

**KONSUMSI KARBOHIDRAT
MAKAN SIANG, OBESITAS SENTRAL DAN KADAR
GLUKOSA DARAH PADA TENAGA KERJA DI HOTEL
INAYA PUTRI BALI, BADUNG**



Oleh :

KADEK WULAN DWI KUSUMA
P07131016037

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA III
DENPASAR
2019**

**KONSUMSI KARBOHIDRAT
MAKAN SIANG, OBESITAS SENTRAL DAN KADAR
GLUKOSA DARAH PADA TENAGA KERJA DI HOTEL
INAYA PUTRI BALI, BADUNG**

**Disajikan Untuk Memenuhi Mata Kuliah Tugas Akhir
Sebagai salah Satu syarat Menyelesaikan Pendidikan Pada
Program Studi Diploma III Gizi
Politeknik Kesehatan Denpasar**

Oleh :

**KADEK WULAN DWI KUSUMA
NIM. P07131016037**

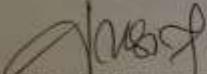
**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA III
DENPASAR
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

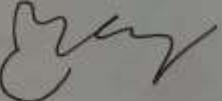
**KONSUMSI KARBOHIDRAT
MAKAN SIANG, OBESITAS SENTRAL DAN
KADAR GLUKOSA DARAH PADA TENAGA KERJA
DI HOTEL INAYA PUTRI BALI, BADUNG**

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

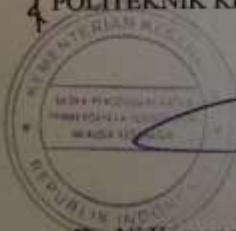
Pembimbing Utama

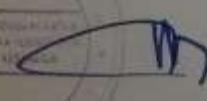

Pande Putu Sri Sugiani, DCN, M.Kes.
NIP. 196412271989032002

Pembimbing Pendamping


Lely Cintari, SST, MPH
NIP. 197609072001122001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR



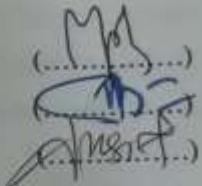

Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes.
NIP. 196703161990032002

PENELITIAN DENGAN JUDUL :
KONSUMSI KARBOHIDRAT
MAKAN SIANG, OBESITAS SENTRAL DAN
KADAR GLUKOSA DARAH PADA TENAGA KERJA
DI HOTEL INAYA PUTRI BALI, BADUNG

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 28 MEI 2019

TIM PENGUJI :

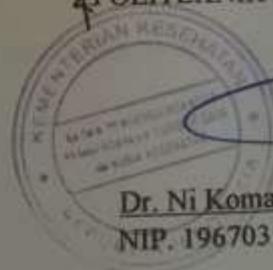
1. G.A Dewi Kusumayanti, DCN, M.Kes. (Ketua)
2. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes. (Anggota)
3. Pande Putu Sri Sugiani,DCN.M.Kes (Anggota)



MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kadek Wulan Dwi Kusuma
NIM : P07131016037
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2019
Alamat : Jalan Taman Giri, Perum Griya Nugraha Blok C4/126,
Kelurahan Benoa, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten
Badung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Konsumsi Karbohidrat Makan Siang, Obesitas Sentral, dan Kadar Glukosa Darah Pada Tenaga Kerja di Hotel Inaya Putri Bali, Badung adalah **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas akhir ini **bukan** karya 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, 29 Mei 2019

