

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT*
PADA ANGGOTA KEPOLISIAN SATUAN BRIMOB TOHPATI
DENPASAR



Oleh:
FEBY BUNGA ANDINI
NIM. P07131221043

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2025

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT*
PADA ANGGOTA KEPOLISIAN SATUAN BRIMOB TOHPATI
DENPASAR**

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

Oleh :

FEBY BUNGA ANDINI
NIM. P07131221043

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

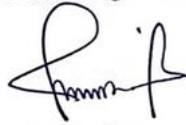
HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS *OVERWEIGHT*
PADA ANGGOTA KEPOLISIAN SATUAN BRIMOB TOHPATI
DENPASAR

Oleh :

FEBY BUNGA ANDINI
NIM. P07131221043

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



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

Pembimbing Pendamping :

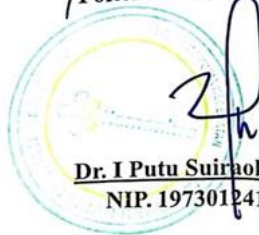


Ida Ayu Eka Padmiari, SKM, M.Kes
NIP. 196404171986032023

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

/Poltekkes Kemenkes Denpasar/

Dr. I Putu Suiraka, SST.M.Kes
NIP. 197301241995031001

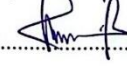
SKRIPSI DENGAN JUDUL:
HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS *OVERWEIGHT*
PADA ANGGOTA KEPOLISIAN SATUAN BRIMOB TOHPATI
DENPASAR

Oleh:
FEBY BUNGA ANDINI
NIM. P07131221043

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 27 MEI 2025

TIM PENGUJI :

- | | | |
|---|-----------------|--|
| 1. Ni Made Dewantari, SKM.,M.For. | (Ketua Penguji) | (..... ) |
| 2. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes | (Penguji I) | (..... ) |
| 3. Dr. Ni Nengah Ariati, SST., M.Erg | (Penguji II) | (..... ) |

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi
Poltekkes Kemenkes Denpasar


Dr. I Putu Suiraka, SST.M.Kes
NIP. 197301241995031001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Feby Bunga Andini
Nim : P07131221043
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2021
Alamat : Jl. Suwung Batan Kendal No. 43 Saseran

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah dengan judul Hubungan Tingkar Konsumsi Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Overweight* Pada Anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar adalah benar **karya 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 Mendiknas RI NO. 17 Tahun 2019 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 19 Mei 2025

Yang membuat pernyataan


Feby Bunga Andini
NIM. P07131221043



HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA ANGGOTA KEPOLISIAN SATUAN BRIMOB TOHPATI DENPASAR

ABSTRAK

Overweight merupakan salah satu faktor risiko penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat, termasuk pada anggota kepolisian seperti Brimob yang memiliki tuntutan fisik tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight* pada anggota Brimob. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan melibatkan 34 responden laki-laki berusia 40–58 tahun di Mako Brimob Tohpati, Denpasar. Data asupan zat gizi makro dikumpulkan melalui metode *food recall* 2×24 jam, sedangkan aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Kejadian gizi ditentukan berdasarkan pengukuran indeks massa tubuh (IMT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi lemak ($p=0,026$) dengan kejadian *Overweight* ($p<0,05$), sedangkan konsumsi energi, karbohidrat dan protein tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p>0,05$). Selain itu, aktivitas fisik juga memiliki hubungan signifikan dengan kejadian *Overweight* ($p=0,004$). Mayoritas sampel memiliki aktivitas fisik ringan dan asupan lemak berlebih. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan pentingnya pengaturan asupan energi serta peningkatan aktivitas fisik untuk mencegah *Overweight* di lingkungan kerja Brimob.

