, dan teman-teman atas dukungan dan motivasinya.

Dalam penulisan ini, penulis menyadari bahwa *literature review* ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, 03 Agustus 2020

Penulis



Hafis Amanattasadi  
NIM.16631583

## ABSTRAK

### Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja

Oleh : Hafis Amanattasadi

**Introduction :** Kemajuan teknologi membuat para remaja tidak ingin melakukan aktivitas fisik. Hal ini disebabkan oleh kemajuan teknologi modern yang semakin canggih terhadap kehidupan dikalangan remaja. Dilihat dari dampak positif kemajuan teknologi banyak kegiatan menjadi lebih mudah. Sedangkan dilihat dari dampak negatif menyebabkan orang menjadi malas bergerak.

**Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja.

**Metode :** *Literature review* dilakukan melalui publikasi Scient Direct, Pubmed, dan LILACS. Penelitian ini menggunakan *literature review*. Kata yang digunakan adalah kata yang berhubungan dengan “*physical activity*” AND “*nutritional status*” AND “*adolescent*”.

**Hasil :** Berdasarkan dari ke-lima jenis artikel menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja.

**Kesimpulan :** *literature review* ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak-anak dan remaja yang memiliki status gizi buruk dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas dan menjadi faktor pemicu terjadinya risiko penyakit degeneratif seperti osteoporosis, hipertensi, diabetes mellitus dan penyakit kardiovaskular. Sehingga pentingnya melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang teratur dan mengkonsumsi kebutuhan gizi yang seimbang.

**Kata Kunci :** *physical activity, nutritional status, adolescent*



## ABSTRACT

### *Relationship between Physical Activity and Nutrition Status in Adolescents*

**By: Hafis Amanattyasadi**

**Introduction:** The development of globalization has made many teenagers do not want to do physical activity. This is caused by advances in increasingly sophisticated modern technology in the lives of adolescents. Judging from the positive impact of technological progress, many activities become easier and shorter. Meanwhile, judging by the negative impact causes people to be lazy to move.

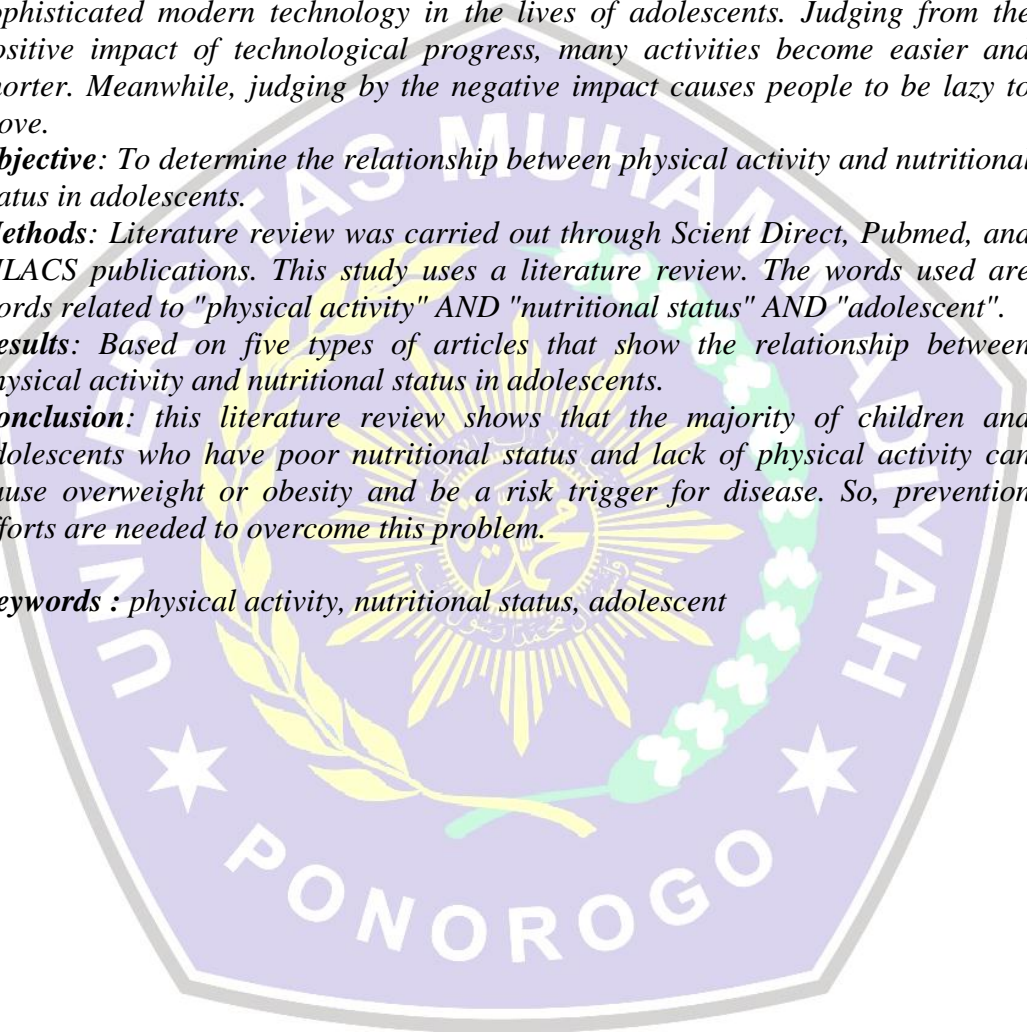
**Objective:** To determine the relationship between physical activity and nutritional status in adolescents.

