

**HUBUNGAN AKTIVITAS SEDENTARI DAN TINGKAT
KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI
ANAK SEKOLAH PADA PASCA PANDEMI COVID-19
DI SMP NEGERI 5 MENGWI**



Oleh

NI PUTU SETYA PURI CAHYANI
NIM. P07131219002

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2023**

**HUBUNGAN AKTIVITAS SEDENTARI DAN TINGKAT
KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI
ANAK SEKOLAH PADA PASCA PANDEMI COVID-19
DI SMP NEGERI 5 MENGWI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Pada Jurusan Gizi Prodi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar**

Oleh

**NI PUTU SETYA PURI CAHYANI
NIM. P07131219002**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

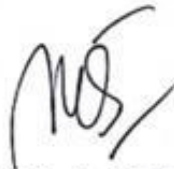
HUBUNGAN AKTIVITAS SEDENTARI DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH PADA PASCA PANDEMI COVID-19 DI SMP NEGERI 5 MENGWI

Oleh

NI PUTU SETYA PURI CAHYANI
NIM. P07131219002

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



I.G.A Ari Widarti, DCN., M.Kes
NIP. 196309211986032002

Pembimbing Pendamping



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

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
& POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

SKRIPSI DENGAN JUDUL

HUBUNGAN AKTIVITAS SEDENTARI DAN TINGKAT
KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI
ANAK SEKOLAH PADA PASCA PANDEMI COVID-19
DI SMP NEGERI 5 MENGWI

Oleh

NI PUTU SETYA PURI CAHYANI
NIM. P07131219002

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 3 APRIL 2023

TIM PENGUJI

1. I Wayan Ambartana, SKM., M.Kes (Ketua) (.....)
2. Ni Made Dewantari, SKM., M.For (Anggota) (.....)
3. I.G.A Ari Widarti, DCN., M.Kes (Anggota) (.....)

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 Setya Puri Cahyani
NIM : P07131219002
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2022/2023
Alamat : Banjar Grokgak Sempidi, Gang Bima, No.6, Mengwi

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah dengan judul Hubungan Aktivitas Sedentari dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Anak Sekolah Pada Pasca Pandemi COVID-19 di SMP Negeri 5 Mengwi adalah 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, 08 Mei 2023

Yang membuat pernyataan


METERAL TEMPEL
C7BAKX417138608

Ni Putu Setya Puri Cahyani

NIM.P07131219002

HUBUNGAN AKTIVITAS SEDENTARI DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH PADA PASCA PANDEMI COVID-19 DI SMP NEGERI 5 MENGWI

ABSTRAK

Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi pangan dan aktivitas fisik seseorang. Aktivitas sedentari merupakan perilaku duduk atau berbaring seseorang dalam kesehariannya tidak termasuk waktu tidurnya. Masyarakat Indonesia dinilai semakin kurang bergerak dan jumlahnya terus meningkat. Anak usia sekolah cenderung lebih memilih aktivitas sedentari seperti bermain komputer dan bermain *smartphone*. Kehidupan Pasca Pandemi COVID-19 memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan keluarga di Indonesia, ini memperburuk situasi yang sebelumnya telah dihadapi banyak keluarga dalam mengakses makanan berkualitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas sedentari dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah pada Pasca Pandemi COVID-19 di SMP Negeri 5 Mengwi. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik *Observasional* dengan rancangan *Cross-Sectional* dan menggunakan teknik *Simple Random Sampling* yang berjumlah 90 orang. Data dikumpulkan dengan metode wawancara dan pengukuran. Data disajikan dengan tabel frekuensi dan tabel silang. Hasil uji analisis *rank spearman* menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan aktivitas sedentari ($p=0,000$, $r=0,63$). Selanjutnya, dilakukan uji yang sama, mendapatkan hasil yaitu terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi ($p=0,000$, $r=0,659$). Setelah dilakukan uji yang sama, mendapatkan hasil terdapat hubungan tingkat konsumsi karbohidrat dengan status gizi ($p=0,000$, $r=0,427$). Selanjutnya, dilakukan uji yang sama, mendapatkan hasil tidak terdapat hubungan tingkat konsumsi protein dengan status gizi ($p=0,0619$, $r=0,053$). Setelah dilakukan uji yang sama, terdapat hubungan tingkat konsumsi lemak dengan status gizi ($p=0,001$, $r=0,338$). Aktivitas sedentari dan tingkat konsumsi energi, karbohidrat serta lemak merupakan variabel kuat yang mempengaruhi status gizi pada anak sekolah.

