

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI PADA ANGGOTA TNI-AD
BATALYON ZIPUR 18/YUDHA KARYA RAKSAKA
KABUPATEN GIANYAR**



Oleh :

BELLA AMANDA HAPSARI

NIM. P07131219013

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

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI PADA ANGGOTA TNI-AD
BATALYON ZIPUR 18/YUDHA KARYA RAKSAKA
KABUPATEN GIANYAR**

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

Oleh:

BELLA AMANDA HAPSARI

NIM. P07131219013

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI PADA ANGGOTA TNI-AD
BATALYON ZIPUR 18/YUDHA KARYA RAKSAKA
KABUPATEN GIANYAR**

Oleh:

BELLA AMANDA HAPSARI

NIM.P07131219013

TELAT MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



Pande Putu Sri Sugiani DCN, M.Kes

NIP. 196412271989032002

Pembimbing Pendamping:



Gusti Ayu Dewi Kusumayanti, DCN, M.Kes

NIP. 196604261989032003

MENGETAHUI:

KETUA JURUSAN GIZI

 POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

NIP. 196703161990032002

SKRIPSI DENGAN JUDUL:

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI PADA ANGGOTA TNI-AD
BATALYON ZIPUR 18/YUDHA KARYA RAKSAKA
KABUPATEN GIANYAR**

Oleh:

BELLA AMANDA HAPSARI

NIM.P07131219013

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS

TANGGAL : 4 MEI 2023

TIM PEMBIMBING SEMINAR :

- | | | |
|---|--------------|---|
| <u>1. Dr. I Wayan Juniarsana SST.M.Fis</u> | (Ketua) | (..... ) |
| <u>2. Dr. I Putu Suiraoaka, S. ST., M.Kes</u> | (Anggota I) | (..... ) |
| <u>3. Pande Putu Sri Sugiani DCN, M.Kes</u> | (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 dibawah ini :

Nama : Bella Amanda Hapsari

NIM : P07131219013

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2023


Alamat : : Jl. Pasung Grigis No.150X Candi Baru, Gianyar, Bali


Dengan ini menyatakan :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Anggota TNI-AD Batalyon Zipur 18/Yudha Karya Raksaka Kabupaten Gianyar adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan karya saa 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.

Gianyar, 10 April 2023
Yang membuat pernyataan


Bella Amanda Hapsari
NIM P07131219013



THE RELATIONSHIP PATTERN OF CONSUMPTION AND PHYSICAL
ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS OF ARMY MEMBERS ZIPUR
18/YUDHA KARYA RAKSAKA DISTRICT, GIANYAR DISTRICT

ABSTRACT

The Indonesian National Armed Forces (TNI) is an important component of national defense. One that can affect the performance of the TNI is nutritional status and consumption patterns. TNI has very busy activities in daily activities that require energy. The aim of the study was to determine the relationship between consumption patterns and physical activity with the nutritional status of members of the Indonesian Army Battalion Zipur 18/YKR, Gianyar Regency. This type of observational research uses an approach *Cross Sectional* with a sample of 42 respondents by means *purposive sampling*. This research was conducted from January to February 2023. Data collection on consumption patterns was collected using the SQ-FFQ questionnaire. (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*), Physical activity instrument used VO2Max, Nutritional status is determined by BMI criteria. Data is presented with frequency tables and cross tables and then analyzed using tests *Chi-square*. From the analysis test results *Chi-squares* shows that there is a relationship between consumption patterns and nutritional status, and there is a relationship between physical activity and nutritional status.

Keywords: Nutritional status, consumption pattern, physical activity

HUBUNGAN POLA KONSUMSI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
STATUS GIZI PADA ANGGOTA TNI-AD BATALYON ZIPUR 18/YUDHA
KARYA RAKSAKA KABUPATEN GIANYAR

ABSTRAK

Tentara Nasional Indonesia (TNI) merupakan salah satu komponen yang penting dalam unsur pertahanan negara. Salah satu yang dapat mempengaruhi performa TNI yaitu status gizi dan pola konsumsi. TNI memiliki aktifitas yang sangat padat dalam kegiatan sehari-hari yang memerlukan energi. Tujuan penelitian yakni untuk mengetahui hubungan pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada anggota TNI-AD Batalyon Zipur 18/YKR Kabupaten Gianyar. Jenis penelitian observasional menggunakan pendekatan *Cross Sectional* dengan sampel sebanyak 42 responden dengan cara *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari hingga Februari 2023. Pengumpulan data pola konsumsi dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*), Aktifitas fisik instrument yang digunakan VO2Max, Status gizi ditentukan dengan kriteria IMT. Data disajikan dengan tabel frekuensi dan tabel silang kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. Dari hasil uji analisis *Chi-square* menunjukkan ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi, serta ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi

Kata Kunci : Status gizi, pola konsumsi, aktifitas fisik

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN POLA KONSUMSI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA ANGGOTA TNI-AD BATALYON ZIPUR 18/YUDHA KARYA RAKSAKA KABUPATEN GIANYAR

