

**PERBEDAAN STATUS *OVERWEIGHT* BERDASARKAN KONSUMSI
BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SMK KESEHATAN
BALI MEDIKA DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma IV Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**IDA AYU PUTU JATI WIDYA SARI
P07131214054**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA IV
DENPASAR
2018**

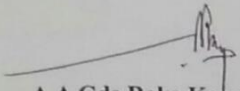
LEMBAR PERSETUJUAN

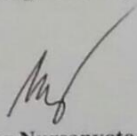
PERBEDAAN STATUS *OVERWEIGHT* BERDASARKAN KONSUMSI
BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SMK KESEHATAN
BALI MEDIKA DENPASAR

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


A.A Gde Raka Kayanaya, SST,M.Kes
NIP. 195704011985011001



Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes
NIP. 196308191986031004

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar




Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes
NIP. 1967031619900032002

PENELITIAN DENGAN JUDUL :
PERBEDAAN STATUS *OVERWEIGHT* BERDASARKAN KONSUMSI
BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SMK KESEHATAN
BALI MEDIKA DENPASAR

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 16 JULI 2018

TIM PENGUJI :

1. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH (Ketua) (.....)
2. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes (Anggota I) (.....)
3. A.A Gde Raka Kayanaya, SST, M.Kes (Anggota II) (.....)

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes
NIP.1967031619900032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ida Ayu Putu Jati Widya Sari
NIM : P07131214054
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2018
Alamat : Br. Mundeh, Ds. Nyambu, Kediri, Tabanan.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Perbedaan Status *Overweight* berdasarkan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa 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, Juli 2018

Yang membuat pernyataan



[Handwritten Signature]
Ida Ayu Putu Jati Widya Sari
P07131214054

THE DIFFERENCE STATUS OF OVERWEIGHT BASED ON CONSUMPTION OF FRUITS AND VEGETABLES AT STUDENTS OF SMK KESEHATAN BALI MEDIKA DENPASAR

Currently Indonesia has multiple nutritional problems, it is less nutritional problems and more nutrition. Excess nutrients or Overweight in adolescents if it is not handled potentially have non-communicable diseases, such as heart disease, hypertension, and diabetes mellitus. Overweight is caused by an imbalance between incoming and outgoing of energy. Adolescents prefer to consume solid energy that has a sweet and high fat taste and less fiber foods from fruits and vegetables. Some research have shown an increased risk of Overweight people who are less of fruits and vegetables intake. The purpose of this research is to know the difference of Overweight status based on consumption of fruits and vegetables at students of SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar. The type of this research was observational with cross sectional design. The sample are 61 students. Statistical test is using Independent t-test. The characteristics sample of students of SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar are 16-18 years, the average consumption of student fruit in a day as much as 137.3 grams / person / day and vegetable consumption an average of 192.9 grams / person / day. The quantity of students who consumed less fruit with Overweight status are 26 persons (66.7%) and for less vegetable consumption with Overweight status are 36 people (92.3%). There is no difference of Overweight status based on fruit consumption with p value $> 0,005$, while there is difference of Overweight status based on vegetable consumption with p value $< 0,005$.

Keywords: Fruit and Vegetable Consumption, *Overweight*

PERBEDAAN STATUS *OVERWEIGHT* BERDASARKAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SMK KESEHATAN BALI MEDIKA DENPASAR

ABSTRAK

Indonesia saat ini mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih. Kelebihan gizi atau *Overweight* pada remaja apabila tidak diatasi maka berpotensi mengalami penyakit tidak menular, seperti jantung, hipertensi, dan diabetes melitus. *Overweight* disebabkan ketidakseimbangan antara masuk dan keluarnya energi. Remaja cenderung mengkonsumsi padat energi yang memiliki rasa manis dan berlemak tinggi serta makanan kurang serat dari buah dan sayur. Beberapa penelitian menunjukkan peningkatan resiko *Overweight* orang yang kurang konsumsi buah dan sayur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan status *Overweight* berdasarkan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan *cross sectional*. Sampel yang didapatkan yaitu 61 siswa. Pengujian statistik menggunakan uji *Independent t-test*. Pada siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar karakteristik umur sampel 16-18 tahun, rata-rata konsumsi buah siswa dalam sehari sebanyak 137,3 gram/orang/hari dan konsumsi sayur rata-rata 192,9 gram/orang/hari. Jumlah siswa yang konsumsi buah kurang dengan status *Overweight* sebanyak 26 orang (66,7%) dan untuk konsumsi sayur yang kurang dengan status *Overweight* sebanyak 36 orang (92,3%). Tidak adanya perbedaan status *Overweight* berdasarkan konsumsi buah dengan nilai p value > 0,005, sedangkan ada perbedaan status *Overweight* berdasarkan konsumsi sayur dengan nilai p value < 0,005.

