POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, AKTIVITAS OLAHRAGA SERTA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMP NEGERI 3 MENGWI KECAMATAN MENGWI KABUPATEN BADUNG

Oleh:
FRANSISKA KADEK DESI ASRI
NIM. P07131016030

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI D III
DENPASAR
2019

POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, AKTIVITAS OLAHRAGA SERTA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMP NEGERI 3 MENGWI KECAMATAN MENGWI KABUPATEN BADUNG

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III
Jurusan Gizi

Oleh:

FRANSISKA KADEK DESI ASRI
NIM. P07131016030

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI D III
DENPASAR
2019

LEMBAR PERSETUJUAN

POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, AKTIVITAS OLAHRAGA SERTA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMP NEGERI 3 MENGWI KECAMATAN MENGWI KABUPATEN BADUNG

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :	Pembimbing Pendamping :
I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis.	I Made Suarjana, SKM, M.Kes.
NIP. 196708141991031002	NIP. 197209251998031002

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

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

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL:

POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, AKTIVITAS OLAHRAGA SERTA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMP NEGERI 3 MENGWI KECAMATAN MENGWI KABUPATEN BADUNG

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 28 MEI 2019

TIM PENGUJI:

1. A.A. Gede Raka Kayanaya, SST, M.Kes. (Ketua) (.....)
2. Ni Made Yuni Gumala, SKM, M.Kes. (Anggota) (.....)
3. I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis. (Anggota) (.....)

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

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

iv

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertada tangan dibawah ini:

Nama	: Fransiska Kadek Desi Asri
NIM	: P07131016030
Program Studi	: Diploma III
Jurusan	: Gizi
Tahun Akademik	: 2018/2019
Alamat	: Br. Tibubeneng, Desa Tibubeneng, Kuta Utara, Badung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan Judul Pola Konsumsi Sayur dan Buah, Aktivitas Olahraga serta Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang** lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir **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 sebagaimna mestinya.

Denpasar, 28 Mei 2019
Yang membuat pernyataan

METERAI TEMPEL
E104BAFF654920580
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Fransiska Kadek Desi Asri
NIM. P07131016030

VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION PATTERNS, SPORTS ACTIVITIES AND PHYSICAL FITNESS LEVELS OF STUDENTS IN SMP NEGERI 3 MENGWI SUB-DISTRICT MENGWI DISTRICTS BADUNG

ABSTRACT

In Bali, lack of fruit and vegetable consumption in adolescents reaches 97,5%. This study aims to determine the pattern of vegetable and fruit consumption, sports activities and the level of fitness of students in SMP Negeri 3. This research was conducted at Mengwi Badung State Middle School 3 in May 2019. This type of research was observational with a cross sectional design, the population in this study were all eighth grade students. The number of samples is 88 samples. Data on physical fitness levels were collected by carrying out two fitness tests namely a 50 meter fast run and 60 seconds sit-ups. The consumption pattern data is collected by conducting interviews using the SQ-FFQ form. Sports activity data was collected by filling out questionnaires directly by the sample. The results of this study are known to be the majority of the sample (77.3%) including the type of consumption of less vegetables, the frequency of sample vegetable consumption was mostly (38.6%) less, and the amount of consumption of vegetable samples (100%) is less. Most types of fruit consumption (84.1%) are sufficient, the frequency of sample fruit consumption was mostly (51.1%) good, and the amount of consumption of sample fruit was mostly (76.1%) less. The sample sports activities were mostly (52.3%) moderate. The sample physical fitness level was mostly (81.8%) good. There was no trend between the type, frequency, and amount of vegetable consumption with physical fitness. There was no tendency between the type, frequency, and amount of fruit consumption with physical fitness. There is a tendency between sports activities with physical fitness levels.

Keywords: Vegetable Consumption, Fruit, Sports Activities, Physical Fitness

POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, AKTIVITAS OLAHRAGA SERTA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMP NEGERI 3 MENGWI KECAMATAN MENGWI KABUPATEN BADUNG

