

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN  
STATUS GIZI PELAKU PARIWISATA  
DI OBJEK WISATA ALOHA UBUD SWING  
GIANYAR**



Oleh :

**NI KOMANG TRIANA WULANDARI**  
**NIM. P07131120043**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI  
PROGRAM DIPLOMA TIGA  
DENPASAR  
2023**

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN  
STATUS GIZI PELAKU PARIWISATA  
DI OBJEK WISATA ALOHA UBUD SWING  
GIANYAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Pada Program  
Studi Gizi Program Diploma Tiga  
Poltekkes Denpasar**

**Oleh :**

**NI KOMANG TRIANA WULANDARI  
NIM. P07131120043**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI  
PROGRAM DIPLOMA TIGA  
DENPASAR  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PELAKU PARIWISATA DI OBJEK WISATA ALOHA UBUD SWING GIANYAR

Oleh:

**NI KOMANG TRIANA WULANDARI**  
**NIM. P07131120043**

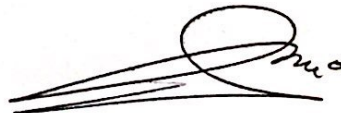
**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :



Ni Made Dewantari, SKM. M. FOr  
NIP.196505021989032001



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

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

**TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :**

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN  
STATUS GIZI PELAKU PARIWISATA  
DI OBJEK WISATA ALOHA UBUD SWING  
GIANYAR**

**Oleh :**

**NI KOMANG TRIANA WULANDARI**  
**NIM. P07131120043**

**TELAH DISEMINARKAN DIHADAPAN TIM PEMBIMBING SEMINAR**

**PADA HARI : Senin**  
**TANGGAL : 08 Mei 2023**

**TIM PEMBAHAS SEMINAR :**

- 1 Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes (Ketua)
- 2 I Made Suarjana, SKM., M.Kes (Anggota 1)
- 3 Ni Made Dewantari, SKM., M.For (Anggota 2)

  
.....  
  
.....  
  
.....

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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



## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Komang Triana Wulandari  
NIM : P07131120043  
Program Studi : Diploma Tiga  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademi : 2021  
Alamat : Jalan Ratna IV No.02 Banjar Tegal Kajanan, Tegal Tugu,  
Gianyar (80515)

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Pelaku Pariwisata di Objek Wisata Aloha Ubud Swing Gianyar **adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Tugas Akhir 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, 8 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



Ni Komang Triana Wulandari  
NIM. P07131120043

**MACRONUTRIENT CONSUMPTION LEVELS AND  
NUTRITIONAL STATUS OF TOURISM ACTORS IN  
ALOHA UBUD SWING TOURIST ATTRACTION  
GIANYAR**

**ABSTRACT**

One of the nutritional problems that arise in adulthood is obesity. Workers in the world of tourism will consume more high-energy and high-fat foods due to following the western way of life. This observation aims to determine the level of consumption of macronutrients and the nutritional status of tourism actors. The sample in this study were tourism actors who worked at the Aloha Ubud Swing Gianyar tourist attraction with a total sample of 24 people. The data collected included weight data that was weighed using digital scales and height measured using a microtoa and then calculated using the Body Mass Index formula. Data on sample consumption was collected using Recall 2x24 hours and then the consumption results were compared with the Nutrition Adequacy Score for body weight correction. The results of observations of the nutritional status of the sample (83%) were normal, (17%) were overweight. The level of carbohydrate consumption (95.83%) was deficit/less and (4.17%) moderate. Level of protein consumption (12.5%) deficit/less, (12.5%) moderate, (70.83%) good, (4.17%) more. The level of consumption of fat (16.67%) deficit/less, (20.83%) moderate, (62.5%) good. Nutritional status based on the level of carbohydrate and fat consumption by tourism actors is classified as deficit/deficient. Carbohydrate consumption level (95%) normal nutritional status, suffer from overweight (100%), fat consumption level (20%) normal nutritional status. Normal nutritional status based on the level of protein consumption (10%), normal nutritional status in the deficit category, nutritional status with more deficit and more weight respectively (25%).

