

**HUBUNGAN KONSUMSI IDEAL ENERGI, LEMAK, SAYUR  
DAN BUAH SERTA LAMANYA AKTIVITAS MENGGUNAKAN  
GADGET DENGAN STATUS OBESITAS PADA  
SISWA DI SMPN 1 DENPASAR**



**Oleh:**

**NI PUTU DENISYA ARDIANI**  
**NIM. P07131219070**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2023**

**HUBUNGAN KONSUMSI IDEAL ENERGI, LEMAK, SAYUR  
DAN BUAH SERTA LAMANYA AKTIVITAS MENGGUNAKAN  
GADGET DENGAN STATUS OBESITAS PADA  
SISWA DI SMPN 1 DENPASAR**

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

**Oleh:**

**NI PUTU DENISYA ARDIANI**  
**NIM. P07131219070**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**


**HUBUNGAN KONSUMSI IDEAL ENERGI, LEMAK, SAYUR DAN  
BUAH SERTA LAMANYA AKTIVITAS MENGGUNAKAN  
GADGET DENGAN STATUS OBESITAS PADA  
SISWA DI SMPN 1 DENPASAR**

Oleh:


**NI PUTU DENISYA ARDIANI**  
NIM. P07131219070

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama :

  
I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis  
NIP. 196708141991031002

Pembimbing Pendamping :

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

MENGETAHUI,  
KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes  
NIP. 196703161990032002

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN KONSUMSI IDEAL ENERGI, LEMAK, SAYUR DAN  
BUAH SERTA LAMANYA AKTIVITAS MENGGUNAKAN  
GADGET DENGAN STATUS OBESITAS PADA  
SISWA DI SMPN 1 DENPASAR**

Oleh:


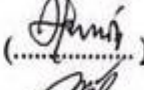
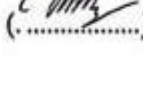
**NI PUTU DENISYA ARDIANI**  
NIM. P07131219070

**TELAH DIUJI DI HADAPAN PENGUJI**

**PADA HARI : Senin**

**TANGGAL : 17 April 2023**

**TIM PENGUJI SEMINAR :**

1. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes. (Ketua) 
2. Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes (Anggota Penguji I) 
3. I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis (Anggota Penguji II) 

MENGETAHUI,  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



  
**Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes**  
NIP. 196703161990032002

# HUBUNGAN KONSUMSI IDEAL ENERGI, LEMAK, SAYUR DAN BUAH SERTA LAMANYA AKTIVITAS MENGGUNAKAN GADGET DENGAN STATUS OBESITAS PADA SISWA DI SMPN 1 DENPASAR

## ABSTRAK

Prevalensi obesitas di Kota Denpasar berdasarkan data Riskesdas Tahun 2013 adalah sebesar 7,6%. Penelitian yang dilakukan oleh Adhianto (2002) dan Suparyatha (2004) dalam Purnami (2015), pada siswa SMP, prevalensi obesitas sebesar 11% dan 10,9% (Purnami, 2015). Jenis penelitian ini merupakan penelitian dengan rancangan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2022 di SMPN 1 Denpasar. Sampel penelitian berjumlah 64 sampel. Metode penentuan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu menggunakan uji *chi-square*. Berdasarkan penelitian dengan total sampel 64 orang didapatkan hasil, konsumsi energi yang kurang sebanyak 9 sampel (14,1%), konsumsi energi yang cukup sebanyak 38 sampel (59,4%), dan konsumsi energi yang lebih sebanyak 17 sampel (26,6%), konsumsi lemak yang kurang sebanyak 9 sampel (14,1%), konsumsi lemak yang cukup sebanyak 34 sampel (53,1%), dan konsumsi lemak yang lebih sebanyak 21 sampel (32,8%), konsumsi sayur dan buah yang kurang sebanyak 25 sampel (39,1%) dan konsumsi yang cukup sebanyak 39 sampel (60,9%), status gizi tidak obesitas sebanyak 48 sampel (75%), status gizi obesitas sebanyak 16 sampel (16%), lamanya aktivitas menggunakan gadget sebanyak 26,6% lamanya menggunakan gadget yang normal dan sebanyak 73,4% lamanya menggunakan gadget yang tinggi. Pada penelitian ini hasil analisis statistik menggunakan metode *chi square* pada taraf signifikan 5% = ( $\alpha = 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi ideal energi, lemak, sayur dan buah dengan status obesitas hasil *p value* sebesar 0,001. Hasil analisis statistik menggunakan metode *chi square* pada taraf signifikan 5% = ( $\alpha = 0,05$ ) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara lamanya aktivitas menggunakan gadget dengan status obesitas dengan *p value* sebesar 0,471. Remaja harus membiasakan menyeimbangkan perilaku, pola konsumsi dan aktivitas bermain gadget untuk mencegah angka obesitas.

