

**HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA
SMPN 1 PENEHEL, KABUPATEN TABANAN
PROVINSI BALI**



Oleh :
NI PUTU AMELIA EKA PUTRI
NIM. P07131219044

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI
PRODI GIZI DAN DIETETIKA
DENPASAR
2023**

**HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA
SMPN 1 PENEHEL, KABUPATEN TABANAN
PROVINSI BALI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh :
NI PUTU AMELIA EKA PUTRI
NIM. P07131219044**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI
PRODI GIZI DAN DIETETIKA
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA
SMPN 1 PENEHEL, KABUPATEN TABANAN
PROVINSI BALI**

Oleh :

NI PUTU AMELIA EKA PUTRI

NIM. P07131219044

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Dr. Ni Nengah Ariati, SST, M. Erg
NIP.197311182001122001

Pembimbing Pendamping :



Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M. Fis
NIP.196706071992031004

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR)



Dr.Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes

NIP. 196703161990032002

SKRIPSI DENGAN JUDUL
HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA
SMPN 1 PENEHEL, KABUPATEN TABANAN
PROVINSI BALI

Oleh :

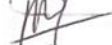

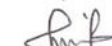
NI PUTU AMELIA EKA PUTRI
NIM.P07131219044

TELAH DI UJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS

TANGGAL : 27 April 2023

TIM PENGUJI :

- | | |
|--|---|
| 1. Ni Made Yuni Gumala, SKM,M.Kes (Ketua) | () |
| 2. I Wayan Ambartana SKM.M.Kes (Anggota I) | () |
| 3. Dr. Ni Nengah Ariati, SST, M,Erg (Anggota II) | () |

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M. Kes

NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Amelia Eka Putri

NIM : P07131219044

Program Studi : Gizi dan Dietetika

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2019

Alamat : Jalan Sanitasi IA No. 16 Sidakarya

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul adalah Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa SMPN 1 Penebel, Kabupaten SMPN 1 Penebel, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi Peraturan Mendiknas RI No 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 27 April 2023

Yang membuat pertanyaan



Ni Putu Amelia Eka Putri

NIM P07131219044

HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI SISWA SMPN 1 PENEHEL, KABUPATEN
TABANAN, PROVINSI BALI

ABSTRAK

Masa remaja merupakan peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja tumbuh secara fisik, mental dan emosional yang berubah sangat cepat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain cross sectional. Besar sampel adalah 41 orang dengan kriteria inklusi yaitu berstatus sekolah menengah pertama negeri 1 Penebel di Desa Penebel Tabanan, sehat jasmani dan rohani serta bersedia menjadi sampel sedangkan kriteria eksklusi adalah sampel menderita selama penelitian, tidak menderita dan hadir selama pengumpulan data. Data konsumsi dikumpulkan menggunakan form recall 2×24 jam dan aktivitas fisik menggunakan form kuisisioner aktivitas fisik global. Hubungan konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi menggunakan analisis korelasi rank Spearman dengan kepercayaan 5% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar konsumsi protein, lemak dan karbohidrat tergolong normal sebanyak 53,7% dan aktivitas fisik tergolong sedang sebanyak 58,5%. Hasil uji korelasi rank spearman diperoleh nilai $p \geq 0,05$. Disimpulkan bahwa tidak ada hubungan konsumsi zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP Negeri 1 Penebel Kabupaten Tabanan Provinsi Bali. Diharapkan mahasiswa dapat menjaga konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik.

Kata Kunci : Status gizi, Konsumsi, Zat gizi makro, Aktivitas fisik

THE RELATIONSHIP BETWEEN MACRO NUTRITION CONSUMPTION
AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS OF
PENEHEL 1 SMPN STUDENTS, TABANAN DISTRICT, BALI PROVINCE

