

**PERBEDAAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO,
TINGKAT KONSUMSI SERAT, AKTIVITAS FISIK
BERDASARKAN KEJADIAN OBESITAS PADA
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 1 UBUD**



Oleh :

LUH PUTU ARI WINTARIASIH
NIM. P07131215033

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA IV
DENPASAR
2019**

**PERBEDAAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO,
TINGKAT KONSUMSI SERAT, AKTIVITAS FISIK
BERDASARKAN KEJADIAN OBESITAS PADA
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 1 UBUD**

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

Oleh :

**LUH PUTU ARI WINTARIASIH
NIM. P07131215033**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA IV
DENPASAR
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

PERBEDAAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO,
TINGKAT KONSUMSI SERAT, AKTIVITAS FISIK
BERDASARKAN KEJADIAN OBESITAS PADA
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 1 UBUD

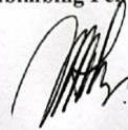
TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Ni Made Dewantari, SKM., M.FOr
NIP.196505021989032001

Pembimbing Pendamping :



I Wawan Ambartana, SKM., M.Fis
NIP.196708141991031002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR

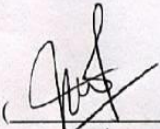

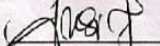


Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes
NIP. 196703161990032002

PENELITIAN DENGAN JUDUL :
**PERBEDAAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO,
TINGKAT KONSUMSI SERAT, AKTIVITAS FISIK
BERDASARKAN KEJADIAN OBESITAS PADA
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 1 UBUD**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : JUMAT
TANGGAL : 10 MEI 2019**

TIM PENGUJI :

1. Ni Made Yuni Gumala, SKM., M.Kes (Ketua) ()
2. Ni Made Dewantari, SKM., M.FOr (Anggota) ()
3. Pande Putu Sri Sugiani, DCN., M.Kes (Anggota) ()

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Luh Putu Ari Wintariasih

NIM : P07131215033

Program Studi : DIV

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2018/2019

Alamat : Br. Umahanyar Mambal, Kecamatan Abiansemal,
Kabupaten Badung, Provinsi Bali

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul Perbedaan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro, Tingkat Konsumsi Serat, Aktivitas Fisik, Berdasarkan Kejadian Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Ubud adalah benar **karya saya 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 bersedia menerima sanksi sesuai peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 10 Mei 2019

Yang membuat pernyataan



Luh Putu Ari Wintariasih
NIM.P07131215033

**PERBEDAAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO,
TINGKAT KONSUMSI SERAT, AKTIVITAS FISIK
BERDASARKAN KEJADIAN OBESITAS PADA
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 1 UBUD**

ABSTRAK

Obesitas adalah ketidakseimbangan jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Obesitas disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, tingginya asupan zat gizi makro dan kurangnya asupan serat. Prevalensi obesitas pada anak sekolah semakin lama menunjukkan kenaikan yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat konsumsi zat gizi makro, tingkat konsumsi serat, aktivitas fisik berdasarkan kejadian obesitas pada siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Ubud. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan cross-sectional. Besar sampel sebanyak 94 orang dengan usia 9-12 tahun. Ada perbedaan tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) berdasarkan kejadian obesitas ($p < 0.05$). Tidak ada perbedaan tingkat konsumsi serat dengan kejadian obesitas ($p > 0.05$). Ada perbedaan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ($p < 0.05$).