**Kata kunci** : Konsumsi, energi dan lemak, sayur dan buah, status obesitas, gadget.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN IDEAL CONSUMPTION OF  
ENERGY, FAT, VEGETABLES AND FRUIT AND DURATION OF  
ACTIVITY USING GADGETS WITH OBESITY STATUS IN  
STUDENTS AT SMPN 1 DENPASAR**

**ABSTRACT**

The prevalence of obesity in Denpasar City based on the 2013 basic health research data was 7.6%. Research conducted by Adhianto (2002) and Suparyatha (2004) in Purnami (2015), in junior high school students, the prevalence of obesity was 11% and 10.9% (Purnami, 2015). This type of research is a study with a cross-sectional design. This research was conducted in December 2022 at Junior High School number 1 Denpasar. The research sample is 64 samples. The method of determining the sample using Simple Random Sampling. The data analysis used is using the chi-square test. Based on research with a total sample of 64 people, the results obtained were 9 samples (14.1%) lacking energy consumption, 38 samples (59.4%) sufficient energy consumption, and 17 samples (26.6%) consuming more energy (%), consuming less fat by 9 samples (14.1%), consuming sufficient fat by 34 samples (53.1%), and consuming more fat by 21 samples (32.8%), consumption of vegetables and fruit lack of 25 samples (39.1%) and adequate consumption of 39 samples (60.9%), nutritional status not obese 48 samples (75%), nutritional status obesity 16 samples (16%), duration of activity using gadgets for 26.6% of the time using normal gadgets and as much as 73.4% of the time using high gadgets. In this study the results of statistical analysis using the chi square method at a significant level of 5% = ( $\alpha = 0.05$ ) showed that there was a relationship between ideal consumption of energy, fat, vegetables and fruit with obesity status with a p value of 0.001. The results of statistical analysis using the chi square method at a significant level of 5% = ( $\alpha = 0.05$ ) show that there is no relationship between the length of activity using gadgets and obesity status with a p value of 0.471. Teenagers must get used to balancing behavior, consumption patterns and activities playing gadgets to prevent obesity rates.

**Keywords :** Consumption, energy and fat, vegetables and fruit, obesity status, gadgets.

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **Hubungan Konsumsi Ideal Energi, Lemak, Sayur Dan Buah Serta Lamanya Aktivitas Menggunakan Gadget Dengan Status Obesitas Pada Siswa Di SMPN 1 Denpasar**

Oleh : Ni Putu Denisy Ardiani (P07131219070)

Obesitas atau lebih dikenal dengan kegemukan merupakan salah satu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja. Obesitas merupakan suatu keadaan yang terjadi jika kuantitas jaringan lemak tubuh dibandingkan berat badan total lebih besar dari keadaan normalnya, atau suatu keadaan dimana terdapat penumpukan lemak tubuh yang berlebih sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal. Obesitas dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi dari makanan yang masuk lebih besar dibanding dengan energi yang digunakan tubuh. Berdasarkan data Riskesdas Tahun 2013, di Bali prevalensi remaja umur 13- 15 tahun yang gemuk adalah sebesar 9,7% sedangkan yang mengalami obesitas adalah sebesar 4,2% (Kemenkes RI, 2013). Sedangkan berdasarkan data Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2016, prevalensi remaja putri umur 12 -18 tahun di Indonesia yang mengalami kegemukan sebesar 15,1% sedangkan yang mengalami obesitas adalah sebesar 4,3%. Prevalensi remaja putri umur 12 -18 tahun di Provinsi Bali yang mengalami kegemukan adalah sebesar 19,7% sedangkan yang mengalami obesitas yaitu sebesar 6,7% (Kemenkes RI, 2017). Prevalensi obesitas di Kota Denpasar berdasarkan data Riskesdas Tahun 2013 adalah sebesar 7,6%. Penelitian yang dilakukan oleh Adhianto (2002) dan Suparyatha (2004) dalam Purnami (2015), pada siswa SMP, prevalensi obesitas sebesar 11% dan 10,9% (Purnami, 2015).

Berdasarkan hasil peninjauan awal yang dilakukan dengan wawancara langsung terhadap beberapa siswa yang diambil secara acak terkait kebiasaan mengonsumsi sayur dan aktifitas di depan layar, didapatkan hasil 39,7% mengonsumsi sayur dan buah 2 kali dalam sehari, 14,7%

mengonsumsi sayur dan buah 3 kali dalam sehari. Kemudian 98,5% menganggap sayur dan buah itu penting bagi kebutuhan gizi dan 1,5% menganggap sayur dan buah itu tidak penting bagi kebutuhan gizi. Kemudian 91,2% menyatakan sering beraktivitas menggunakan gadget dan 8,8% jarang menggunakan gadget.

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah Observasional. Sedangkan rancangan yang digunakan adalah cross-sectional. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 1 Denpasar dari 64 sampel berdasarkan jenis kelamin sebagian sampel berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 25 sampel atau (39,1%) dan sampel berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 39 sampel atau (60,9%). Berdasarkan umur sebagian besar sampel berumur 13 tahun yaitu sebanyak 41 sampel atau (64,1%) dan berumur 14 tahun yaitu sebanyak 23 sampel atau (35,9%).

