

**GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN AKTIVITAS
FISIK DAN POLA KONSUMSI PANGAN SISWA DI
MADRASAH TSANAWIYAH AL-MA'RUF DENPASAR**



**OLEH :
CINDY ANNA INAYAH
NIM. P07131016002**

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

**GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN AKTIVITAS
FISIK DAN POLA KONSUMSI PANGAN SISWA DI
MADRASAH TSANAWIYAH AL-MA'RUF DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Mata Kuliah Tugas Akhir Pendidikan
Pada Program Studi Diploma III Gizi**

**Oleh :
CINDY ANNA INAYAH
NIM.P07131016002**

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

LEMBARAN PERSETUJUAN

GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA KONSUMSI PANGAN SISWA DI MADRASAH TSANAWIYAH AL-MA'RUUF DENPASAR

GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA KONSUMSI PANGAN SISWA DI MADRASAH TSANAWIYAH AL-MA'RUUF DENPASAR

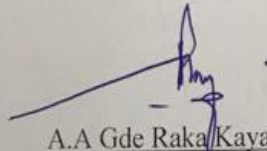
TELAH DICUJUKAN KEPADA TIM PENGUJI

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

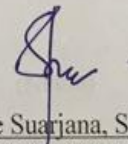
TANGGAL 12 SEPTEMBER 2019

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :



A.A Gde Raka Kayanaya, SST, M.Kes
NIP.196703161990032002



I Made Suarjana, SKM, M.Kes
NIP.197209251998031002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Komang Wiardani, SST, M.Kes
NIP.196703161990032002

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :

GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA KONSUMSI PANGAN SISWA DI MADRASAH TSANAWIYAH AL-MA'RUF DENPASAR

TELAH DIUJI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 29 MEI 2019

TIM PENGUJI :

1. I Wayan Ambartana, SKM. M.Fis (Ketua) (.....)
2. Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes (Anggota) (.....)
3. A.A Gde Raka Kayanaya, SST. M.Kes (Anggota) (.....)

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cindy Anna Inayah

NIM : P07131016002

Program Studi : Diploma III

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2019

Alamat : Jl. Karang Sari No. 67, Padangsambian, Denpasar Barat

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Gambaran Status Gizi Berdasarkan Aktifitas Fisik dan Pola Konsumsi Pangan Siswa di Madrasah Tsanawiyah Al-Ma'ruf Denpasar adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir bukan karya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri 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



Cindy Anna Inayah
NIM.P07131016002

**DESCRIPTION OF NUTRITIONAL STATUS BASED ON PHYSICAL
ACTIVITIES AND FOOD CONSUMPTION PATTERNS OF STUDENTS
IN MADRASAH TSANAWIYAH AL-MA'RUF DENPASAR**

ABSTRACT

Based on the results of the 2013 National Basic Health Research (Riskesdas), prevalence of malnutrition in adolescents aged 13-15 years according to BMI / U is 11.1% consisting of 3.3%, and obesity problems of 10.8%, consisting of 8.3%. The purpose of this study is to obtain an overview of nutritional status based on physical activity and food consumption patterns. This type of research is an observational cross sectional design. The population in this study was all students of Al-Ma'ruf Denpasar Madrasah Tsanawiyah, while the sample in this study were students of class VII and VIII, amounting to 100 students. Data was collected by interview method and weighing body weight and height. Data is presented with distribution tables and cross tables, then analyzed descriptively. The results of this study showed that most students with good nutritional status were 60 students (60.0%), but still found a thin nutritional status of 6 students (6.0%), fat 14 students (14.0%) and obese 20 students (20.0%). While the physical activity of students is mostly that is being 51 students (51.0%), and most of the food consumption patterns are enough 49 students (49.0%). The average level of consumption of energy, protein, fat and carbohydrates ranges from 80-110% from AKG, in general the frequency of using good food ingredients more than 3 times a day, the type of food consumed is also relatively varied. Variable analysis showed a tendency to link physical activity with nutritional status, and also a tendency to link food consumption patterns with nutritional status.