Kata kunci : Aktivitas sedentari; Tingkat konsumsi; Zat gizi makro; Status gizi

THE RELATIONS BETWEEN SEDENTARY ACTIVITIES AND MACRO
NUTRIENTS CONSUMPTION LEVEL WITH NUTRITIONAL STATUS
OF SCHOOL CHILDREN IN POST-PANDEMI COVID-19
AT PUBLIC JUNIOR HIGH SCHOOL NUMBER 5 MENGWI

ABSTRACT

Nutritional status is influenced by food consumption and physical activity of a person. Sedentary activity is the behavior of a person sitting or lying down in daily life excluding sleeping. Indonesian citizens are considered to be less mobile and their population numbers continue to increase. School-age children tend to prefer sedentary activities such as playing on computers and playing smartphones. Life after the COVID-19 Pandemic has had a significant impact on livelihoods in Indonesia. This situation worsened the situation many families had previously faced in accessing high-quality food. The purpose of this study was to determine the relationship between sedentary activity and the level of consumption of macro nutrients with the nutritional status of students in the Post-COVID-19 Pandemic at Public Junior High School Number 5 Mengwi. The type of research used is Observational analytic with a Cross-Sectional design and using the Simple Random Sampling technique with a total of 90 people. The data was collected by interview and measurement methods. Data is presented with frequency tables and cross tables. The results of the Spearman rank analysis test showed that there was a significant relationship between nutritional status and sedentary activity ($p=0.000$, $r=0.63$). Furthermore, the same test was carried out, obtaining the result that there was a relationship between the level of energy consumption and nutritional status ($p=0.000$, $r=0.659$). After the same test was carried out, the results showed that there was a relationship between the level of carbohydrate consumption and nutritional status ($p= 0.000$, $r =0.427$). Furthermore, the same test was carried out and the result was that there was no relationship between the level of protein consumption and nutritional status ($p =0.0619$, $r =0.053$). After the same test was carried out, the results showed that there was a relationship between the level of fat consumption and nutritional status ($p= 0.001$, $r =0.338$). Sedentary activity and the level of consumption of energy, carbohydrates and fats are strong variables that affect the nutritional status of school children.

Keywords: Sedentary activity; Consumption rate; Macro nutrients; Nutritional status

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIVITAS SEDENTARI DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH PADA PASCA PANDEMI COVID-19 DI SMP NEGERI 5 MENGWI

Oleh : Ni Putu Setya Puri Cahyani (P07131219002)

Anak sekolah berada dalam masa pertumbuhan yang sangat cepat dan kegiatan fisik yang sangat aktif, sehingga tingkat kesehatan perlu dibina dan ditingkatkan, salah satu upayanya adalah dengan memperbaiki status gizi. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 pada pelajar remaja 13-15 tahun, untuk status gizi gemuk berdasarkan IMT/U sebesar 11,2%. Status gizi obesitas sebesar 4,8%. Provinsi Bali sendiri memiliki prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U dengan status gizi sangat kurus pada pelajar remaja umur 13-15 tahun sebesar 1,1%, status gizi kurus sebesar 5,2%, status gizi gemuk 12,5% dan obesitas sebesar 9,3%. Dan obesitas tertinggi pada kabupaten Badung dengan prevalensi 15,27%.