Kata Kunci : Konsumsi Buah dan Sayur, Overweight

RINGKASAN PENELITIAN

Perbedaan Status *Overweight* berdasarkan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar

Oleh : Ida Ayu Putu Jati Widya Sari

SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar terletak di jalan Cargo Saridana IV No. 1 Denpasar, Desa Ubung Kaja, Kecamatan Denpasar Utara. SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar sudah berdiri sejak tahun 2009 dengan memperoleh izin dengan Nomor 421.3/1013/DIKPORA pada tanggal 10 Februari 2009. Sekolah SMK Kesehatan Bali Medika ini memiliki luas tanah sebesar 3085M² dimana status tanah tersebut dimiliki oleh yayasan SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar. SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar sudah terakreditasi dengan nomor akreditasi 536/BAPSM/LL/X/2016 pada tanggal 25 Oktober 2016 dengan memperoleh akreditasi A.siswa yang sekolah di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar memiliki fasilitas asrama, dimana seluruh siswa tinggal diasrama. Karena hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang Perbedaan Status *Overweight* berdasarkan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar.

Kelebihan berat badan atau *Overweight* adalah kondisi berat badan seseorang yang melebihi berat badan normal yang pada umumnya dapat berasal dari berat otot, tulang, lemak, dan atau air. Penyebab mendasar dari *overweight* dan obesitas ialah kelebihan asupan energi dalam makanan dibandingkan pengeluaran energi. Jika seseorang diberi makan diet tinggi kalori dalam jumlah tetap, sebagian mengalami penambahan berat badan lebih cepat dari yang lain, tetapi penambahan berat badan yang lebih lambat disebabkan oleh peningkatan pengeluaran energi dalam bentuk gerakan kecil yang gelisah (*Nonexercise Activity Thermogenesis; NEAT*). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (*Riskesdas*) tahun 2013, prevalensi kegemukan pada remaja umur 12-15 tahun di Indonesia terdiri 8,3 % remaja yang *Overweight*. Kondisi ini di dukung oleh karena remaja yang masi labil, yang lebih suka ikut – ikutan dengan teman mereka. Sedangkan

Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan prevalensi *overweight* pada anak dan remaja sebesar 2,5% dari tahun 1990 sampai 2010.2 Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% sangat gemuk (obesitas). Di Indonesia terdapat 13 provinsi dengan prevalensi gemuk di atas nasional, salah satunya ialah Provinsi Sulawesi Utara. Prevalensi gemuk pada remaja 16-18 tahun di Sulawesi Utara sebesar 3% gemuk dan 7% sangat gemuk. Ada 18 provinsi di Indonesia yang memiliki prevalensi obesitas sentral penduduk umur ≥ 15 tahun di atas angka nasional, Sulawesi Utara merupakan provinsi kedua tertinggi setelah DKI.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian observasional yaitu pengukuran dan pencatatan terhadap suatu objek penelitian dan dilakukan terhadap variabel yang diteliti. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *crosssectional*. Uji statistik menggunakan uji *Independent t-test*.

Karakteristik umur sampel dalam penelitian ini, dapat diketahui bahwa umur sampel bervariasi antara 16 tahun hingga 18 tahun dengan 58 perempuan dan 3 laki-laki.

Rata – rata konsumsi buah yang didapat di asrama dengan sampel yang *Overweight* pada hasil wawancara adalah 98,6 gram, dan untuk konsumsi buah yang didapat diluar asrama sebanyak 58,9 gram sedangkan rata-rata konsumsi buah yang tidak *Overweight* yang didapat di asrama sebanyak 75 gram, dan untuk konsumsi buah yang didapat diluar asrama sebanyak 59,1 gram dengan jumlah maksimumnya 250 gram dan jumlah minimumnya 75 gram. Dalam ketentuan Anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah untuk kelompok umur remaja (13–18 tahun), dewasa dan lansia adalah 400–600 gram/orang/hari, dengan minimal 400 gram/orang/hari (5 porsi/hari). Sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayur dan buah tersebut adalah porsi sayur. Terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah (WHO 2003).