**Keywords:** Nutritional status, consumption level, macronutrients, tourism actors.

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN  
STATUS GIZI PELAKU PARIWISATA DI  
OBJEK WISATA ALOHA UBUD SWING  
GIANYAR**

**ABSTRAK**

Masalah gizi yang muncul di usia dewasa salah satunya obesitas. Pekerja berada di dunia pariwisata akan banyak mengonsumsi makanan mengandung tinggi energi dan lemak dikarenakan mengikuti cara hidup orang barat. Pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi pelaku pariwisata. Sampel pada penelitian ini adalah pelaku pariwisata yang bekerja di objek wisata Aloha Ubud Swing Gianyar dengan jumlah sampel 24 orang. Data yang dikumpulkan meliputi data berat badan ditimbang menggunakan timbangan digital, tinggi badan diukur menggunakan microtoa dihitung menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh. Data konsumsi sampel dikumpulkan menggunakan Recall 2x24 jam kemudian hasil konsumsi dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi koreksi berat badan. Hasil pengamatan status gizi sampel (83%) normal, (17%) berat badan lebih. Tingkat konsumsi karbohidrat (95,83%) defisit/kurang dan (4,17%) sedang. Tingkat konsumsi protein (12,5%) defisit/kurang, (12,5%) sedang, (70,83%) baik, (4,17%) lebih. Tingkat konsumsi lemak (16,67%) defisit/kurang, (20,83%) sedang, (62,5%) baik. Status gizi berdasarkan tingkat konsumsi karbohidrat dan lemak pelaku pariwisata tergolong defisit/kurang. Tingkat konsumsi karbohidrat (95%) status gizi normal, status gizi berat badan lebih (100%), tingkat konsumsi lemak (20%) status gizi normal. Status gizi normal berdasarkan tingkat konsumsi protein (10%) status gizi normal kategori defisit/kurang, status gizi berat badan lebih defisit dan lebih masing-masing (25%).

**Kata Kunci:** Status gizi, tingkat konsumsi, zat gizi makro, pelaku pariwisata.

## RINGKASAN

### **TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PELAKU PARIWISATA DI OBJEK WISATA ALOHA UBUD SWING GIANYAR**

Oleh : Ni Komang Triana Wulandari  
(NIM P07131120043)

Masalah gizi yang muncul di usia dewasa salah satunya obesitas. Dampak dari obesitas terhadap berbagai penyakit kronik degeneratif seperti asma, penyakit jantung koroner, kanker, hipertensi, diabetes melitus dan stroke. Proses kelebihan berat badan atau obesitas merupakan ketidakseimbangan asupan energi dan pengeluarannya. Hal ini disebabkan karena aksesnya mudah dan jenis makanan yang bervariasi kaya energi salah satunya tingkat konsumsi. Hal ini menimbulkan pekerja berada di dunia pariwisata akan lebih banyak mengonsumsi makanan mengandung tinggi energi dan lemak dikarenakan mengikuti cara hidup orang barat. Pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi pelaku pariwisata.

Jenis pengamatan yang dilakukan adalah pengamat observasional menggunakan metode sensus. Pengamatan dilaksanakan pada bulan Januari hingga April. Sampel pada penelitian ini adalah pelaku pariwisata berusia 20-35 tahun yang bekerja di objek wisata Aloha Ubud Swing Gianyar dengan jumlah sampel 24 orang. Data yang dikumpulkan meliputi identitas sampel, data berat badan dan tinggi badan serta wawancara Recall 2x24 jam. Data berat badan ditimbang menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1kg serta pengukuran tinggi badan diukur menggunakan microtoa dengan ketelitian 0,1 cm, untuk data identitas sampel diperoleh dengan wawancara dengan form identitas. Data berat badan dan tinggi badan dihitung untuk menilai status gizi menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT). Data konsumsi sampel yang dikumpulkan menggunakan Recall 2x24 jam dengan cara menanyakan bahan sesuai dengan ukuran rumah tangga serta dikonvensikan dalam bentuk satuan gram kemudian diolah menggunakan *nutrisurvey* dan *nutricheck*. Hasil konsumsi tersebut



