

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 GIANYAR**



Oleh

NI PUTU LYOLA SEPTYANA DEVI
NIM. P07131219067

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

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 GIANYAR**

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

Oleh :

**NI PUTU LYOLA SEPTYANA DEVI
NIM. P07131219067**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 GIANYAR**

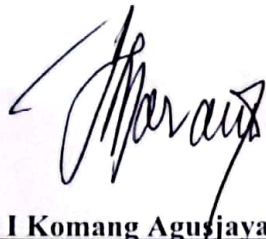
OLEH :

NI PUTU LYOLA SEPTYANA DEVI
NIM. P07131219067

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :



Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes.
Nip. 196208161985031004



Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes.
Nip. 195912111982012001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR



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

SKRIPSI DENGAN JUDUL :

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA DI SMA NEGERI 1 GIANYAR**

Oleh :

NI PUTU LYOLA SEPTYANA DEVI
NIM. P07131219067

**TELAH DISEMINARKAN DI HADAPAN TIM PEMBIMBING
SEMINAR**

PADA HARI : Jum'at

TANGGAL : 19 Mei 2023

TIM PENGUJI :

- | | | |
|---|-----------|---------|
| 1. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes. | (Ketua) | (.....) |
| 2. Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes. | (Anggota) | (.....) |
| 3. Dr.Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes. | (Anggota) | (.....) |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR**



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Lyola Septyana Devi
NIM : P07131219067
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2022/2023
Alamat : Jl. Raya Sesetan Gang Pipit 1 No 9, Sesetan, Denpasar Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul "Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Gianyar " adalah 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 sesuai peraturan Mendiktas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 20 Juli 2023
Yang membuat pernyataan



Ni Putu Lyola Septyana Devi
P07131219067

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA DI SMA NEGERI 1 GIANYAR

ABSTRAK

Salah satu masalah gizi yang dapat terjadi pada masa remaja adalah obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan zat gizi makro (Energi, Protein, Lemak, KH) dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar. Jenis penelitian *observasional* dengan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian sebesar 87 orang yang diambil dengan metode *simple random sampling*. Data karakteristik sampel, status gizi, tingkat konsumsi zat gizi makro dan aktifitas fisik yang dikumpulkan melalui wawancara dengan bantuan kuisisioner. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat terhadap variabel tunggal dengan analisis bivariat dilakukan terhadap variabel tingkat konsumsi zat gizi makro dengan terjadinya obesitas, variabel aktifitas fisik dengan kejadian obesitas. Hubungan antar variabel diuji dengan menggunakan uji *Spearman Rank*. Hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status obesitas ($p > 0,005$). Terdapat hubungan yang tidak bermakna terhadap aktivitas fisik dengan status obesitas ($p > 0,005$). Kesimpulan penelitian ini adalah status gizi responden tidak bisa hanya ditentukan dan zat gizi makro. Disarankan agar responden diberikan edukasi terkait gizi seimbang, isi piringku dan aktivitas fisik.

Kata Kunci: status gizi, gizi makro, aktivitas fisik.

THE RELATIONSHIP LEVEL OF MACRO NUTRITION CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN SMA NEGERI 1 GIANYAR

ABSTRACT

One of the nutritional problems that can occur in adolescence is obesity. This study aims to analyze the relationship between macronutrients (Energy, Protein, Fat, KH) and physical activity with the incidence of obesity in adolescents at SMA Negeri 1 Gianyar. This type of observational research with cross sectional design. The research sample is 87 people taken by simple random sampling method. Data on sample characteristics, nutritional status, level of consumption of macronutrients and physical activity were collected through interviews with the help of a questionnaire. Data analysis was carried out using univariate analysis on a single variable, while bivariate analysis was carried out on macronutrient consumption level variables with the occurrence of obesity, physical activity variables with the incidence of obesity. The relationship between variables was tested using the Spearman Rank test. Correlation between level of consumption of macronutrients and obesity status ($p > 0.005$). There is no significant relationship between physical activity and obesity status ($p > 0.005$). The conclusion of this study is that the nutritional status of the respondents cannot only be determined by macronutrients. It is recommended that respondents be given education related to balanced nutrition, fill my plate and physical activity.

Keywords: nutritional status, macronutrient, physical activity.

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA DI SMA NEGERI 1 GIANYAR

Oleh: NI PUTU LYOLA SEPTYANA DEVI (P07131219067)

remaja merupakan kelompok rentan mengalami permasalahan gizi, karena pertumbuhannya yang sangat cepat sehingga kebutuhan zat gizi meningkat pada remaja akhir. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada usia 5-19 tahun telah meningkat secara dramatis dari 4% pada tahun 1975 menjadi 18% pada tahun 2018. Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar mencapai 12,2%. Berdasarkan (Riskesdas) tahun 2018. Obesitas sentral pada usia ≥ 15 pada tahun 2018 sebanyak 31%. Salah satu provinsi yang masih tinggi prevalensinya adalah provinsi Bali, dengan prevalensi obesitas tertinggi sebanyak 14,9%. Di provinsi Bali terutama di kabupaten Gianyar, persentase pengunjung puskesmas dan jaringannya berusia > 15 tahun yang dilakukan pemeriksaan obesitas pada tahun 2017, tercatat Kabupaten Gianyar memiliki prevalensi 11,67%. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi energy, zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.

