

**STATUS GIZI DAN KEBUGARAN FISIK BERDASARKAN  
AKTIFITAS PERMAINAN SISWA DI SDN 8 DAUH PURI,  
KOTA DENPASAR**



Oleh :

**NI KADEK HIKA TRIANA DEWI**  
**NIM. P07131016020**

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

**TUGAS AKHIR**

**STATUS GIZI DAN KEBUGARAN FISIK BERDASARKAN  
AKTIFITAS PERMAINAN SISWA DI SDN 8 DAUH PURI,  
KOTA DENPASAR**

**Disajikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III  
Jurusan Gizi**

**Oleh :**

**NI KADEK HIKA TRIANA DEWI  
NIM. P071310161020**

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

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**TUGAS AKHIR**

**STATUS GIZI DAN KEBUGARAN FISIK BERDASARKAN  
AKTIFITAS PERMAINAN SISWA DI SDN 8 DAUH PURI,  
KOTA DENPASAR**

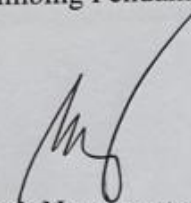
**TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama,




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

Pembimbing Pendamping,



Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes  
NIP. 196308191986031004

Mengetahui Ketua Jurusan Gizi : 



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

**TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :**  
**STATUS GIZI DAN KEBUGARAN FISIK BERDASARKAN**  
**AKTIFITAS PERMAINAN DI SDN 8 DAUH PURI,**  
**KOTA DENPASAR**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI** : Senin

**TANGGAL** : 27 Mei 2019

**TIM PENGUJI**

- |  |   |
|--|---|
| 1. Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes (Ketua) | (..... <i>Desak Putu Sukraniti</i> .....) |
| 2. I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis (Anggota) | (..... <i>I Wayan Ambartana</i> .....)    |
| 3. Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr (Anggota) | (..... <i>Ni Made Dewantari</i> .....)    |

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



(Dr. Ni Komang Wiardani, STT., M. Kes)  
NIP. 196703161990032002

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Hika Triana Dewi  
NIM : P0711016020  
Prodi : Diploma III  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2019  
Alamat Rumah : Br. Sigaran Desa Sedang, Kecamatan Abiansemal,  
Badung.

Dengan ini menyatakan bahwa :

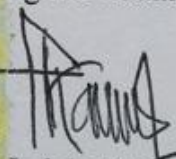
1. Tugas akhir dengan judul "Status Gizi Dan Kebugaran Fisik Berdasarkan Aktifitas Permainan Di SD Negeri 8 Dauh Puri" adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa tugas akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya 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, Mei 2019

ng membuat pernyataan



  
Ni Kadek Hika Triana Dewi  
NIM. P07131016020

## **NUTRITIONAL STATUS AND PHYSICAL FITNESS BASED ON STUDENT GAME ACTIVITIES AT SDN 8 DAUH PURI, DENPASAR CITY**

### **ABSTRACT**

Indonesia experiences multiple nutritional problems, namely the problem of malnutrition and over nutrition problems. This study aims to determine nutritional status and physical fitness based on game activities. This research was conducted at SD Negeri 8 Dauh Puri. This type of research is an observational study with a cross sectional design. The study sample was students in grades 4 and 5 who followed traditional games and who followed modern games. The sample size is 44 people. Nutritional Status Data was collected by measuring body weight and height and then calculating BMI and Z-Score to get nutritional status. Physical fitness data was collected by a multi-stage run test (Bleep Test), then compared to normal then categorized as good, sufficient, or lacking. Data types of games are collected by distributing questionnaires and then filled out by students. The results showed that students had more physical fitness (52.3%), and more had normal nutritional status (47.8%). Most of the student (63.6%) followed modern games. The average VO<sub>2</sub>max value of students with norma nutrition status was  $33.63 \pm 5.03$  ml / kg / minute. The average VO<sub>2</sub>max of student participating in the modern game is  $32.33 \pm 5.34$  ml / kg / minute. The average Z-Score of student who follow the modern game is  $1.44 \pm 1.35$  SD.

**Keywords:** Nutritional status, physical fitness, game activities.

## **STATUS GIZI DAN KEBUGARAN FISIK BERDASARKAN AKTIFITAS PERMAINAN SISWA DI SDN 8 DAUH PURI, KOTA DENPASAR**

### **ABSTRAK**

Indonesia mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi dan kebugaran fisik berdasarkan aktifitas permainan. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 8 Dauh Puri. Jenis penelitian adalah penelitian Observasional dengan rancangan cross sectional. Sampel penelitian adalah siswa kelas 4 dan 5 yang mengikuti permainan tradisional dan yang mengikuti permainan modern. Besar sampel sebanyak 44 orang. Data Status Gizi dikumpulkan dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan lalu menghitung IMT dan Z-Score untuk mendapatkan status gizi. Data Kebugaran fisik dikumpulkan dengan cara test lari multi tahap (*Bleep Test*), selanjutnya dibandingkan dengan norma kemudian dikategorikan baik, cukup, atau kurang. Data jenis permainan dikumpulkan dengan cara membagikan kuesioner lalu diisi oleh siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa lebih banyak memiliki kebugaran fisik cukup (52,3%), dan lebih banyak memiliki status gizi normal (47,8%). Sebagian besar siswa (63,6%) mengikuti permainan modern. Rata-rata nilai  $VO_2max$  siswa yang berstatus gizi normal adalah  $33,63 \pm 5,03$  ml/kg/menit. Rata-rata  $VO_2max$  siswa yang mengikuti permainan modern adalah  $32,33 \pm 5,34$  ml/kg/menit. Rata-rata Z-Score siswa yang mengikuti permainan modern adalah  $1,44 \pm 1,35$  SD.