ABSTRACT

Adolescence is a transition from children to adulthood. Teenagers grow physically, mentally and emotionally which change very quickly. The purpose of this study was to determine the relationship between consumption of macronutrients and physical activity with nutritional status. This type of research is observational with cross sectional design. The sample size was 41 people with inclusion criteria, namely Penebel 1 state junior high school in Penebel Tabanan Village, physically and mentally healthy and willing to become a sample while the exclusion criteria were that the sample suffered during the study, did not suffer and was present during data collection. Consumption data was collected using a 2×24 hour recall form and physical activity using a global physical activity questionnaire form. The relationship between consumption of macronutrients and physical activity with nutritional status used Spearman's rank correlation analysis with 5% confidence ($\alpha = 0.05$). The results showed that most of the consumption of protein, fat and carbohydrates was classified as normal as much as 53.7% and physical activity was classified as moderate as much as 58.5%. Spearman rank correlation test results obtained p value ≥ 0.05 . It was concluded that there was no relationship between the consumption of macronutrients (protein, fat and carbohydrates) and physical activity with the nutritional status of students at Penebel 1 Middle School, Tabanan Regency, Bali Province. It is expected that students can maintain the consumption of macronutrients and physical activity.

Keywords: Nutritional status, consumption, macronutrients, physical activity

RINGKASAN PENELITIAN

Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi
Siswa SMPN 1 Penebel, Kabupaten Tabanan Provinsi Bali

Oleh : Ni Putu Amelia Eka Putri (NIM P07131219044)

Remaja merupakan masa peralihan dari anak ke dewasa. Perkembangan yang terjadi pada individu khusus pada remaja relatif pesat sehingga dibutuhkan asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan, jika tidak diimbangi dengan konsumsi zat gizi khususnya zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) yang seimbang maka mengakibatkan defisiensi. Saat ini Indonesia dan negara berkembang pada umumnya masih mengalami beban masalah gizi ganda yaitu masalah gizi obesitas, overweight dan gizi kurang. Menurut data Riskesdas tahun 2013 untuk kelompok remaja yang berumur 13-15 tahun menurut penilaian status gizi berdasarkan IMT/U, prevalensi obesitas dan overweight di Indonesia yaitu 2.5%. Berdasarkan hasil pemantauan status gizi tahun 2016 di Indonesia oleh Kementerian Kesehatan didapatkan data status gizi remaja usia 5-12 tahun menurut IMT/U prevalensi sangat kurus (2,75) dan kurus (7,8%). Konsumsi yang kurang dan lebih dan aktivitas fisik remaja yang kurang disebabkan remaja lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji tinggi kalori dan lemak tapi rendah serat serta remaja sebagian besar kegiatan siswa belajar di kelas, duduk, bermain gadget sehingga dapat mempengaruhi status gizi.

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Faktor yang mempengaruhi status gizi terbagi menjadi dua yaitu langsung dan tidak langsung. Konsumsi zat gizi makro terbagi menjadi tiga yaitu protein, lemak dan karbohidrat. Protein adalah komponen struktur utama seluruh sel tubuh dan berfungsi sebagai enzim, hormon, dan molekul-molekul penting lain. Lemak adalah zat gizi yang padat energi (9 kkal per gram) sehingga lemak penting untuk menjaga keseimbangan energi dan berat

badan dan berfungsi untuk sebagai pelezat makanan sehingga orang cenderung lebih menyukai makanan berlemak. Karbohidrat adalah zat gizi makro yang meliputi gula, pati, dan serat dan juga berfungsi untuk menyediakan energi bagi tubuh. Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi otot skelet/rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat (*resting energy expenditure*). Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik terbagi menjadi tiga yaitu lingkungan makro, mikro dan individu) aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Siswa SMPN 1 Penebel, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali. Jenis penelitian yang digunakan yaitu observasional dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel 41 orang dan data konsumsi zat gizi makro dikumpulkan dengan form *recall* 2 kali 24 jam dan aktivitas fisik dengan form *global physical activity questionnaire*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *proporsional random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dengan mencari rata-rata, simpang baku, nilai minimum dan maximum dan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi dilakukan uji statistik korelasi *spearman* dengan tingkat kepercayaan 5% atau (α) = 0,05.