Kata Kunci : Zat Gizi makro, serat, aktivitas fisik, obesitas

**DIFFERENCE OF MACRO NUTRITIONAL CONSUMPTION LEVELS,
FIBER CONSUMPTION LEVELED, PHYSICAL ACTIVITIES
BASED ON OBESITY EVENTS IN
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 UBUD**

ABSTRACT

Obesity was an imbalance in the amount of energy entering with what was needed by the body. Obesity was caused by lack of physical activity, high macro nutrient intake and lack of fiber intake. The prevalence of obesity in school children shows a significant increase. This studied aims to determine the differences in the leveled of macro nutrient consumption, fiber consumption leveled, physical activity based on the incidence of obesity in students of Sekolah Dasar Negeri 1 Ubud. This typed of researched was observational with a cross-sectional design. The sample size was 94 people aged 9-12 years. There were differences in the leveled of consumption of macro nutrients (energy, protein, fat, carbohydrates) based on the incidence of obesity ($p < 0.05$). There was no difference in the leveled of fiber consumption with the incidence of obesity ($p > 0.05$). There were differences in physical activity with the incidence of obesity ($p < 0.05$)

Keywords: substances of macro nutrition, fiber, physical activity, obesity

RINGKASAN PENELITIAN

PERBEDAAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO, TINGKAT KONSUMSI SERAT, AKTIVITAS FISIK, BERDASARKAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 1 UBUD

LUH PUTU ARI WINTARIASIH (P07131215033)

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi badan dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal. Obesitas ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa dan remaja, tetapi obesitas ini dapat dialami oleh anak-anak, khususnya anak sekolah. Salah satu penyebab obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik, tingginya asupan zat gizi makro dan kurangnya asupan serat. Zat gizi makro berpengaruh terhadap kejadian obesitas (gizi lebih) melalui efek asupan makanan, pencernaan, absorpsi asupan zat gizi, dan metabolisme dalam tubuh. Asupan makanan harus selalu cukup untuk mensuplai kebutuhan tubuh karena makanan yang beragam dan mengandung tinggi karbohidrat, protein dan lemak akan menyebabkan gizi lebih. Asupan serat lebih besar memiliki efek jangka pendek untuk kenyang, dapat membantu mencegah makan terlalu banyak dan mengurangi resiko obesitas. Selain asupan makan, faktor lain yang dapat memicu obesitas adalah aktifitas fisik. Rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor utama yang mempengaruhi obesitas. Obesitas pada anak telah menjadi masalah yang serius, dimana prevalensi obesitas pada usia ini semakin lama semakin menunjukkan kenaikan yang signifikan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat konsumsi zat gizi makro, tingkat konsumsi serat, aktivitas fisik berdasarkan kejadian obesitas pada siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Ubud.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian *observasional* dengan rancangan *cross-sectional*. Besar sampel yang diteliti sebanyak 94 orang yang terdiri dari 47 orang obesitas dan 47 orang dengan status gizi normal yang diperoleh dengan metode *purposive sampling*.

Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer meliputi data identitas sampel dikumpulkan dari hasil wawancara langsung menggunakan daftar pertanyaan diolah dengan cara dikelompokkan dan dihitung persentasenya. Data berat badan dikumpulkan dengan menimbang berat badan sampel menggunakan timbangan digital. Data tinggi badan dikumpulkan dengan mengukur tinggi badan sampel menggunakan microtoice. Data berat badan dan tinggi badan diolah dengan menghitung Z-score IMT/U. Data konsumsi makanan dikumpulkan dengan metode food recall 2 x 24 jam yang diolah menggunakan Nutri Survey. Data aktivitas fisik dikumpulkan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner PAQ-C. Data sekunder berupa gambaran lokasi penelitian yang dikutip dari profil SD Negeri 1 Ubud. Penelitian ini menggunakan analisis uji beda non parametrik yaitu *Mann-Whitney*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, rata-rata asupan energi anak obesitas lebih tinggi dibandingkan dengan anak dengan status gizi normal, yaitu pada anak obesitas yaitu 89.0%, sedangkan pada anak normal yaitu 68.5%. Rata-rata tingkat konsumsi protein pada anak obesitas lebih tinggi daripada rata-rata tingkat konsumsi protein pada anak normal yaitu pada anak obesitas 116.1% sedangkan pada anak normal 88.4%. Rata-rata tingkat konsumsi lemak pada anak obesitas lebih tinggi daripada anak normal yaitu pada anak obesitas 124.8%, sedangkan pada anak normal yaitu 92.3%. Rata-rata tingkat konsumsi karbohidrat pada anak obesitas lebih tinggi daripada anak normal yaitu pada anak obesitas 80.5%, sedangkan pada anak normal 62.2%. Rata-rata tingkat konsumsi serat pada anak obesitas yaitu 7.4 gram, sedangkan pada normal 6.7 gram. Rata-rata nilai aktivitas fisik anak obesitas lebih kecil dibandingkan rata-rata nilai aktivitas fisik pada anak normal yaitu pada anak obesitas 78.4, sedangkan pada anak normal 87.2.