Keywords: Nutritional status, physical activity, consumption pattern

GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA KONSUMSI PANGAN SISWA DI MADRASAH TSANAWIYAH AL-MA'RUF DENPASAR

ABSTRAK

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 secara nasional, prevalansi gizi kurang pada remaja umur 13-15 tahun menurut IMT/U adalah 11,1% terdiri dari 3,3 %, serta masalah kegemukan sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3%. Tujuan dari penelitian ini adalah diperolehnya gambaran status gizi berdasarkan aktivitas fisik dan pola konsumsi pangan. Jenis penelitian adalah observasional desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa Madrasah Tsanawiyah Al-Ma'ruf Denpasar, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII yang berjumlah 100 siswa. Data dikumpulkan dengan metode wawancara dan penimbangan berat badan dan tinggi badan. Data disajikan dengan tabel distribusi dan tabel silang, selanjutnya dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar siswa dengan status gizi baik yaitu 60 siswa (60,0%), namun masih dijumpai adanya status gizi kurus 6 siswa (6,0%), gemuk 14 siswa (14,0%) dan obesitas 20 siswa (20,0%). Sedangkan aktifitas fisik siswa sebagian besar yaitu sedang 51 siswa (51,0%), dan sebagian besar pola konsumsi pangan yaitu cukup 49 siswa (49,0%). Rata-rata tingkat konsumsi energi,protein,lemak dan karbohidrat berkisar 80-110% dari AKG, secara umum frekuensi penggunaan bahan makanan baik lebih dari 3 kali sehari, Jenis bahan makanan yang dikonsumsi juga relatif bervariasi. Analisis variabel menunjukkan tidak adanya kecenderungan keterkaitan aktifitas fisik dengan status gizi, dan juga adanya kecenderungan keterkaitan pola konsumsi pangan dengan status gizi.

Kata Kunci : Status gizi, Aktifitas fisik, Pola konsumsi

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik dan Pola Konsumsi Pangan Siswa di Madrasah Tsanawiyah Al-Ma'ruf Denpasar

Oleh : CINDY ANNA INAYAH (NIM : P07131016002)

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 secara Nasional, prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun menurut IMT/U adalah 11,1% terdiri dari 3,3 %, serta masalah kegemukan sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3%. Berdasarkan data Rikesdas tahun 2013 mengenai aktivitas fisik diketahui bahwa penduduk umur ≥ 10 tahun di Indonesia 73,9 % tergolong aktif dan 26,1 % tergolong pasif. Berdasarkan hasil Badan Pusat Statistik tahun 2016 mengenai pola konsumsi pangan pengeluaran pangan penduduk di pedesaan 59,71 % dan di perkotaan 47,16 %. Pengeluaran pangan penduduk di pedesaan jauh lebih tinggi dari pada penduduk perkotaan. Pengeluaran penduduk di perkotaan lebih tinggi untuk daging yaitu sebesar 10,09 % dan makanan minuman sebesar 34,37 %. Dan untuk di pedesaan yaitu padi-padian sebesar 14,73 % dan ikan sebesar 7,62 % (Pusdatin, RI, 2017). Berdasarkan permasalahan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Gambaran Status Gizi berdasarkan Aktivitas Fisik dan Pola Konsumsi Pangan pada Siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah diperolehnya gambaran status gizi berdasarkan aktivitas fisik dan pola konsumsi pangan pada siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar, Menentukan status gizi siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar, Menentukan aktivitas fisik siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar, Menentukan pola konsumsi siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar, Menganalisis keterkaitan aktivitas fisik dengan status gizi siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar, Menganalisis keterkaitan pola konsumsi dengan status gizi siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *observasional* dengan desain *cross sectional* yaitu suatu metode dimana variabel status gizi, aktivitas fisik dan pola konsumsi pangan diamati secara simultan dalam waktu bersamaan. Populasi penelitian ini adalah keseluruhan anak Madrasah Tsanawiyah Al-Ma'ruf Denpasar

kelas VII dan VIII dengan jumlah 231 siswa. Sampel yang diambil berjumlah 100 siswa. Data yang diambil meliputi identitas sampel, data antropometri yaitu status gizi dengan cara menimbang berat badan menggunakan timbangan injak dan tinggi badan menggunakan microtoice, data aktifitas fisik (menggunakan kuisioner), data pola konsumsi pangan (menggunakan kuisioner *SQ-FFQ*).

Hasil penelitian ini adalah Status gizi siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar sebagian besar dengan kategori normal/baik 60 siswa (60,0%). Namun, masi ada ditemukan masalah gizi ganda yaitu kurus 6 siswa (6,0%), gemuk 14 siswa (14,0%), dan obesitas 20 siswa (20,0%). Aktifitas fisik siswa sebagian besar yaitu sedang 51 siswa (51,0%), dan dalam kategori ringan yaitu sebanyak 49 siswa (49,0%). Data pola konsumsi pangan sebagian besar dalam kategori cukup yaitu 49 siswa (49,0%) dan sisanya baik yaitu 33 siswa (33,0%). Data pola konsumsi pangan terhadap jumlah makanan yang dikonsumsi kemudian dikonversikan kedalam zat gizi terdapat asupan energi kurang yaitu 20 siswa (20,0%), sampel yang asupan proteinnya kurang yaitu 25 siswa (25,0%), sampel yang asupan lemaknya lebih yaitu 14 siswa (14,0%), dan sampel yang asupan karbohidratnya kurang yaitu sebanyak 22 siswa (22,0%). Berdasarkan jenis bahan makanan terdapat 87 siswa (87,0%) dalam kategori baik, dan 13 siswa (13,0%) dalam kategori kurang. Berdasarkan frekuensi makan 3 kali dalam sehari terdapat 61 siswa (61,0%) dalam kategori baik, dan 39 siswa (39,0%) dalam kategori tidak baik/kurang dari 2 kali dalam sehari.