Yang membuat pernyataan



Kadek Wulan Dwi Kusuma
NIM. P07131016037

**CARBOHYDRATE CONSUMPTION
LUNCH, CENTRAL OBESITY AND BLOOD GLUCOSE
LEVELS IN LABOUR AT INAYA HOTEL PUTRI BALI,
BADUNG**

ABSTRACT

Carbohydrate consumption in the workforce will indirectly affect the nutritional status and blood glucose levels of the workforce. If someone is over consuming carbohydrates accompanied by a lack of physical activity carried out will cause central obesity. The purpose of the study was to obtain carbohydrate lunch consumption, nutritional status and blood glucose levels in the workforce at the Inaya Putri Bali Hotel, Badung. The population of this research is the back office workforce with a large sample size of 48 samples. Data collected in May 2019 using the cross sectional method by performing a recall 1 times 24 hours for workers. Data taken consists of 2 data, namely primary data and secondary data, analyzed using cross tables accompanied by narration. the results of study carbohydrate consumption in the sample of the majority of the samples were in the less category. While the nutritional status of the sample is obtained, some samples have more nutritional status based on waist circumference. Blood glucose levels in the sample showed that most of the samples had blood glucose levels in the uncertain DM category with a range of 90 - 199 mg / dl. Therefore it is expected to set the standard of food portions on labor to prevent central obesity.

Keywords: Consumption of Carbohydrates Lunch, Central Obesity, Blood Glucose Levels

**KONSUMSI KARBOHIDRAT
MAKAN SIANG, OBESITAS SENTRAL DAN KADAR
GLUKOSA DARAH PADA TENAGA KERJA DI HOTEL
INAYA PUTRI BALI, BADUNG**

ABSTRAK

Konsumsi karbohidrat pada tenaga kerja secara tidak langsung akan mempengaruhi status gizi dan kadar glukosa darah tenaga kerja tersebut. Jika seseorang kelebihan mengkonsumsi karbohidrat disertai dengan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan akan menyebabkan terjadinya obesitas sentral. Tujuan dari penelitian diperolehnya konsumsi karbohidrat makan siang, status gizi dan kadar glukosa darah pada tenaga kerja di Hotel Inaya Putri Bali, Badung. Populasi penelitian ini adalah tenaga kerja bagian *back office* dengan jumlah besar sampel sebesar 48 sampel. Data yang dikumpulkan pada bulan mei 2019 dengan menggunakan metode *cross sectional* dengan melakukan recall 1 kali 24 jam terhadap tenaga kerja. Data yang diambil terdiri dari 2 data yaitu data primer dan data sekunder, dianalisa menggunakan tabel silang disertai dengan narasi. Pada penelitian ini mendapatkan hasil konsumsi karbohidrat pada sampel sebagian besar sampel berada pada kategori kurang. Sedangkan status gizi sampel didapatkan hasil sebagian sampel memiliki status gizi lebih berdasarkan ukuran lingkar pinggang. Kadar glukosa darah pada sampel didapatkan hasil sebagian besar sampel memiliki kadar glukosa darah pada kategori belum pasti DM dengan rentang 90 – 199 mg/dl. Oleh karena itu diharapkan menetapkan standar porsi makanan pada tenaga kerja mencegah terjadinya obesitas sentral.

Kata Kunci : Konsumsi Karbohidrat Makan Siang, Obesitas Sentral, Kadar Glukosa Darah

RINGKASAN PENELITIAN

Konsumsi Karbohidrat Makan Siang, Obesitas Sentral Dan Kadar Glukosa Darah Pada Tenaga Kerja Di Hotel Inaya Putri Bali, Badung

Oleh : KADEK WULAN DWI KUSUMA (NIM : P07131016037)

Gizi seseorang dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental orang tersebut. Pencapaian kesehatan di lingkungan kerja sudah menjadi suatu kebutuhan. Tingkat kesehatan dan produktivitas tenaga kerja dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah gizi kerja (Supariasa & Hardinsyah,2016).

Tujuan dari penelitian diperolehnya konsumsi karbohidrat makan siang, obesitas sentral dan kadar glukosa darah pada tenaga kerja di Hotel Inaya Putri Bali, Badung. Populasi penelitian ini adalah tenaga kerja bagian back office dengan jumlah besar sampel sebesar 48 sampel dengan metode pengambilan sampel dilakukan menggunakan Teknik random sampling.