**Methods:** Literature review was carried out through Scient Direct, Pubmed, and LILACS publications. This study uses a literature review. The words used are words related to "physical activity" AND "nutritional status" AND "adolescent".

**Results:** Based on five types of articles that show the relationship between physical activity and nutritional status in adolescents.

**Conclusion:** this literature review shows that the majority of children and adolescents who have poor nutritional status and lack of physical activity can cause overweight or obesity and be a risk trigger for disease. So, prevention efforts are needed to overcome this problem.

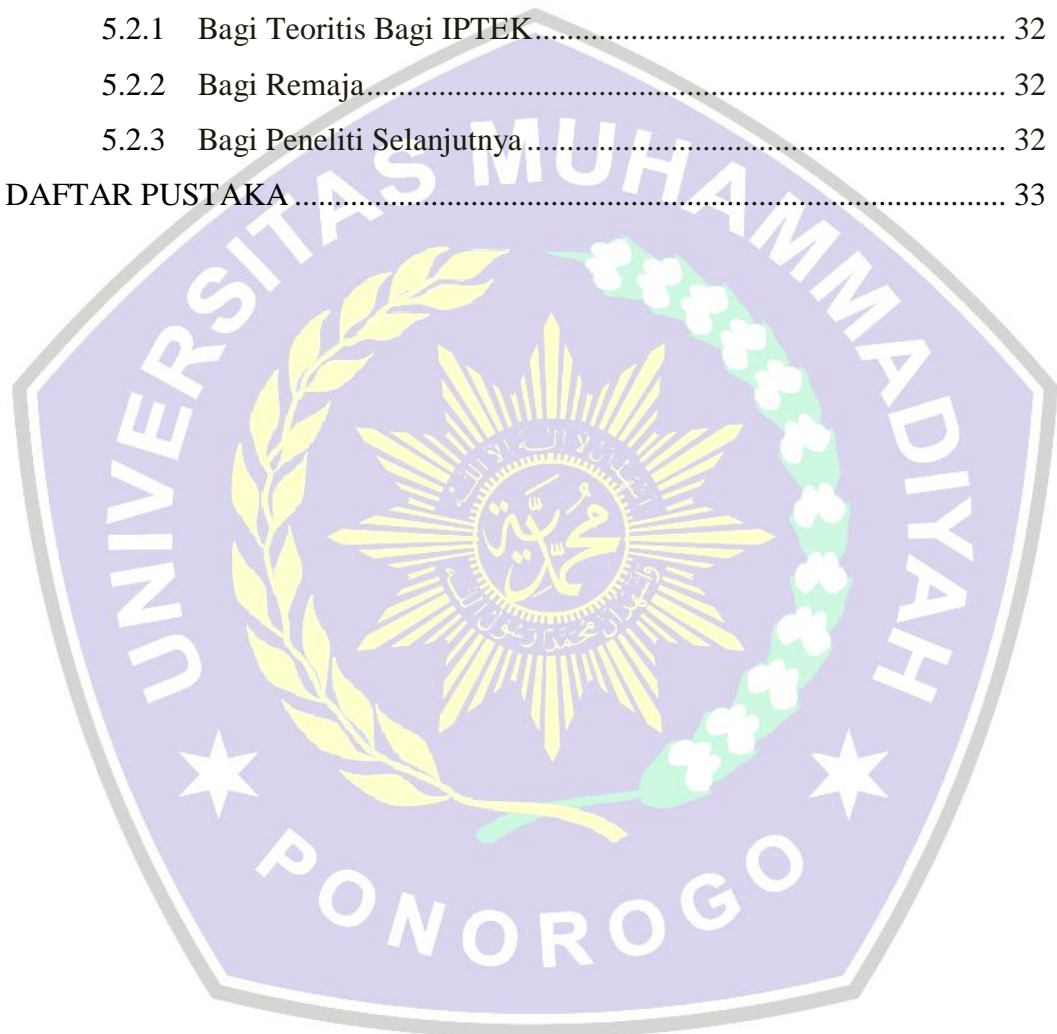
**Keywords :** physical activity, nutritional status, adolescent



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI .....	iv
MOTO.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan .....	5
<b>BAB 2 METODE.....</b>	<b>6</b>
2.1 Strategi Pencarian Literatur .....	6
2.1.1 Framework yang digunakan PICO.....	6
2.1.2 Kata Kunci yang digunakan.....	6
2.1.3 Data base atau <i>searchengine</i> .....	6
2.2 Kriteria Inklusi dan Ekslusi .....	7
2.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas.....	7
2.3.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi.....	7
2.3.2 Daftar Artikel Pencarian .....	8
<b>BAB 3 HASIL DAN ANALISIS .....</b>	<b>10</b>
3.1 Analisis Jurnal.....	10
3.2 Hasil .....	18

<b>BAB 4 PEMBAHASAN</b> .....	<b>22</b>
4.1 Aktivitas Fisik .....	22
4.2 Status Gizi .....	24
4.3 Hubungan Aktivitas Fisik Dan Status Gizi .....	28
<b>BAB 5 PENUTUP</b> .....	<b>31</b>
5.1 Kesimpulan .....	31
5.2 Saran .....	32
5.2.1 Bagi Teoritis Bagi IPTEK.....	32
5.2.2 Bagi Remaja.....	32
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	32
DAFTAR PUSTAKA .....	33



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kriteria Inklusi Dan Eksklusi Dengan Format PICO .....	7
Tabel 3.1 Daftar Hasil Pencarian Analisis Jurnal .....	10



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Diagram Alur Review Jurnal .....8