dibandingkan dengan angka kecukupan gizi sesuai (AKG) koreksi berat badan. Analisis data dalam pengamatan ini dilakukan secara deskriptif menggunakan tabel frekuensi.

Pengamatan ini merupakan langkah penting untuk melihat fakta yang ada dilapangan sehingga informasi yang disampaikan akurat. Hasil pengamatan status gizi sampel sebanyak (83%) dalam kategori normal sedangkan (17%) dalam kategori berat badan lebih. Sebagian besar sampel berjenis kelamin laki-laki (83%) dan (16,7%) berjenis kelamin perempuan. Tingkat konsumsi pelaku pariwisata dalam kategori defisit atau kurang. Dengan tingkat konsumsi (95,83%) defisit atau kurang dan (4,17%) sedang. Tingkat konsumsi protein sebanyak (12,5%) defisit atau kurang, (12,5%) sedang, (70,83%) baik, (4,17%) lebih. Tingkat konsumsi lemak sebanyak (16,67%) defisit atau kurang, (20,83%) sedang, (62,5%) baik. Status gizi berdasarkan tingkat konsumsi karbohidrat dan lemak pelaku pariwisata dalam kategori defisit atau kurang. Dengan tingkat konsumsi karbohidrat (95%) status gizi normal sedangkan seluruh sampel (100%) dengan status gizi berat badan lebih, tingkat konsumsi lemak (20%) status gizi normal. Status gizi normal berdasarkan tingkat konsumsi protein sebanyak (10%) status gizi normal dengan kategori defisit atau kurang sedangkan status gizi berat badan lebih dalam kategori defisit (25%) dan kategori lebih (25%).

Dari hasil pengamatan tersebut dapat diketahui bahwa tingkat konsumsi pelaku pariwisata sebagian besar mengalami defisit atau kurang. Saran yang diberikan kepada Pelaku pariwisata yang memiliki status gizi normal diharapkan untuk tetap menjaga status gizi dengan menerapkan gizi seimbang yang terdiri dari makanan pokok seperti nasi, roti, kentang, ubi, mie, gandum. Lauk hewani seperti daging ayam, daging sapi, ikan, udang, telur. Lauk nabati seperti tempe, tahu, kacang-kacangan. Sayuran seperti bayam, wortel, sawi, kangkung, tauge, buncis dan lain-lain. Buah-buahan seperti pisang, apel, semangka, melon, salak, jeruk, pepaya dan lain-lain. Bagi pelaku pariwisata yang memiliki berat badan lebih disarankan untuk menjaga makanan yang dikonsumsi sesuai prinsip gizi seimbang, sehingga dapat menurunkan resiko obesitas.

Daftar bacaan : 26 (2003 – 2022)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat rahmat-Nya, penulis telah dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Pelaku Pariwisata di Objek Wisata Aloha Ubud Swing Gianyar” tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Ni Made Dewantari, SKM., M.FOr. selaku pembimbing utama yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
2. Dr. I Wayan Juniarsana, SST., M.Fis. selaku pembimbing pendamping yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi, Ketua Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Gizi dan tenaga kependidikan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
4. Dosen di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan dukungan dalam penulisan tugas akhir ini.
5. Dosen penguji dan sampel yang memberikan dukungan dalam penulisan tugas akhir ini
6. Orang tua dan keluarga, sahabat, teman-teman nutricor dan orang terdekat lainnya yang selalu memberikan doa dan dukungan semangat dalam pembuatan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih banyak terdapat kekurangan. Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk penyempurnaan tugas akhir ini. Akhir kata penulis mengharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Penulis