Berdasarkan hasil analisis data uji *Independent T-Test* menunjukkan tidak ada perbedaan Status *Overweight* berdasarkan konsumsi buah pada siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar. Sedangkan hasil analisis data uji *Independent*

T-Test pada Status *Overweight* berdasarkan konsumsi sayur menunjukkan bahwa yang berarti ada perbedaan Status *Overweight* berdasarkan konsumsi sayur pada siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu formulir untuk mengisi identitas sampel dan kuisisioner form Food Recall 2x 24 jam untuk pengumpulan data konsumsi buah dan sayur remaja. Serta membutuhkan timbangan injak dan *microtoise* untuk penentuan status *Overweight* sampel.

KATA PENGANTAR

Om Swastiastu

Puji syukur penulis haturkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah memberi kekuatan jasmani maupun rohani sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “(Hubungan Antara Konsumsi Buah dan Sayur dengan Status Overweight Remaja pada Siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar)”. Skripsi ini sebagai tugas akhir dalam menyelesaikan mata Kuliah Skripsi Semester VIII Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar. 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. Bapak A.A Gde Raka Kayanaya, SST, M.kes selaku pembimbing utama dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Ir. Hertog Nursanyoto, M.kes dan selaku pembimbing pendamping dalam penyusunan skripsi ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan penelitian ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan penelitian ini.
5. Ucapan terimakasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar beserta staf, yang telah memberikan izin mengadakan penelitian sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan terutama bagi penulis serta bermanfaat bagi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar pada umumnya.

Denpasar, 5 Juli 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Status Overweight Remaja	7
1. Pengertian Overweight	7
2. Etiologi Overweight	8
3. Penatalaksanaan Overweight	9

4. Penilaian Status Overweight	10
B. Definisi Konsumsi Buah dan Sayur	11
1. Pengertian Konsumsi	11
2. Pengukuran Konsumsi	12
3. Pengertian Buah dan Sayur	16
4. Kebutuhan Buah dan Sayur.....	17
5. Konsumsi Buah dan Sayur	17
6. Manfaat Buah dan Sayur	19
7. Intake Konsumsi Buah dan Sayur	20
 BAB III KERANGKA KONSEPTUAL	
A. Kerangka Konsep.....	22
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	23
1. Variabel	23
2. Definisi Operasional	23
C. Hipotesis Penelitian	24
 BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	25
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Besar Sampel	26
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	28
F. Instrumen Pengukuran	30
G. Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	30

H. Etika Penelitian	35
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan.....	43
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Nomor

1. Kategori Status Gizi Menurut Indeks Antropometri (IMT/U)	10
2. Definisi Operasional	24
3. Kategori Status Gizi Menurut Indeks Antropometri (IMT/U)	32
4. Kategori Status Overweight Remaja IMT/U	33
5. Sebaran Sampel Berdasarkan total Konsumsi Sayur dalam sehari	40
6. Sebaran Sampel Konsumsi Sayur.....	40
7. Sebaran Sampel Berdasarkan total Konsumsi Buah dalam sehari	41
8. Sebaran Sampel Konsumsi Buah.....	41
9. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Overweight	42
10. Perbedaan Status Overweight Berdasarkan Konsumsi Sayur	42
11. Perbedaan Status Overweight Berdasarkan Konsumsi Buah	43

DAFTAR GAMBAR

Nomor

1. Rumus IMT	10
2. Rumus Z-score	11
3. Kerangka Konsep	22
4. Rumus Besar Sampel	26
5. Rumus Perhitungan Masing –Masing Kelas	38
6. Distribusi Umur Sampel	38
7. Distribusi Jenis Kelamin	39

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor

1. Perhitungan Besar Populasi	59
2. Anggaran Biaya	62
3. Surat Pernyataan Kesiapan Menjadi Sampel	63
4. Form Recall	64
5. Menu.....	66
6. Hasil Prekuensi	68