**Kata Kunci :** Status gizi, kebugaran fisik, aktifitas permainan.



# **STATUS GIZI DAN KEBUGARAN FISIK BERDASARKAN AKTIFITAS PERMAINAN SISWA DI SDN 8 DAUH PURI, KOTA DENPASAR**

**Oleh : NI KADEK HIKA TRIANA DEWI  
(NIM : P07131016020)**

Indonesia mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan. Masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan (Almatsier, 2010). Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya peningkatan kegemukan pada anak adalah perubahan pola aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi dan kebugaran fisik berdasarkan pola aktifitas permainan di SD Negeri 8 Dauh Puri

Jenis penelitian adalah penelitian Observasional dengan rancangan cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa di SD Negeri 8 Dauh Puri. Sampel penelitian adalah siswa kelas 4 dan 5 yang mengikuti permainan tradisional dan permainan modern. Besar sampel sebanyak 44 orang yang diambil dalam 2 kelompok yaitu siswa yang mengikuti permainan tradisional dan permainan modern. Data Status Gizi dikumpulkan dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan lalu menghitung IMT dan Z-Score untuk mendapatkan status gizi. Data Kebugaran fisik dikumpulkan dengan cara test lari multi tahap (*Bleep Test*), selanjutnya dibandingkan dengan norma kemudian dikategorikan baik, cukup atau kurang. Data jenis permainan dikumpulkan dengan cara membagikan kuesioner lalu diisi oleh siswa

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat kebugaran fisik siswa dalam kategori cukup yaitu sebanyak 52,3% dan sebanyak 47,8% tingkat kebugaran fisiknya kurang. Siswa lebih banyak berstatus gizi normal yaitu sebanyak 45,5%, gemuk 25,0% dan obesitas sebanyak 27,2%. Sebagian besar siswa (63,6%) mengikuti permainan modern dan sebanyak 36,4%



mengikuti permainan tradisional. Rata-rata nilai  $VO_2\text{max}$  siswa yang berstatus gizi normal adalah  $33,63 \pm 5,03$  ml/kg/menit, gemuk  $29,51 \pm 3,68$  ml/kg/menit, dan yang berstatus gizi obesitas  $31,08 \pm 6,14$  ml/kg/menit. Rata-rata  $VO_2\text{max}$  siswa yang mengikuti permainan modern adalah  $32,3 \pm 5,34$  ml/kg/menit, dan yang mengikuti permainan tradisional  $31,93 \pm 5,01$  ml/kg/menit. Rata-rata Z-Score siswa yang mengikut permainan modern adalah  $1,44 \pm 1,35$  SD dan yang mengikuti permainan tradisional  $1,42 \pm 1,75$  SD.

**Sumber bacaan : 28 ( 1998-2018**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga pada kesempatan ini penulis bisa menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Status Gizi Dan Kebugaran Fisik Berdasarkan Aktifitas Permainan siswa Di SD Negeri 8 Dauh Puri, Kota Denpasar” tepat pada waktunya.

Selama penulisan tugas akhir ini, penulis mendapat dukungan dari berbagai pihak, dengan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Ni Made Dewantari, SKM.M.FOr selaku pembimbing utama dan Bapak Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing, memberikan masukan dan informasi serta petunjuk dalam pembuatan tugas akhir ini.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan Ketua Jurusan Gizi yang telah memberikan kesempatan dan dukungan selama mengikuti Pendidikan.
3. Ibu Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes dan Bapak I Wayan Ambartana, SKM,M.Fis selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam pembuatan tugas akhir ini.
4. Seluruh dosen, tenaga kependidikan dan teman-teman di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu – persatu yang telah membantu dalam menyusun tugas akhir ini.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis menyadari pengetahuan dan pengalaman penulis masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan saran dari berbagai pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ABSTRAK .....	v
RINGKASAN PENELITIAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	
.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	
.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
A. Kebugaran Fisik .....	6
B. Status Gizi .....	12

C. Aktifitas Fisik Permainan Tradisional Dan Modern .....	21
<b>BAB III KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>32</b>
A. Kerangka Konsep Penelitian .....	32
B. Definisi Operasional .....	34
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Jenis Penelitian .....	35
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	35
C. Populasi Dan Sampel .....	
36	
D. Jenis Dan Teknik Pengolahan Data .....	37
E. Pengolahan Dan Analisis Data .....	39
F. Etika Penelitian .....	
41	
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
A. Hasil Penelitian .....	42
B. Pembahasan .....	49
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
A. Simpulan .....	53
B. Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Metode Penilaian Status Gizi .....	20
2. Kerangka Konsep Penelitian .....	32
3. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur.....	44
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	45

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Prediksi Ambilan $VO_2$ max Berdasarkan Tes Lari Multy Tahan (Bleep Test) .....	12
2. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	34
3. Kategori Prediksi Ambilan $VO_2$ max Berdasarkan Tes Lari Multy Tahan (Bleep Test) .....	40
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Kebugaran Fisik .....	45
5. Sebaran Sampel Bersasarkan Status Gizi .....	46
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Aktifitas Permainan .....	47
7. Sebaran Kebugaran Fisik Berdasarkan Status Gizi .....	47
8. Sebaran Kebugaran Fisik Berdasarkan Aktifitas Permainan .....	48
9. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Aktifitas Permainan .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Informed Consent (PSP) .....	59
2. Kuesioner Penelitian .....	61
3. Perhitungan Besar Sampel .....	63
4. Dokumentasi .....	64
5. Surat Ethical Approval .....	66