Berdasarkan hasil analisis statistik Mann-Whitney diperoleh bahwa ada perbedaan tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) berdasarkan kejadian obesitas ($p < 0,05$), Tidak ada perbedaan tingkat konsumsi serat berdasarkan kejadian obesitas ($p > 0,05$). Ada perbedaan aktivitas fisik berdasarkan kejadian obesitas ($p < 0,05$).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro, Tingkat Konsumsi Serat, Aktivitas Fisik, Berdasarkan Kejadian Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Ubud” tepat pada waktunya.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan masukan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ibu Ni Made Dewantari, SKM., M.FOr selaku pembimbing utama dan Bapak I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis selaku pembimbing pendamping yang banyak memberi saran, masukan dan petunjuk dalam memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
2. Direktur Poltekkes Denpasar yang telah membantu memberikan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan kelancaran kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ketua Program Studi DIV Gizi dan para dosen serta staff Jurusan Gizi yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah Dasar Negeri 1 Ubud yang telah memberikan ijin untuk dilaksanakannya penelitian yang berhubungan dengan judul skripsi. Dan sampel penelitian yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
6. Orang tua dan keluarga yang telah memberi banyak dukungan baik berupa dukungan moral dan material dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Teman-teman di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan dukungan selama penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Walau demikian, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan. Akhir kata, penulis sampaikan terimakasih.

Denpasar, 10 Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Isi	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Obesitas	8
B. Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Serat.....	18
C. Aktivitas Fisik	33
D. Anak Sekolah.....	40
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep Penelitian	44
B. Variabel dan Defiisi Operasional Variabel.....	46
C. Hipotesis	47
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48

C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	49
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	51
E. Pengolahan dan Analisis Data	54
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	59
B. Pembahasan.....	67
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Bahan Makanan Yang Mengandung Serat	28
2. Definisi Operasional Variabel.....	46
3. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur.....	61
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	61
5. Sebaran Sampel Berdasarkan Kelas.....	62
6. Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi Pada Siswa Obesitas Dan Normal..	63
7. Perbedaan Tingkat Konsumsi Protein Pada Siswa Obesitas Dan Normal.	63
8. Perbedaan Tingkat Konsumsi Lemak Pada Siswa Obesitas Dan Normal .	64
9. Perbedaan Tingkat Konsumsi Karbohidrat Pada Siswa Obesitas Dan Normal.....	65
10. Perbedaan Tingkat Konsumsi Serat Pada Siswa Obesitas Dan Normal	66
11. Perbedaan Aktivitas Fisik Pada Siswa Obesitas Dan Normal	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian.....	82
2. Surat Persetujuan Etik.....	84
3. Form Persetujuan Setelah Penjelasan.....	86
4. Data Identitas Sampel Penelitian	91
5. Form Recall 24 Jam	92
6. Kuesioner Aktivitas Fisik.....	94
7. Klasifikasi IMT Anak Usia 5-18 Tahun.....	103
8. Angka Kecukupan Energi Dan Protein Yang Dianjurkan Untuk Bayi Dan Anak (Per Orang Per Hari)	104
9. Uraian Cara Perhitungan	105
10. Hasil Uji Analisis	106