Data yang dikumpulkan pada bulan Mei 2019 dengan menggunakan metode *cross sectional* dengan melakukan recall 1 kali 24 jam terhadap tenaga kerja. Data yang dikumpulkan terdiri dari 2 data yaitu data primer dan data sekunder, dianalisa menggunakan tabel silang disertai dengan narasi.

Pada penelitian ini mendapatkan hasil konsumsi karbohidrat pada sampel sebagian besar sampel berada pada kategori kurang. Sedangkan status obesitas sentral sampel didapatkan hasil sebagian sampel memiliki ukuran lingkar pinggang lebih. Kadar glukosa darah pada sampel didapatkan hasil sebagian besar sampel memiliki kadar glukosa drah pada kategori belum pasti DM dengan rentang 90 – 199 mg/dl.

Hasil tersebut menunjukan bahwa konsumsi karbohidrat pada tenaga kerja yang lebih dari kebutuhan/hari disebabkan tidak adanya standar yang ditetapkan untuk porsi makan yang disediakan. Oleh karena itu diharapkan menetapkan standar porsi makanan pada tenaga kerja mencegah terjadinya obesitas sentral.

Daftar Bacaan : (25 2004 - 2017)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat rahmat-Nya, penulis telah dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Konsumsi Karbohidrat Makan Siang, Obesitas Sentral dan Kadar Glukosa Darah Pada Tenaga Kerja di Hotel Inaya Putri Bali, Badung” tepat pada waktunya.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Pande Putu Sri Sugiani, DCN.M.Kes. selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dna petunjuk dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
2. Ibu Lely Cintari, SST,MPH. selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dna petunjuk dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Jurusan Gizi.
4. Ketua Jurusan beserta dosen di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dan dukungan dalam kelancaran penyelesaian Tugas Akhir ini.
5. Orang tua dan keluarga, sahabat, dan teman – teman yang selalu memberikan doa dan dukungan semangat dalam pembuatan Tugas Akhir ini.

Akhir kata, semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi Instansi/Dinas terkait serta mereka yang memerlukan.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRACT	iv
ABSTRAK	v
RINGKASAN PENELITIAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan	5
B. Konsumsi Zat Gizi	7
C. Glukosa Darah	11
D. Obesitas Sentral.....	15

BAB III	KERANGKA KONSEP	
A.	Kerangka Konsep	18
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	19
BAB IV	METODE PENELITIAN	
A.	Jenis Penelitian	21
B.	Tempat dan Waktu penelitian	21
C.	Populasi dan Sampel	22
D.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	23
E.	Alat dan Instrumen	26
F.	Pengolahan dan Analisis Data	26
G.	Etika Penelitian	27
BAB V	HASIL DAN PEMBAHASAN	
A.	Hasil	29
B.	Pembahasan	35
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	
A.	Kesimpulan	39
B.	Saran	39
	DAFTAR PUSTAKA	40
	LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

No	Hal
1. Daftar Nilai Indek Glikemik Makanan.....	13
2. Nilai Ideal Ukuran Lingkar Pinggang	17
3. Definisi Operasional Variabel.....	29
4. Ditribusi Karakteristik Sampel	30
5. Distribusi Kadar glukosa Darah Sewaktu	33
6. Distribusi Sampel Kaitan Konsumsi Karbohidrat Makan Siang dan Status Gizi Berdasarkan Ukuran Lingkar Pinggang	34
7. Distribusi sampel Kaitan Konsumsi Karbohidrat Makan Siang dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu	35

DAFTAR GAMBAR

No		Hal
1.	Kerangka Konsep	18
2.	Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat Makan Siang	31
3.	Distribusi sampel Berdasarkan Ukuran Ingkar Pinggang	32

DAFTAR LAMPIRAN

No		Hal
1.	<i>Inform Consent</i>	44
2.	Surat Pernyataan Kesediaan Manjadi Subjek Penelitian	47
3.	Kuisisioner Identitas Sampel	48
4.	Form Recall Konsumsi Makanan	50
5.	Ethical Clearance	52
6.	Surat Ijin Penelitian	53