Gaya hidup saat ini mengalami banyak perubahan diantaranya yaitu gaya hidup tradisional yang tergeser dengan gaya hidup sedentari sehingga menyebabkan resiko terjadinya status gizi lebih semakin meningkat. Anak usia sekolah cenderung lebih memilih aktivitas sedentari seperti bermain komputer, bermain *smartphone*, dan menonton televisi. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan masyarakat Indonesia yang kurang beraktivitas fisik jumlahnya meningkat dari 26,1% di tahun 2013 menjadi 33,5% di tahun 2018. Provinsi Bali menunjukkan aktivitas fisik yang kurang dengan rata-rata 25,98% dan Kabupaten Badung merupakan kabupaten yang memiliki angka aktivitas kurang yang lebih tinggi dari nilai rata-rata sebesar 34,35%.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas sedentari dan tingkat konsumsi zat gizi makro yaitu energi, karbohidrat, protein dan lemak dengan status gizi anak sekolah pada pasca pandemi COVID-19 di SMP Negeri 5 Mengwi.

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik *Observasional* karena menguji hipotesis dengan melakukan pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang tampak pada sampel tanpa memberikan intervensi. Dengan rancangan *Cross-Sectional* dimana pengukuran variabel sebab yakni aktivitas sedentari dan tingkat konsumsi energi serta variabel akibat yakni status gizi pelajar dilakukan hanya satu kali pada saat yang bersamaan dan dinilai secara simultan dengan cara pengamatan terhadap suatu objek menggunakan instrumen penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dan sampel setiap kelas diambil secara proporsional dengan rumus *Proporsional Simple Random Sampling* sehingga didapatkan sampel yang berjumlah 90 orang.

Data aktivitas sedentari dikumpulkan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner ASAQ (*Adolescent Activity Questionnaire*). Data tingkat konsumsi zat gizi makro dikumpulkan dengan metode wawancara menggunakan formulir *food recall* 24 jam, kemudian dikonversi menggunakan *nutrisurvey* dan dibandingkan dengan kebutuhan individu yang dihitung berdasarkan rumus Du-bois. Data antropometri sampel dikumpulkan dengan metode pengukuran berat badan dengan menggunakan timbangan ijak digital dan tinggi badan dengan menggunakan *microtoice*. Dengan analisis statistik yang digunakan yaitu Korelasi *Spearman*.

Berdasarkan hasil penelitian aktivitas sedentari pada anak sekolah terdapat 38 sampel (42,2%) yang berada pada kategori rendah, 36 sampel (40,0%) berada pada kategori sedang, dan 16 sampel (17,8%) berada pada kategori tinggi. Tingkat konsumsi energi pada anak sekolah sebagian besar berada pada kategori berlebih yaitu sebanyak 43 sampel (47,8%). Tingkat konsumsi karbohidrat pada anak sekolah sebagian besar berada pada kategori adekuat yaitu sebanyak 50 sampel (55,6%). Tingkat konsumsi protein pada anak sekolah sebagian besar berada pada kategori adekuat yaitu sebanyak 59 sampel (65,6%). Tingkat konsumsi lemak pada anak sekolah sebagian besar berada pada kategori berlebih yaitu sebanyak 66 sampel (73,3%). Untuk status gizi pada sampel berdasarkan IMT/U, diketahui bahwa sebagian besar sampel memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 36 sampel (40%). Selain itu, terdapat 2 sampel (3,3%) yang memiliki status gizi kurang, 28 sampel (31,1%) memiliki status gizi lebih, serta 23 sampel (25,6%) berstatus gizi obesitas.

Hasil uji analisis *rank spearman* menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan aktivitas sedentari ($p=0,000$, $r=0,63$). Selanjutnya, dilakukan uji yang sama, mendapatkan hasil yaitu terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi ($p=0,000$, $r=0,659$). Setelah dilakukan uji yang sama, mendapatkan hasil terdapat hubungan tingkat konsumsi karbohidrat dengan status gizi ($p=0,000$, $r=0,427$). Selanjutnya, dilakukan uji yang sama, mendapatkan hasil tidak terdapat hubungan tingkat konsumsi protein dengan status gizi ($p=0,0619$, $r=0,053$). Setelah dilakukan uji yang sama, terdapat hubungan tingkat konsumsi lemak dengan status gizi ($p=0,001$, $r=0,338$). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diharapkan adanya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan tingkat konsumsi protein dengan status gizi untuk mengetahui secara pasti faktor yang menyebabkan tidak terdapat hubungan asupan protein dengan status gizi.