Kata kunci : *Overweight*, zat gizi makro, aktivitas fisik

THE RELATIONSHIP BETWEEN MACRONUTRIENT CONSUMPTION AND
PHYSICAL ACTIVITY AND THE INCIDENCE OF *OVERWEIGHT* IN
MEMBERS OF THE TOHPATI DENPASAR BRIMOB UNIT

ABSTRACT

Overweight is one of the risk factors for non-communicable diseases whose prevalence continues to increase, including among police members such as the Brimob who have high physical demands. This study aims to analyze the relationship between macronutrient consumption and physical activity with Overweight kejadian in Brimob members. This study used a quantitative approach with a cross-sectional design and involved 34 male respondents aged 40–58 years at Mako Brimob Tohpati, Denpasar. Macronutrient intake data was collected through the 2×24-hour food recall method, while physical activity was measured using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) questionnaire. Nutritional kejadian is determined based on body mass index (BMI) measurements. The results showed that there was a significant relationship between fat consumption ($p=0.026$) and Overweight kejadian ($p<0.05$), while energy, carbohydrate and protein consumption showed no significant relationship ($p>0.05$). In addition, physical activity also had a significant relationship with Overweight kejadian ($p=0.004$). The majority of the sample had light physical activity and excess fat intake. The conclusion of this study shows the importance of regulating energy intake and increasing physical activity to prevent Overweight in the Brimob work environment.

Keywords: Overweight, macronutrients, physical activity

RINGKASAN PENELITIAN

Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Overweight* Pada Anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar

Oleh : Feby Bunga Andini (P07131221043)

Masalah *Overweight* menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang meningkat, tidak hanya di kalangan umum tetapi juga pada profesi dengan tuntutan fisik tinggi seperti anggota kepolisian. Gaya hidup modern yang ditandai dengan rendahnya aktivitas fisik serta pola makan yang tidak seimbang menjadi pemicu utama meningkatnya prevalensi *Overweight*. Berdasarkan data Riskesdas 2020, prevalensi obesitas nasional mencapai 21,8%, dan Provinsi Bali menempati posisi cukup tinggi dengan angka 10,3%. Kondisi ini menjadi perhatian khusus bagi anggota Brimob yang dituntut untuk memiliki kebugaran dan kesiapsiagaan dalam menjalankan tugas.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) serta aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight* pada anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 34 sampel laki-laki berusia 40–58 tahun yang masih aktif bertugas diambil sebagai sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui *food recall* 2×24 jam, kuesioner GPAQ, serta pengukuran indeks massa tubuh (IMT).

Penelitian dilakukan di Asrama Brimob Tohpati Denpasar selama bulan April 2025. Sampel penelitian berjumlah 34 orang yang dipilih secara *purposive sampling* dari populasi anggota Brimob berusia 40–58 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan formulir *food recall* 24 jam sebanyak dua kali tidak berturut-turut, kuesioner GPAQ (untuk aktivitas fisik), serta pengukuran berat dan tinggi badan untuk menentukan kejadian gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel memiliki aktivitas fisik ringan dan asupan lemak yang berlebih. Sebaran asupan energi, lemak, protein,

dan karbohidrat dihitung dan dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) berdasarkan berat badan dan usia masing-masing. Mayoritas asupan energi dan lemak sampel melebihi kebutuhan harian yang dianjurkan. Lemak sampel melebihi kebutuhan harian yang dianjurkan. Sebaliknya, asupan protein dan karbohidrat masih berada pada kisaran cukup hingga kurang dari kebutuhan. Terdapat hubungan signifikan antara asupan lemak dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight*, sedangkan asupan karbohidrat dan protein tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik.

Hasil uji statistik, ditemukan bahwa konsumsi lemak memiliki hubungan signifikan dengan kejadian *Overweight* ($p < 0,05$), sedangkan konsumsi energi, protein dan karbohidrat tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Aktivitas fisik juga menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap kejadian *Overweight* ($p = 0,004$). Responden dengan tingkat aktivitas fisik rendah cenderung memiliki kejadian gizi *Overweight* dibandingkan mereka yang memiliki aktivitas fisik sedang hingga berat.