## DAFTAR ISI

| BAB                                   | Halaman |
|---------------------------------------|---------|
| HALAMAN SAMPUL .....                  | i       |
| HALAMAN JUDUL.....                    | ii      |
| LEMBAR PERSETUJUAN.....               | iii     |
| HALAMAN PENGESAHAN.....               | iv      |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI ..... | v       |
| ABSTRACT.....                         | vi      |
| ABSTRAK .....                         | vii     |
| RINGKASAN PENELITIAN .....            | viii    |
| KATA PENGANTAR .....                  | x       |
| DAFTAR ISI.....                       | xi      |
| DAFTAR TABEL.....                     | xiii    |
| DAFTAR GAMBAR .....                   | xiv     |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                  | xv      |
| BAB I PENDAHULUAN .....               | 1       |
| A. Latar belakang .....               | 1       |
| B. Rumusan Masalah .....              | 2       |
| C. Tujuan .....                       | 3       |
| D. Manfaat Penelitian .....           | 3       |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....          | 5       |
| A. Pariwisata .....                   | 5       |
| B. Status Gizi .....                  | 6       |
| C. Tingkat Konsumsi .....             | 11      |
| BAB III KERANGKA KONSEP .....         | 26      |

|  |    |
|--|----|
| A. Kerangka konsep .....                   | 26 |
| B. Variabel dan Definisi Operasional.....  | 26 |
| BAB IV METODE PENELITIAN .....             | 28 |
| A. Jenis Penelitian .....                  | 28 |
| B. Alur Penelitian.....                    | 28 |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian .....       | 29 |
| D. Populasi dan Sampel.....                | 29 |
| E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data ..... | 30 |
| F. Pengolahan dan Analisis Data.....       | 31 |
| G. Etika Penelitian.....                   | 32 |
| BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....            | 34 |
| A. Hasil Penelitian.....                   | 34 |
| B. Pembahasan.....                         | 40 |
| BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....             | 46 |
| A. Simpulan.....                           | 46 |
| B. Saran .....                             | 46 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                       | 48 |
| LAMPIRAN .....                             | 50 |

## DAFTAR TABEL

| Tabel   | Halaman |
|---|---------|
| 1 Kategori Indeks Massa Tubuh .....                                 | 10      |
| 2 Kecukupan Karbohidrat, Protein, Lemak.....                        | 19      |
| 3 Definisi Operasional .....  | 27      |
| 4 Sebaran Status Gizi Sampel .....                                  | 37      |
| 5 Tingkat Konsumsi Karbohidrat.....                                 | 37      |
| 6 Tingkat Konsumsi Protein.....                                     | 38      |
| 7 Tingkat Konsumsi Lemak .....                                      | 38      |
| 8 Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat .... | 39      |
| 9 Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein .....    | 39      |
| 10 Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak .....     | 40      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar |   | Halaman |
|--------|---|---------|
| 1      | Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi .....      | 8       |
| 2      | Tingkat Konsumsi Zat Gizi dan Status Gizi ..... | 26      |
| 3      | Alur Penelitian .....                           | 28      |
| 4      | Sebaran Umur Sampel.....                        | 35      |
| 5      | Sebaran Jenis Kelamin .....                     | 36      |
| 6      | Sebaran Pekerjaan .....                         | 36      |



## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran |  | Halaman |
|----------|--|---------|
| 1        | Surat Peromohan Ijin .....             | 50      |
| 2        | Persetujuan Setelah Penjelasan .....   | 52      |
| 3        | Form Identitas .....                   | 56      |
| 4        | Form Recall 24 Jam. ....               | 57      |
| 5        | Form Analisis Kandungan Zat Gizi ..... | 59      |
| 6        | Dokumentasi .....                      | 60      |
| 7        | Hasil Turnitin .....                   | 61      |