ABSTRAK

Di Bali, kurang konsumsi buah dan sayur pada remaja mencapai 97,5%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi sayur dan buah, aktivitas olahraga serta tingkat kebugaran siswa di SMP Negeri 3. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Mengwi Badung pada bulan Mei 2019. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan *cross sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII. Jumlah sampel yaitu 88 sampel. Data tingkat kebugaran jasmani dikumpulkan dengan melakukan dua tes kebugaran yaitu lari cepat 50 meter dan *sit-up* 60 detik. Data pola konsumsi dikumpulkan dengan melakukan wawancara menggunakan form SQ-FFQ. Data aktivitas olahraga dikumpulkan dengan pengisian kuesioner secara langsung oleh sampel. Hasil penelitian ini diketahui sebagian besar sampel (77,3%) termasuk jenis konsumsi sayur kurang, frekuensi konsumsi sayur sampel sebagian besar (38,6%) kurang, dan jumlah konsumsi sayur sampel (100%) kurang. Jenis konsumsi buah sampel sebagain besar (84,1%) cukup, frekuensi konsumsi buah sampel sebagian besar (51,1%) baik, dan jumlah konsumsi buah sampel sebagain besar (76,1%) kurang. Aktivitas olahraga sampel sebagian besar (52,3%) sedang. Tingkat kebugaran jasmani sampel sebagian besar (81,8%) baik. Tidak ada kecenderungan antara jenis, frekuensi, dan jumlah konsumsi sayur dengan tingkat kebugaran jasmani. Tidak ada kecenderungan antara jenis, frekuensi, dan jumlah konsumsi buah dengan tingkat kebugaran jasmani. Ada kecenderngan antara aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Konsumsi Sayur, Buah, Aktivitas Olahraga, Kebugaran Jasmani

RINGKASAN PENELITIAN

Pola Konsumsi Sayur dan Buah, Aktivitas Olahraga serta Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi
Kabupaten Badung

Oleh : FRANSISKA KADEK DESI ASRI (NIM: P07131016030)

Pentingnya konsumsi buah dan sayur masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia khususnya pada remaja. Data (Riskesdas, 2013) menyebutkan bahwa angka kurang konsumsi buah dan sayur pada penduduk Indonesia usia >10 tahun adalah sebesar 93,6%. Kurangnya konsumsi sayur dan buah remaja di Provinsi Bali pada tahun 2013 yaitu 97,5% dari yang dianjurkan (400 – 600 gram perhari), sedangkan kurangnya konsumsi sayur dan buah remaja di Kabupaten Badung sebanyak 95,9%. Menurut data (Riskesdas, 2013) menunjukkan terdapat 26,1% masyarakat di Indonesia usia ≥ 10 tahun yang tergolong kurang aktif dan di Bali sendiri terdapat 14,2% penduduk usia ≥ 10 tahun yang tergolong kurang aktif. Sedangkan penduduk usia ≥ 10 tahun yang kurang aktif di Kabupaten Badung sebanyak 25,8%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi sayur dan buah, aktivitas olahraga serta tingkat kebugaran siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Badung. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan *Cross Sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII dengan jumlah sampel 88 sampel. Data tingkat kebugaran jasmani dikumpulkan dengan cara melakukan dua tes kebugaran yaitu tes lari cepat 50 meter dan *sit-up* 60 detik. Data pola konsumsi yang meliputi beda jenis, frekuensi, dan jumlah dikumpulkan dengan cara melakukan wawancara menggunakan form SQ-FFQ. Data aktivitas olahraga dikumpulkan dengan cara pengisian kuesioner langsung oleh sampel.

Hasil penelitian ini adalah sebagian besar sampel (77,3%) memiliki jenis konsumsi sayur kurang, (21,6%) cukup, dan (1,1%) baik. Frekuensi konsumsi sayur sampel (38,6%) kurang, (31,8%) cukup, dan (29,5%) baik. Jumlah konsumsi sayur

sampel (100%) kurang. Jenis konsumsi buah sampel (84,1%) cukup dan (15,9%) kurang. Frekuensi konsumsi buah sampel (51,1%) baik, (45,5%) cukup, dan (3,4%) kurang. Jumlah konsumsi buah sampel (76,1%) kurang dan (23,9%) baik. Tingkat kebugaran jasmani sampel sebagian besar (81,8%) baik dan hanya (1,14%) yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang. Aktivitas olahraga sampel (52,3%) termasuk dalam kategori sedang dan (47,7%) kategori aktivitas olahraga ringan.

Tidak ada kecenderungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan jenis konsumsi sayur, tingkat kebugaran jasmani dengan frekuensi konsumsi sayur, tingkat kebugaran jasmani dengan jumlah konsumsi sayur, tingkat kebugaran jasmani dengan jenis konsumsi buah, tingkat kebugaran jasmani dengan frekuensi konsumsi buah, tingkat kebugaran jasmani dengan jumlah konsumsi buah. Ada kecenderungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas olahraga. Adapun saran yang dapat diberikan kepada siswa di SMP Negeri 3 Mengwi yaitu diharapkan siswa yang jenis konsumsi sayur dan buahnya kurang agar meningkatkan variasi konsumsi sayur dan buah dengan mengonsumsi sayuran seperti wortel, buncis, tauge, dan tomat serta mengonsumsi buah - buahan lokal seperti buah apel, melon, semangka, dan pepaya. Diharapkan siswa yang frekuensi konsumsi sayur dan buahnya kurang agar lebih sering mengonsumsi sayur dan buah dengan mengonsumsi sayuran 3 kali sehari dan mengonsumsi buah - buahan 2 kali sehari. Diharapkan siswa yang jumlah konsumsi sayur dan buahnya kurang agar lebih banyak mengonsumsi sayur dan buah dengan mengonsumsi sayuran 300 gram per hari dan mengonsumsi buah - buahan 150 gram per hari. Diharapkan siswa yang aktivitas olahraganya ringan agar lebih rutin melakukan olahraga agar kebugaran jasmaninya menjadi baik.