Daftar bacaan : 62 (2000-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Sedentari dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Anak Sekolah Pada Pasca Pandemi COVID-19 Di SMP Negeri 5 Mengwi”. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan pengarahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang tulus kepada :

1. Ibu I.G.A. Ari Widarti, DCN., M.Kes sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran serta motivasi kepada penulis dengan sabar dan penuh perhatian sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan lancar.
2. Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST., M.Erg sebagai pembimbing II yang telah memberikan saran, bimbingan, dan semangat untuk menulis skripsi sebaik mungkin, sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik.
3. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan usulan penelitian ini.
4. Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan usulan penelitian ini.
5. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah banyak memberikan kesempatan di dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
6. Bapak/Ibu dosen dan staff pegawai Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukan yang berguna bagi peneliti.
7. Keluarga, sahabat, serta teman-teman yang selalu memberikan doa, semangat, fasilitas, perhatian dan motivasi kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangatlah penulis harapkan sehingga dapat menyempurnakan skripsi ini. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan terutama bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca.

Denpasar, 08 Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Status Gizi	7
B. Aktivitas Sedentari.....	12
C. Zat Gizi Makro.....	18
D. Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro	30
E. Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi	34
F. Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi	35
BAB III KERANGKA KONSEP.....	37
A. Kerangka Konsep.....	37
B. Jenis Variabel dan Definisi Operasional Variabel	38
C. Hipotesis.....	40

BAB IV METODE PENELITIAN	41
A. Jenis Penelitian.....	41
B. Alur Penelitian	41
C. Tempat dan Waktu Penelitian	42
D. Populasi dan Sampel	43
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	46
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	48
G. Etika Penelitian.....	53
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil	55
B. Pembahasan.....	67
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Simpulan	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kecukupan gizi remaja usia 13 – 15 tahun	32
2. Definisi Operasional Variabel.....	38
3. Karakteristik sampel.....	56
4. Aktivitas Sedentari Siswa SMP Negeri 5 Mengwi	57
5. Tingkat Konsumsi Energi Siswa SMP Negeri 5 Mengwi.....	58
6. Tingkat Konsumsi Karbohidrat Siswa SMP Negeri 5 Mengwi.....	59
7. Tingkat Konsumsi Protein Siswa SMP Negeri 5 Mengwi.....	60
8. Tingkat Konsumsi Lemak Siswa SMP Negeri 5 Mengwi	61
9. Status Gizi Siswa SMP Negeri 5 Mengwi	61
10. Status Gizi berdasarkan Aktivitas Sedentari	62
11. Status Gizi berdasarkan Tingkat Konsumsi	64
12. Status Gizi berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat.....	65
13. Status Gizi berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein.....	66
14. Status Gizi berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak	67
15. Kuesioner Aktivitas Sedentari.....	100
16. Formulir Food Recall 24 Jam.....	102
17. Dokumentasi Penelitian.....	104
18. Contoh Perhitungan Aktivitas Sedentari.....	106
19. Contoh Konversi Recall 1.....	109
19. Contoh Konversi Recall 2.....	111

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep Penelitian Aktivitas Sedentari, Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi	37
2. Alur Penelitian	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Rekomendasi Penelitian Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar	85
2. Surat Keterangan Izin Penelitian SMP Negeri 5 Mengwi	86
3. Surat Izin Penelitian Kabupaten Badung	87
4. Surat Persetujuan Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar	88
5. Data Pendukung	89
6. Persetujuan Setelah Penjelasan	92
7. Formulir Identitas Responden	97
8. Hasil Turnitin	99
9. Kuesioner Aktivitas Sedentari.....	100
10. Formulir Food Recall 24 Jam.....	102
11. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	104
12. Contoh Perhitungan Status Gizi, Data Aktivitas Sedentari, dan	105