



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN TOTAL PENGELUARAN ENERGI, MELEWATKAN WAKTU
MAKAN, DAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA DI SMK NEGERI 2 KOTA PADANG
TAHUN 2026**

Oleh:

ZABILLA YOLANDA ZULFA

NIM. 2211221015

**Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG, 2026**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juli 2026

Zabilla Yolanda Zulfa, NIM. 2211221015

**HUBUNGAN TOTAL PENGELUARAN ENERGI, MELEWATKAN WAKTU MAKAN, DAN
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMK NEGERI 2
KOTA PADANG TAHUN 2026**

xiv + 100 halaman, 19 tabel, 3 gambar, 16 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara total pengeluaran energi, melewati waktu makan, dan konsumsi sayur dan buah (frekuensi dan jumlah) dengan status gizi remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang tahun 2026.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan jumlah sampel 89 responden yang dipilih menggunakan *Proportionate Stratified Random*. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri serta wawancara menggunakan kuesioner IPAQ-SF, kuesioner melewati waktu makan, dan kuesioner SQ-FFQ. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel dan secara bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi kurang (13,5%) dan gizi lebih (14,6%). Sebanyak 44,9% responden memiliki total pengeluaran energi yang berlebih dengan kebutuhan. Sebanyak 56,2% responden memiliki kebiasaan sering melewati waktu makan. Sebanyak 92,1% responden memiliki frekuensi konsumsi sayur dan buah yang kurang dan sebanyak 95,5% memiliki jumlah konsumsi sayur dan buah yang kurang. Hasil uji bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara total pengeluaran energi dengan status gizi ($p=0,002$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan melewati waktu makan, frekuensi konsumsi sayur dan buah, dan jumlah konsumsi sayur dan buah dengan status gizi dengan *p-value* ($p=0,187$) ($p=0,555$) ($p=1,000$).

Kesimpulan

Terdapat hubungan signifikan total pengeluaran energi dengan status gizi, namun tidak terdapat hubungan signifikan dengan melewati waktu makan, frekuensi konsumsi sayur dan buah, dan jumlah konsumsi sayur dan buah

Daftar Pustaka

: 80 (1989-2025)

Kata Kunci

: Status Gizi, Total pengeluaran energi, Melewatkan waktu makan, Konsumsi sayur dan buah, Remaja

**ASSOCIATION OF TOTAL ENERGY EXPENDITURE, MEAL SKIPPING, AND
VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG
ADOLESCENTS AT SMK NEGERI 2 PADANG IN 2026**

xiv + 100 pages, 19 tables, 3 picture, 16 appendices

ABSTRACT

Objective

This study aimed to determine the association of total energy expenditure, meal skipping, and vegetable and fruit consumption with nutritional status among adolescents at SMK Negeri 2 Kota Padang in 2026.

Method

This study employed a cross-sectional research design with a sample size of 89 respondents selected using proportionate stratified random. Data were collected through anthropometric measurements and interviews utilizing the IPAQ-SF questionnaire, a meal-skipping questionnaire, and a SQ-FFQ questionnaire. Data analysis was performed univariately to examine the frequency distribution of each variable and bivariately using the Chi-Square test to determine the relationships between variables.

Result

The results showed that 13.5% of respondents had underweight and 14.6% had overweight. A total of 44.9% of respondents had total energy expenditure exceeding their energy requirements. A total of 56.2% of respondents frequently skipped. A total of 92.1% of respondents had insufficient frequency of vegetable and fruit consumption and 95.5% had insufficient amount of vegetable and fruit consumption. Bivariate analysis revealed a significant relationship between total energy expenditure and nutritional status ($p=0.002$). No significant relationship was found between meal skipping habits, frequency of vegetable and fruit consumption, and amount of vegetable and fruit consumption with nutritional status ($p=0.187$), ($p=0.555$), ($p=1.000$).

Conclusion

There was a significant association between total energy expenditure with nutritional status, whereas no significant associations were observed between meal skipping habits, frequency of vegetable and fruit consumption, and amount of vegetable and fruit consumption with nutritional status.

References : 80 (1989-2025)

Keywords : Nutritional status, Total energy expenditure, Meal skipping, Vegetable and fruit consumption, Adolescents