Hasil penelitian univariat menunjukkan tingkat konsumsi protein, lemak dan karbohidrat dengan kategori normal sebanyak 53.7%, aktivitas fisik dengan kategori sedang sebanyak 58.5% dan status gizi normal sebanyak 70.8%. Hasil penelitian bivariat dengan uji korelasi rank *spearman* didapatkan *p value* > 0.05 disimpulkan bahwa tidak ada hubungan korelasi konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi Siswa SMPN 1 Penebel, Kabupaten SMPN 1 Penebel, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali disebabkan karena tiga faktor yaitu faktor genetik, aktivitas fisik dan uang saku serta kegiatan yang dilakukan remaja di sekolah yaitu voli, senam, speak bola, bulu tangkis. Selain itu, setelah pulang sekolah remaja membantu orang tuanya di

rumah melakukan pekerjaan rumah atau membantu berjualan di warung

Simpulan dari penelitian ini adalah status gizi siswa SMPN 1 Penebel terdapat 29 orang (70.8%) dengan status gizi normal. Tingkat konsumsi protein, lemak dan karbohidrat siswa SMPN 1 Penebel terdapat 22 orang (53.7%) dengan kategori normal. Aktivitas fisik siswa SMPN 1 Penebel terdapat 24 orang (58.5%) dengan kategori sedang. Tidak terdapat hubungan korelasi antara tingkat konsumsi zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) dengan status gizi siswa SMPN 1 Penebel di Desa Penebel, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan ($P \geq 0.05$) dan tidak terdapat hubungan korelasi antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMPN 1 Penebel di Desa Penebel, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan. Saran dari penelitian ini adalah diharapkan dari pihak sekolah agar melakukan pengukuran status gizi dan pemeriksaan kesehatan kepada siswa secara rutin dan memperhatikan aktivitas fisik siswa sesuai dengan jenis dan frekuensi yang dilakukan siswa serta bagi siswa tetap memperhatikan asupan makanan dirumah sesuai dengan jumlah dan porsi yang sesuai dengan kebutuhan dan melakukan kegiatan aktivitas fisik sesuai dengan jenis dan frekuensi secara rutin dirumah sehingga dapat mempertahankan status gizi dan aktivitas fisik siswa.

Daftar Bacaan : 46 (2010 – 2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa SMPN 1 Penebel, Kabupaten Tabanan Provinsi Bali” selesai tepat pada waktunya.

Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST. M. Erg selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan koreksi dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M. Fis selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan koreksi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staff Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, keluarga, dan teman-teman yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dalam penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Denpasar, 27 April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Status Gizi	8
B. Zat Gizi Makro.....	13
C. Aktivitas Fisik	23
D. Remaja	28

BAB III KERANGKA KONSEP	32
A. Kerangka Konsep.....	32
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	34
C. Hipotesis	35
BAB IV METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Alur Penelitian	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
D. Unit Analisis Data.....	37
E. Jenis dan Teknik Pengambilan Data	39
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	41
G. Etika Penelitian	44
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil	46
B. Pembahasan	55
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	60
A. Simpulan	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Definisi Operasional Variabel.....	34
2. Kuisioner Recall 24 jam.....	74
3. Kuisioner Aktivitas Fisik	74
4. Distribusi Sampel Menurut Umur dan Jenis Kelamin	78
5. Distribusi Sampel Menurut Konsumsi Zat Gizi Makro (Protein,Lemak,Karbohidrat).....	78
6. Distribusi Sampel Menurut Aktivitas Fisik	79
7. Distribusi Sampel Menurut Status Gizi	79
8. Hubungan Konsumsi Protein Dengan Status Gizi	80
9. Hubungan Konsumsi Lemak Dengan Status Gizi	80
10. Hubungan Konsumsi Karbohidrat Dengan Status Gizi	81
11. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi	81

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
1. Kerangka konsep.....	32
2. Alur penelitian	36

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Ethical Clearance	66
2. Surat Izin Penelitian	69
3. Surat Rekomendasi Penelitian	70
4. Informed Consent	71
5. Kuisisioner Penelitian.....	74
6. Tabel Hasil Penelitian	78
7. Olah Data SPSS	82
8. Perhitungan besar sampel dan proporsional random sampling	85
9. Dokumentasi Penelitian	86