Berdasarkan penelitian dengan total sampel 64 orang didapatkan hasil, konsumsi energi yang cukup sebanyak 38 sampel (59,4%), dan konsumsi energi yang lebih sebanyak 17 sampel (26,6%), konsumsi lemak yang kurang sebanyak 9 sampel (14,1%), konsumsi lemak yang cukup sebanyak 34 sampel (53,1%), dan konsumsi lemak yang lebih sebanyak 21 sampel (32,8%), konsumsi sayur dan buah yang kurang sebanyak 25 sampel (39,1%) dan konsumsi yang cukup sebanyak 39 sampel (60,9%), status gizi tidak obesitas sebanyak 48 sampel (75%), status gizi obesitas sebanyak 16 sampel (16%), lamanya aktivitas menggunakan gadget sebanyak 26,6% lamanya menggunakan gadget yang normal dan sebanyak 73,4% lamanya menggunakan gadget yang tinggi.

Analisis *chi square* ( $\alpha = 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi ideal energi, lemak, sayur dan buah dengan status obesitas siswa di SMPN 1 Denpasar Timur dengan hasil *p value* sebesar 0,001, sedangkan analisis lamanya aktivitas menggunakan gadget dengan status obesitas siswa di SMPN 1 Denpasar Timur tidak ada hubungan yang signifikan dengan *p value* sebesar 0,208. Remaja harus membiasakan menyeimbangkan perilaku, pola konsumsi dan aktivitas bermain gadget untuk mencegah angka obesitas.



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat beliau penelitian yang berjudul “Hubungan Konsumsi Ideal Energi, Lemak, Sayur dan Buah serta Lamanya Aktivitas Menggunakan Gadget dengan Status Obesitas pada Siswa di SMPN 1 Denpasar” ini bisa diselesaikan tepat waktu.

Skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tepat waktu jika tidak ada bantuan dari pihak terkait. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis dan Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST, M.Erg selaku dosen pembimbing yang sudah memberikan bimbingan, saran dan masukannya dalam penyusunan laporan penelitian ini.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan laporan penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan penelitian ini.
4. Dosen dan tenaga kependidikan Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang telah membantu penyusunan laporan penelitian ini.
5. Keluarga, teman-teman, serta semua yang bersangkutan telah membantu memberikan bantuan kepada penulis dalam penyusunan laporan penelitian ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Untuk itu, penulis mohon kritik dan sarannya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua orang, penulis tak hentinya mengucapkan syukur. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Denpasar, 13 Juni 2022

Penulis

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Denisya Ardiani

NIM : P07131219070

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2022/2023

Alamat : Jalan Plawa No. 84, Denpasar Timur, Sumerta Kauh

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah dengan judul Hubungan Konsumsi Ideal Energi, Lemak, Sayur dan Buah serta Lamanya Aktivitas Menggunakan Gadget Dengan Status Obesitas pada Siswa di SMPN 1 Denpasar benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Tulis Ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 17 April 2023



*Ni Putu Denisya Ardiani*  
Ni Putu Denisya Ardiani  
NIM. P0713121907

## DAFTAR ISI

BAB	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Obesitas.....	8
B. Konsumsi Ideal.....	13
C. Aktivitas Menggunakan Gadget.....	22
D. Remaja.....	26
BAB III KERANGKA KONSEP.....	31
A. Kerangka Konsep.....	31
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	32
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Alur Penelitian.....	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36

E. Pengumpulan Data dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	38
G. Etika Penelitian.....	42
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Pembahasan.....	44
B. Pembahasan.....	51
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Simpulan.....	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	65

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT.....	13
2 Kecukupan Energi Pada Remaja.....	15
3 Kecukupan Lemak Pada Remaja.....	18
4 Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
5 Sebaran Sampel Berdasarkan Umur.....	46
6 Sebaran Sampel Berdasarkan IMT.....	46
7 Sebaran Sampel Berdasarkan Status Obesitas.....	47
8 Sebaran Sampel Berdasarkan Aktivitas Menggunakan Gadget.....	47
9 Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Energi.....	48
10 Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Lemak.....	48
11 Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Sayur dan Buah.....	49
12 Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Ideal.....	49
13 Sebaran Status Obesitas Berdasarkan Konsumsi Ideal Sampel.....	50
14 Sebaran Status Obesitas Berdasarkan Aktivitas Menggunakan Gadget..	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Ijin Penelitian.....	66
2 Etichal Clearance.....	67
3 Informed Consent.....	69
4 Perhitungan Besar Sampel.....	73
5 Recall.....	74
6 Kuesioner.....	75
7 Dokumentasi Penelitian.....	78
8 Publikasi Repostory.....	79
9 Hasil Turnitin Skripsi.....	80