Jenis penelitian *observasional* dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gianyar yang berlokasi di Jalan Ratna, Tegal Tugu Kabupaten Gianyar yang dilaksanakan pada bulan November 2022 - April 2023. Jumlah sampel penelitian yaitu 81 orang dengan kriteria, bersedia menjadi sampel pada saat penelitian. Terdaftar sebagai siswa kelas 12 yang aktif mengikuti pelajaran di SMA Negeri 1 Gianyar. Sehat secara rohani dan jasmani. Siswa yang memiliki status gizi obesitas dan tidak obesitas. Bersedia menjadi sampel dengan mengisi inform consent (Surat pernyataan bersedia menjadi sampel). Data

dukumpulkan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan uji statistik *rank spearman*.

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 73 (83,9%) sampel memiliki status gizi baik. Rata-rata tingkat konsumsi energi 69% sebagian besar kategori kurang sebanyak 62 sampel (71,3%), tingkat konsumsi protein rata-rata 86,7% dengan kategori kurang sebanyak 42 sampel (48,3%). Tingkat konsumsi lemak rata-rata 60,5% dengan berkategori kurang sebanyak 60 sampel (69,0%) dan tingkat konsumsi karbohidrat rata-rata 67,1% dengan kategori kurang sebanyak 69 sampel (79,3%). Tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar sebagian besar ringan dimana terdapat 75 sampel (86,2%) namun terdapat beberapa sampel dengan aktivitas fisik sangat ringan 9 sampel (10,3%) dan sedang sebanyak 3 sampel (3,4%). Berdasarkan hasil analisis statistik uji *korelasi rank spearman*, terdapat hubungan tidak bermakna antara tingkat konsumsi energi dan zat gizi makro dengan status gizi yang memiliki nilai $p > 0,05$.

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu, mengingat kejadian obesitas tidak hanya disebabkan oleh tingkat konsumsi energi, zat gizi makro dan aktivitas fisik, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut yang menginggung beberapa variabel berbeda. Selain itu tingkat konsumsi pun perlu mendapatkan edukasi terkait dengan gizi seimbang agar dapat memperbaiki tingkat konsumsi energi dan zat gizi makro sesuai dengan kebutuhan. Salah satunya dengan memberikan penyuluhan gizi seimbang dalam isi piringku yang diharapkan dapat mempengaruhi status gizi pada remaja.

Daftar Bacaan : 35 (Tahun 2014-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan berkatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Gianyar“ tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr.Ir. I Komang Agusjaya Mataram,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan untuk terselesaikannya skripsi ini.
2. Ibu Ir. Desak Putu Sukraniti,M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes, Bapak Ir.Hertog Nursanyoto,M.Kes, dan Bapak Dr.Ir. I Komang Agusjaya Mataram,M.Kes selaku tim pengiji skripsi.
4. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang memberikan motivasi dan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penelitian skripsi ini.
6. Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penelitian skripsi ini.
7. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Gianyar yang telah memberikan izin untuk membantu kelancaran penelitian.
8. Seluruh dosen yang terlibat dalam memberikan ilmunya sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
9. Orang tua, keluarga, sahabat, dan teman-teman sejawat dan pihak lain yang telah memberikan dukungan penuh untuk membantu saya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi masih banyak memiliki kekurangan, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangatlah penulis harapkan. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Denpasar 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	1
HALAMAN JUDUL	1
LEMBAR PERSETUJUAN	i
SKRIPSI DENGAN JUDUL :	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
RINGKASAN PENELITIAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Obesitas	6
B. Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro	18
C. Aktivitas Fisik	34
1. Pengertian aktivitas fisik	34
BAB III KERANGKA KONSEP	45

A. Kerangka Konsep	45
B. Variable dan Definisi Operasional Variable	46
C. Hipotesis.....	48
BAB IV METODE PENELITIAN	49
A. Jenis penelitian	49
B. Alur Penelitian	49
C. Tempat dan Waktu Penelitian	50
D. Populasi dan Sampel	50
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	53
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	56
G. Etika Penelitian	59
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Hasil	61
B. Pembahasan.....	70
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	75
A. Simpulan	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
1	Kategori dan ambang batas status gizi anak IMT/U.....	17
2	Devinisi Variabel Penelitian.....	47
3	Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin dan Agama.....	62
4	Distribusi Sampel berdasarkan Status Gizi.....	63
5	Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi.....	64
6	Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein.....	64
7	Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak	65
8	Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat.....	65
9	Distribusi Sampel Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	66
10	Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi dan Tingkat Konsumsi Energi.....	66
11	Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi dan Tingkat Konsumsi Protein.....	67
12	Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi dan Tingkat Konsumsi Lemak.....	68
13	Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi dan Tingkat Konsumsi Karbohidrat.....	68
14	Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi dan Aktivitas Fisik.....	69

DAFTAR GAMBAR

Nomor		Halaman
1	Hubungan tingkat konsumsi energy, zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja	45
2	Alur Penelitian.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
1	Form Persetujuan Responden.....	81
2	Kuisisioner Identitas Sampel.....	83
3	Formulir Recall 2x24 Jam.....	86
4	Formulir Zat Gizi Food Recall 24 Jam.....	87
5	Formulir Nilai Keluaran Energi.....	88
6	Dokumentasi.....	89
7	Form Persetujuan Responden.....	93
8	Turnitin.....	94