Terdapat hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi makro tertentu (energi dan lemak) serta aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight*. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi institusi dalam menyusun kebijakan gizi dan olahraga yang tepat guna menjaga kesehatan dan produktivitas anggota kepolisian. Rekomendasi dari studi ini mencakup pemberian edukasi gizi, penyediaan makanan bergizi seimbang, serta pembinaan aktivitas fisik rutin untuk mencegah dan menurunkan angka *Overweight*.

Daftar bacaan : 43 (2018 – 2025)

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan Rahmat dan karuna-Nya, pada kesempatan ini peneliti telah dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Overweight* Pada Anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar”** tepat pada waktunya. Dalam penyusunan proposal skripsi ini, penulis mendapat banyak dukungan, saran, dan bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini peneliti menyadari bahwa diselesaikannya Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehubungan dengan hal tersebut, peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr Ni Nengah Ariati, SST.,M.Erg selaku pembimbing utama dan Ibu Ida Ayu Eka Padmiari, SKM, M.Kes. selaku pembimbing pendamping, yang telah memberikan dukungan, bimbingan, masukan dan saran dalam penyusunan Proposal Skripsi ini sehingga dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
2. Tim penguji seminar Ibu Ni Made Dewantari, SKM.,M.FOR, selaku ketua penguji, Bapak Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes, selaku pembahas utama, dan Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST., M.Erg selaku anggota pembahas yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Gizi Polteknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, dan Ketua Program Studi beserta jajarannya yang telah membantu memfasilitasi dalam penyusunan proposal skripsi ini.

4. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan proposal skripsi.
5. Kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan material dan moral serta dorongan untuk semangat selama proses penyusunan Proposal Skripsi ini.
6. Seluruh jajaran Kepolisian Satuan Brimob yang telah bersedia memberi ijin digunakan sebagai tempat penelitian.
8. Keluarga atas dukungan moril, material, semangat serta doa yang telah diberikan selama proses penyusunan Proposal Skripsi ini.
9. Teman – teman angkatan 2021 Jurusan Gizi, atas dukungan dan semangat yang telah diberikan dalam penyusunan Skripsi ini.

Mengingat Skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang peneliti miliki maka kritik dan saran sangat diharapkan demi kesempurnaan Skripsi ini.

Denpasar, 25 April

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. <i>Overweight</i>	7
B. Konsumsi Zat Gizi Makro.....	14
C. Konsep Aktivitas Fisik	24
BAB III KERANGKA KONSEP	28
B. Variabel	29
C. Hipotesis.....	31
BAB IV METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Alur Penelitian	32
C. Tempat dan Waktu.....	33
D. Populasi dan Sampel	33

E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	35
F. Pengolahan dan Analisis Data	37
G. Etika Penelitian	41
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil	43
B. Pembahasan.....	52
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	61
A. Simpulan	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Klasifikasi Berat Badan dan Obesitas Beradsarkan BMI Menurut WHO (Asia)	8
2. Definisi Operasional Variabel	30
3 Sebaran Sampel berdasarkan Karakteristik Umur	44
4 Sebaran Sampel berdasarkanTingkat Konsumsi Energi.....	45
5. Sebaran Sampel berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein.....	45
6. Sebaran Sampel berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak	46
7 Sebaran Sampel berdasarkanTingkat Konsumsi Karbohidrat.....	47
8 Sebaran Sampel berdasarkanTingkat Aktivitaas Fisik	48
9. Sebaran Sampel berdasarkan Kejadian <i>Overweight</i>	48
10. Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Kejadian <i>Overweight</i>	49
11. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Overweight</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konsep	28
2. Alur Penelitian.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian	69
2. Surat Etik Penelitian.....	70
3. Informed Consent	71
4. Formulir Identitas Sampel	74
5. Formulir Food Recall	75
6. GPAQ WHO	76
7. Perhitungan Sampel.....	78
8. Dokumentasi Kegiatan	79
9. Hasil Turnitin.....	80
10. Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	83