Oleh : Bella Amanda Hapsari (NIM P07131219013)

Tentara Nasional Indonesia (TNI) merupakan salah satu komponen yang penting dalam unsur pertahanan negara. Status gizi dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi. Setiap prajurit TNI harus memperhatikan pemenuhan asupan gizinya yang dibutuhkan terdiri dari zat gizi makro makro seperti karbohidrat sebanyak 60-75% dari kebutuhan energi total, protein 12% dari kebutuhan energi total Lemak sebanyak 10-25% dari total kebutuhan energi perhari. Prajurit TNI memiliki aktifitas yang sangat padat dalam kegiatan sehari-hari seperti senam, lari, apel pagi, binaan fisik, dan kegiatan lain yang memerlukan energi.

Pemenuhan kebutuhan zat gizi seimbang sangat dibutuhkan untuk mempertahankan status gizi yang baik dan mencapai derajat kesegaran jasmani. Konsumsi pangan dianjurkan mengandung cukup energi karena hal ini akan mempengaruhi status gizi seseorang. Aktivitas seorang prajurit memiliki tingkat aktivitas berat. Aktivitas yang banyak dilakukan adalah berlari dengan mengangkat beban, dan aktivitas olahraga lain yang dilakukan secara teratur dan terstruktur (Indresti dkk, 2017). Selain itu kegiatan-kegiatan pelatihan yang dilaksanakan dalam waktu yang cukup lama seperti pelatihan dalam mempertahankan keamanan suatu negara.

Variabel yang digunakan dalam penelitian yaitu variabel independent dan variable dependent. Pada variabel independent yaitu pola konsumsi dan aktivitas fisik dan variabel dependent yaitu status gizi. Menilai status gizi tubuh dapat dilakukan dengan beberapa metode penilaian yaitu salah satunya dengan mengukur proporsi berat badan (kg) seseorang terhadap tinggi badan (m^2) atau yang disebut sebagai IMT (Indeks Masa Tubuh) dengan kategorian ambang

batas yaitu $<17 \text{ kg/m}^2$ dengan kategori sangat kurus, $17,0-18,4 \text{ kg/m}^2$ dengan kategori kurus, $18,5 -24,9 \text{ kg/m}^2$ dengan katgeori normal, $25,0-26,9 \text{ kg/m}^2$ dengan kategori gemuk, dan $>27 \text{ kg/m}^2$ dengan kategori sangan gemuk (obesitas).

Jenis penelitian ini observasional dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Lokasi penelitian di Batalyon Zipur 18/Yudha Karya Raksaka yang beralamat di Jl. Kesatrian No. 5 Kecamatan Gianyar, Kabupaten Gianyar. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2023. Populasi pada penelitian ini adalah anggota TNI-AD yang bertugas di kesatuan Batalyon Zipur 18/Yudha Karya Raksaka dengan mengambil sampel berdasarkan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan yang memenuhi kriteria inklusi dimana jumlah sampel 42 sampel. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara menggunakan kuesioner SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*), Aktifitas fisik instrument yang digunakan VO2Max yaitu tes lari 12 menit, Status gizi ditentukan dengan kriteria Indeks Masa Tubuh dari hasil penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 sampel yang memiliki status gizi dengan kategori normal didapatkan 1 orang (2,5%) dengan konsumsi energi kurang dan sebanyak 37 orang (92,5%) dengan konsumsi energi baik dan sebanyak 2 orang (5,0%) dengan konsumsi energi lebih sedangkan dari 2 sampel yang memiliki status gizi kategori gemuk terdapat 1 orang (50,0%) dengan konsumsi energi baik dan sebanyak 1 orang (50,0%) dengan konsumsi energi lebih, dari 40 sampel yang memiliki status gizi dengan kategori normal sebanyak 40 orang (100%) dengan konsumsi protein lebih sedangkan dari 2 sampel yang memiliki status gizi dengan kategori gemuk sebanyak 2 orang (100%) dengan konsumsi protein lebih, dari 40 sampel yang memiliki status gizi dengan kategori normal sebanyak 18 orang (45,0%) dengan konsumsi lemak kurang dan sebanyak 20 orang (50,0%) dengan konsumsi lemak baik dan sebanyak 2 orang (5,0%) dengan konsumsi lemak lebih sedangkan dari 2 sampel yang memiliki status gizi kategori gemuk sebanyak 2 orang (100%) dengan konsumsi lemak lebih, 40 sampel yang memiliki status