Daftar Bacaan: 35 (2000 – 2018)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa/Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan tugas akhir yang berjudul "Pola Konsumsi Sayur dan Buah, Aktivitas Olahraga Serta Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung" dengan baik dan tepat pada waktunya.

Tugas akhir ini dapat disusun dengan baik karena banyak masukan dan bantuan dari berbagai pihak yang berupa informasi, arahan dan bimbingan. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak I Wayan Ambartana, SKM,M.Fis. selaku pembimbing utama yang telah memberikan masukan, bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Bapak I Made Suarjana, SKM,M.Kes. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dan kelancaran dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar beserta jajarannya yang telah memberikan izin dan kelancaran dalam penyelesaian tugas akhir ini.
5. Teman-teman, keluarga dan semua pihak yang turut memberikan masukan, dukungan serta motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari sepenuhnya dalam penyusunan tugas akhir ini, masih banyak terdapat kekurangan yang dimiliki penulis baik itu sistematika penulisan maupun penggunaan bahasa. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak yang bersifat membangun demi penyempurnaan tugas akhir ini.

Denpasar, 28 Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Bab	Halaman
HALAMAN SAMPUL …….	i
HALAMAN JUDUL……..	ii
LEMBAR PERSETUJUAN …….....	iii
HALAMAN PENGESAHAN ……...	iv
SURAT PERNYATAAN ……..	v
ABSTRAK …….....	vi
RINGKASAN PENELITIAN ……...	viii
KATA PENGANTAR …….....	x
DAFTAR ISI …….	xi
DAFTAR TABEL …….	xiii
DAFTAR GAMBAR …….	xiv
DAFTAR LAMPIRAN …….	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang …….....	1
B. Rumusan Masalah …….....	5
C. Tujuan Penelitian …….....	5
D. Manfaat Penelitian …….	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kebugaran Jasmani ……	8
B. Aktivitas Olahraga …….	14
C. Pola Konsumsi …….....	18
D. Sayuran dan Buah …….....	22

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep ……..... 26
B. Variabel dan Definisi Operasional …… 27

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian ……..... 30
B. Tempat dan Waktu Penelitian …… 30
C. Populasi dan Sampel …….. 31
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data ……. 33
E. Pengolahan dan Analisis Data ……... 36

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian …….. 41
B. Pembahasan ……... 53

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan …… 60
B. Saran ……..... 61

DAFTAR PUSTAKA …… 63
LAMPIRAN …….. 66

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Definisi Operasional Variabel ……. 28
2. Norma Penilaian Tes Lari Cepat 50 Meter Kelompok Umur 13 – 16 tahun ……. 38
3. Kategori Penilaian Tes Baring Duduk (*Sit-Up*) Kelompok Umur 13 – 15 Tahun …… 39
4. Kategori Kebugaran Jasmani ……... 39
5. Data Guru dan Pegawai ……..... 41
6. Sebaran Kebugaran Jasmani Sampel Berdasarkan Jenis Konsumsi Sayur ……..... 47
7. Sebaran Kebugaran Jasmani Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Sayur ……..... 48
8. Sebaran Kebugaran Jasmani Sampel Berdasarkan Jumlah Konsumsi Sayur ……..... 49
9. Sebaran Kebugaran Jasmani Sampel Berdasarkan Jenis Konsumsi Buah ……..…….. 50
10. Sebaran Kebugaran Jasmani Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Buah ……..... 51
11. Sebaran Kebugaran Jasmani Sampel Berdasarkan Jumlah Konsumsi Buah …… 52
12. Sebaran Kebugaran Jasmani Sampel Berdasarkan Aktivitas Olahraga ……..... 53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Pola Konsumsi Sayur dan Buah dengan Aktivitas Olahraga ……...	26
2. Sebaran Sampel Berdasarkan Kebugaran Jasmani ……..	42
3. Sebaran Sampel Berdasrkan Jenis Sayur dan Buah ……...	43
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah ……	44
5. Sebaran Sampel Berdasarkan Jumlah Konsumsi Sayur dan Buah …..	45
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Aktivitas Olahraga ……..	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Perhitungan Besar Sampel Penelitian ……..…….....	67
2. Perhitungan Besar Jumlah Sampel pada Masing – Masing Kelas ……	68
3. Pernyataan Kesediaan Menjadi Sampel Penelitian …….	69
4. Kategori Aktivitas Olahraga ……	70
5. Form Identitas Sampel …….…….....	71
6. Lembar SQ-FFQ Buah dan Sayur ……...	73
7. Surat Penelitian ……	75