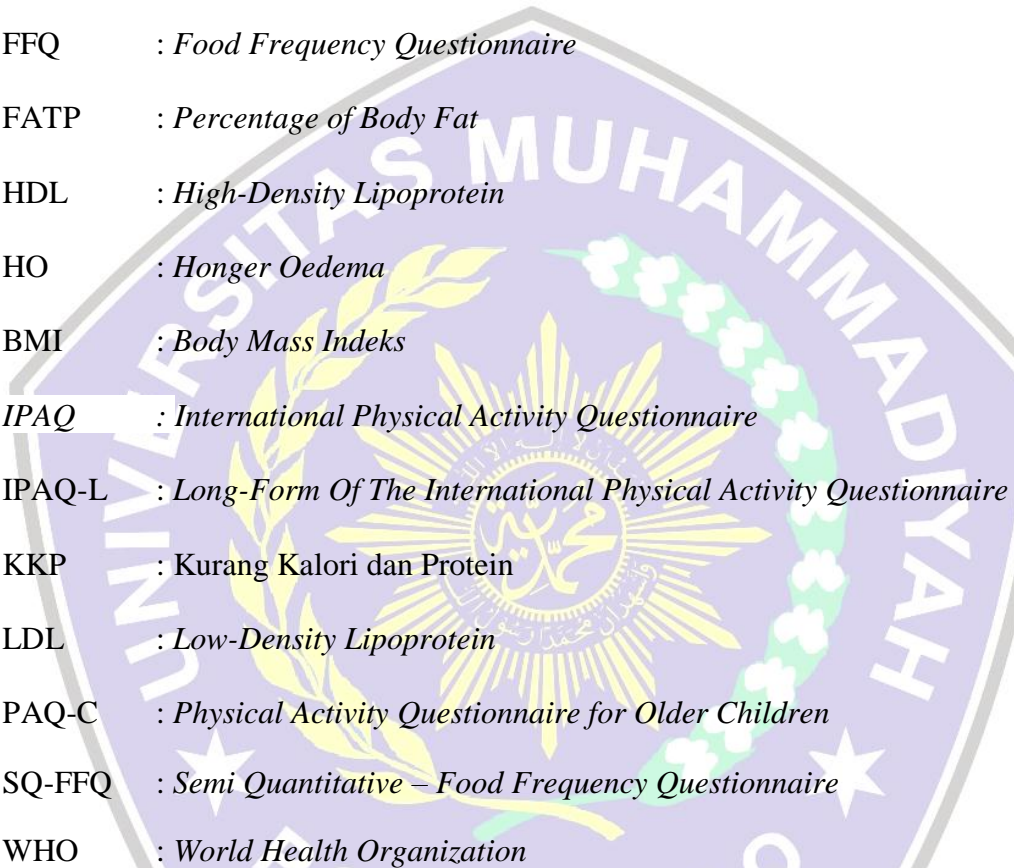


## LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal Kegiatan Pembuatan Literature Review.....	38
Lampiran 2 : Lembar Kegiatan Bimbingan.....	39
Lampiran 3 : Lembar Surat Plagiasi .....	44
Lampiran 4 : Jurnal.....	45



## DAFTAR SINGKATAN



The watermark logo of Universitas Muhammadiyah Surakarta is a large, semi-transparent purple shield. It features a central sunburst with Arabic calligraphy, surrounded by a green and white floral wreath. The text 'UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH' is written in white along the top inner edge, and 'SURAKARTA' is written along the bottom inner edge. Two white stars are positioned on the left and right sides of the shield.

ACE	: <i>American Council On Exercise</i>
APARQ	: <i>Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire</i>
BPS	: <i>Badan Pusat Statistik</i>
BSQ	: <i>Body Shape Questionnaire</i>
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
FATP	: <i>Percentage of Body Fat</i>
HDL	: <i>High-Density Lipoprotein</i>
HO	: <i>Honger Oedema</i>
BMI	: <i>Body Mass Indeks</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
IPAQ-L	: <i>Long-Form Of The International Physical Activity Questionnaire</i>
KKP	: <i>Kurang Kalori dan Protein</i>
LDL	: <i>Low-Density Lipoprotein</i>
PAQ-C	: <i>Physical Activity Questionnaire for Older Children</i>
SQ-FFQ	: <i>Semi Quantitative – Food Frequency Questionnaire</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>