gizi dengan kategori normal sebanyak 12 orang (30,0%) dengan konsumsi karbohidrat kurang dan sebanyak 28 orang (70,0%) dengan konsumsi karbohidrat baik sedangkan dari 2 sampel yang memiliki status gizi kategori gemuk sebanyak 2 orang (100%) dengan konsumsi karbohidrat lebih, dan dari 40 sampel yang memiliki status gizi dengan kategori normal sebanyak 9 orang (22,5%) dengan aktivitas fisik kategori baik dan sebanyak 31 orang (77,5%) dengan aktifitas fisik kategori baik sekali sedangkan sampel yang memiliki status gizi kategori gemuk sebanyak 2 orang (100%) dengan aktivitas fisik kategori baik. Dari hasil uji analisis *Chi-square* menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara konsumsi energi dengan status gizi dengan nilai $p < \alpha (0,05)$, terdapat hubungan antara konsumsi protein dengan status gizi $p < \alpha (0,05)$, terdapat hubungan antara konsumsi lemak dengan status gizi $p < \alpha (0,05)$, terdapat hubungan antara konsumsi karbohidrat dengan status gizi dengan nilai $p < \alpha (0,05)$, serta ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi dengan nilai $p < \alpha (0,05)$.

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi dengan status gizi pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/Yudha Karya Raksaka, ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan status gizi pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/Yudha Karya Raksaka. Saran instansi hendaknya dilakukan upaya untuk memelihara dan meningkatkan status gizi para anggota prajurit agar tidak terjadinya status gizi gemuk, penyuluhan mengenai pentingnya mengontrol dan mengatur pola makan yang seimbang, mengontrol status gizi agar tetap normal, merencanakan penyediaan penyelenggaraan makanan secara khusus untuk para prajurit dan lebih dalam untuk pemberian edukasi tentang status gizi.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anggota TNI-AD Batalyon Zipur 18/Yudha Karya Raksaka Kabupaten Gianyar” dalam rangka menyelesaikan pendidikan Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Politeknik Kementerian Kesehatan Denpasar.

Penyusunan skripsi ini, tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Pande Putu Sri Sugiani DCN, M.Kes, selaku dosen pembimbing utama, dan Ibu Gusti Ayu Dewi Kusumayanti DCN, M.Kes selaku pembimbing pendamping atas bimbingan dan saran yang sudah diberikan.
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang sudah memberikan izin sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Denpasar atas izin yang diberikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Seluruh staff pengajar di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang sudah memberikan ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar
5. Kedua orang tua penulis, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis, yang merupakan anugerah terbesar dalam hidup. Penulis berharap dapat menjadi anak yang dapat dibanggakan.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna, kritik dan saran sangat diharapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Demikian skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|------------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| HALAMAN JUDUL | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT | v |
| KATA PENGANTAR | xi |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan | 3 |
| D. Manfaat | 4 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 6 |
| A. Status Gizi | 6 |
| B. Pola Konsumsi | 12 |
| C. Aktivitas Fisik | 16 |
| D. Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik pada TNI | 22 |
| BAB III KERANGKA KONSEP | 29 |
| B. Kerangka Konsep Penelitian | 29 |
| C. Variabel dan Definisi Operasional Variabel | 29 |
| E. Hipotesis..... | 32 |
| BAB IV METODE PENELITIAN | 33 |
| A. Jenis Penelitian..... | 33 |
| B. Alur Penelitian | 33 |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian | 34 |
| D. Populasi dan Sampel | 34 |
| D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data..... | 35 |
| E. Pengumpulan data | 37 |
| F. Pengolahan dan Analisis Data..... | 38 |
| G. Etika Penelitian | 40 |

| | |
|---|-----------|
| BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN | 41 |
| A. HASIL | 41 |
| B. PEMBAHASAN | 53 |
| BAB VI SIMPULAN DAN SARAN | 58 |
| A. SIMPULAN | 58 |
| B. SARAN | 59 |
| DAFTAR PUSTAKA | 60 |
| LAMPIRAN..... | 62 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Klasifikasi VO2Max Laki-laki..... | 28 |
| Tabel 2. Klasifikasi VO2Max Wanita..... | 28 |
| Tabel 3. Definisi Operasional Variabel..... | 30 |
| Tabel 4. Sebaran Berdasarkan Karakteristik Sampel | 43 |
| Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi | 44 |
| Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Energi | 46 |
| Tabel 7. Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Protein | 46 |
| Tabel 8. Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Lemak..... | 47 |
| Tabel 9. Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat..... | 48 |
| Tabel 10. Distribusi Sampel Berdasarkan VO2MAX | 48 |
| Tabel 11. Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Energi dengan Status Gizi. | 49 |
| Tabel 12. Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Protein dengan Status Gizi | 50 |
| Tabel 13. Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Lemak dengan Status Gizi | 51 |
| Tabel 14. Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat dengan Status Gizi..... | 52 |
| Tabel 15. Distribusi Sampel Berdasarkan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi | 52 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian | 63 |
| Lampiran 2. Perhitungan Besar Sampel Penelitian..... | 66 |
| Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian..... | 67 |
| Lampiran 4. Informed Consent | 68 |
| Lampiran 5. Kuesioner Penelitian..... | 72 |
| Lampiran 6. . Pernyataan Persetujuan Publikasi <i>Repository</i> | 76 |
| Lampiran 7. Hasil Turnitin Skripsi | 77 |