Berdasarkan hasil analisis aktifitas fisik dapat dilihat bahwa tidak ada kecenderungan keterkaitan antara aktifitas fisik dengan status gizi. Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat bahwa ada kecenderungan pola konsumsi pangan dengan status gizi. Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat bahwa ada kecenderungan antara jenis pola konsumsi pangan dengan status gizi. Keterkaitan antara frekuensi makan dengan status gizi. Dapat disimpulkan bahwa ada kecenderungan antara keterkaitan antara frekuensi makan dengan status gizi.

Bagi sekolah agar mengadakan penyuluhan tentang gizi dengan meminta bantuan puskesmas II ubung untuk memberikan penyuluhan tentang germas (gerakan masyarakat) atau gizi seimbang. Bagi guru penjaskes agar memberikan saran kepada siswa bahwa olahraga yang baik yaitu seminggu 3 kali dengan dosis

waktu 30-40 menit. Bagi siswa yang status gizi berada pada kategori gemuk dan obesitas agar melakukan penurunan berat badan guna mencapai status gizi normal/baik dengan cara mengurangi jajanan di luar rumah/sekolah dan melakukan

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik dan Pola Konsumsi Pangan Siswa di Madrasah Tsanawiyah Al-Ma’ruf Denpasar” tepat pada waktunya.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. A.A Gde Raka Kayanaya, SST, M.Kes selaku dosen pembimbing utama dan I Made Suarjana, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping yang telah membimbing, memberikan masukan dan informasi serta petunjuk dalam pembuatan tugas akhir ini.
2. Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes dan I Wayan Ambartana, SKM, M.Kes selaku penguji yang telah memberikan saran serta masukan dalam penyempurnaan tugas akhir ini.
3. A.A Ngurah Kusumajaya, SP, MPH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes selaku ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar, beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
4. Ketua Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar beserta seluruh Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah membantu penyusunan tugas akhir ini.
5. Keluarga, teman-teman serta semua pihak yang telah membantu dalam menyusun tugas akhir ini.

Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan saran dari berbagai pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Denpasar, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Bab	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Status Gizi	5
B. Aktivitas Fisik	10
C. Olahraga	14
D. Pola Konsumsi Pangan	20
E. Remaja	28
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	33
B. Variabel dan Definisi Operasional	35

BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	37
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	39
E. Alat Penelitian	40
F. Instrumen Penelitian	40
G. Cara Pengolahan Data	41
H. Analisis Data	43
I. Etika Penelitian	44
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan	59
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori ambang batas status gizi anak berdasarkan indeks imt/u	8
2. Kecukupan zat gizi remaja berdasarkan akg 2013	30
3. Definisi operasional variabel	35
4. Sebaran sampel menurut umur	46
5. Sebaran sampel menurut jenis kelamin	47
6. Sebaran sampel menurut status gizi	47
7. Sebaran sampel menurut aktifitas fisik.....	48
8. Sebaran sampel menurut pola konsumsi pangan	48
9. Sebaran sampel menurut jenis konsumsi pangan	49
10. Sebaran sampel menurut frekuensi konsumsi pangan	49
11. Sebaran sampel menurut tingkat konsumsi energi	50
12. Sebaran sampel menurut tingkat konsumsi protein	50
13. Sebaran sampel menurut tingkat konsumsi lemak	51
14. Sebaran sampel menurut tingkat konsumsi karbohidrat	51
15. Sebaran aktifitas fisik dengan status gizi	52
16. Sebaran sampel menurut pola konsumsi pangan dengan status gizi	53
17. Sebaran sampel menurut jenis konsumsi pangan dengan status gizi	54
18. Sebaran sampel menurut frekuensi konsumsi pangan dengan status gizi	55
19. Sebaran sampel menurut tingkat konsumsi energi dengan status gizi	56
20. Sebaran sampel menurut tingkat konsumsi protein dengan status gizi	57
21. Sebaran sampel menurut tingkat konsumsi lemak dengan status gizi	58
22. Sebaran sampel menurut tingkat konsumsi karbohidrat dengan status gizi	59

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	70
4. Form identitas sampel.....	71
5. Form aktifitas fisik	72
6. Form sq-ffq	73
7. Surat penelitian	76