

**PERBEDAAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI, KEBIASAAN
OLAHRAGA DAN STATUS GIZI BERDASARKAN JENIS
EKSTRAKURIKULER PADA SISWA
DI SMAN 1 SUKAWATI**



OLEH :

IDA AYU WEDASTRI PRADNYANI
NIM. P07131216009

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2020**

**PERBEDAAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI, KEBIASAAN
OLAHRAGA DAN STATUS GIZI BERDASARKAN JENIS
EKSTRAKURIKULER PADA SISWA
DI SMAN 1 SUKAWATI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

OLEH :

**IDA AYU WEDASTRI PRADNYANI
NIM. P07131216009**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI, KEBIASAAN
OLAHRAGA DAN STATUS GIZI BERDASARKAN JENIS
EKSTRAKURIKULER PADA SISWA
DI SMAN 1 SUKAWATI**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



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

Pembimbing Pendamping,



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

MENGETAHUI,

KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



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

USULAN PENELITIAN
PENELITIAN DENGAN JUDUL :


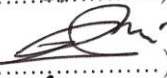

**PERBEDAAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI, KEBIASAAN
OLAHRAGA DAN STATUS GIZI BERDASARKAN JENIS
EKSTRAKURIKULER PADA SISWA
DI SMAN 1 SUKAWATI**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 18 MEI 2020

TIM PENGUJI :

- | | | |
|---------------------------------------|-----------|--|
| 1. I Ketut Kencana, SKM, M.Pd | (Ketua) | (..... ) |
| 2. Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M.Fis | (Anggota) | (..... ) |
| 3. I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis | (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 di bawah ini :

Nama : Ida Ayu Wedastri Pradnyani
NIM : P07131216009
Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2019/2020
Alamat : Link. Pacung Bitera, Gianyar, Bali.

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Kebiasaan Olahraga dan Status Gizi Berdasarkan Jenis Ekstrakurikuler Pada Siswa di SMAN 1 Sukawati adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini, bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya menerima sanksi sesuai peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dengan ketentuan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini, saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 18 Mei 2020
Yang membuat pernyataan,



Ida Ayu Wedastri Pradnyani
NIM. P07131216009

ABSTRAK

Siswa di sekolah banyak mengikuti kegiatan belajar maupun ekstrakurikuler, maka untuk mendukung pelaksanaan kegiatan sekolah dan ekstrakurikuler maka diperlukan status gizi yang baik pada siswa, konsumsi energi yang sesuai kebutuhan, dan mempertahankan status gizi dengan melakukan olahraga. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat konsumsi energi, kebiasaan olahraga dan status gizi berdasarkan jenis ekstrakurikuler pada siswa di SMAN 1 Sukawati. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan cross-sectional. Tempat penelitian di SMAN 1 Sukawati dengan besar sampel adalah 75 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode Purposive Sampling. Data tingkat konsumsi energi dikumpulkan dengan recall 2x24 jam. Data kebiasaan olahraga dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Data Status Gizi dikumpulkan dengan pengukuran antropometri. Analisis perbedaan dengan uji Independent t-test. Hasil penelitian menunjukkan tingkat konsumsi energi ekstrakurikuler bola basket dan paskibra tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat konsumsi energi siswa. Kemudian kebiasaan olahraga ekstrakurikuler bola basket dan paskibra yaitu tidak ada perbedaan yang signifikan kebiasaan olahraga siswa. Sedangkan status gizi ekstrakurikuler bola basket dan paskibra yaitu tidak ada perbedaan yang signifikan status gizi siswa.

Kata Kunci : Konsumsi energi, status gizi, olahraga.

ABSTRACT

Students participate in a lot of activities at school, so to support the implementation of school and extracurricular activities it is necessary to have a good nutritional status for students, energy consumption as needed, and maintain nutritional status by doing sports. The purpose of this study was to determine differences in the level of energy consumption, exercise habits and nutritional status based on extracurricular type of students in Senior High School No 1 Sukawati. This type of research is observational with a cross-sectional design. The research site at State Senior High School No 1 Sukawati with a large sample was 75 people. Sampling was done using the Purposive Sampling method. Energy consumption level data is collected with 2x24 hour recall. Data on exercise habits were collected using a questionnaire. Data nutritional status were collected by anthropometric measurements. Analysis of differences with the Independent t-test. The results showed that the level energy consumption of basketball group and group of Paskibra that is there was no significant difference in the level of energy consumption of students. Then the sports habits of basketball group and group of Paskibra there are no significant differences in students's sports habits. While the nutritional status of basketball group and group of Paskibra there are no significant differences in student's nutritional status.

Keywords: Energy consumption, nutritional status, exercise

RINGKASAN PENELITIAN

Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Kebiasaan Olahraga dan Status Gizi Berdasarkan Jenis Ekstrakurikuler Pada Siswa di SMAN 1 Sukawati

Oleh : Ida Ayu Wedastri Pradnyani (P07131216009)

Siswa di sekolah banyak mengikuti kegiatan belajar maupun ekstrakurikuler, maka untuk mendukung pelaksanaan kegiatan sekolah dan ekstrakurikuler maka diperlukan status gizi yang baik pada siswa, konsumsi energi yang sesuai kebutuhan, dan mempertahankan status gizi dengan melakukan olahraga. Menurut laporan Riskesdas pada tahun 2013 prevalensi status gizi pada remaja dengan umur 13-18 tahun bila berdasarkan dari indikator IMT/U di Bali yaitu sangat kurus (1,9%), kurus (4,6%), normal (79,6%), gemuk (9,7%), obesitas (4,2%) (Kemenkes RI, 2013).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Kebiasaan Olahraga dan Status Gizi berdasarkan jenis ekstrakurikuler pada siswa di SMAN 1 Sukawati. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan cross-sectional. Tempat penelitian dilakukan di SMAN 1 Sukawati dengan besar sampel adalah 75 orang. Data Tingkat Konsumsi Energi dikumpulkan dengan food recall 2 x 24 jam menggunakan formulir recall konsumsi dan buku food model yang dilakukan dengan wawancara melalui *video call* dan *whatsapp*. Kemudian hasil dari food recall siswa akan dibandingkan dengan kebutuhan per individu. Selanjutnya dikategori Sangat Kurang, Kurang, Normal, Lebih. Data Kebiasaan Olahraga dikumpulkan dengan memberikan kuesioner mengenai kebiasaan olahraga seperti frekuensi olahraga dalam seminggu, selanjutnya dikategorikan menjadi Jarang <3 kali seminggu, dan rutin ≥ 3 kali seminggu. Data Status Gizi dikumpulkan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan, serta dihitung IMT, kemudian dinilai dengan z-score indeks IMT/U, selanjutnya dikategori Gizi Kurang, Gizi Baik, Gizi Lebih dan Obesitas. Untuk menganalisis perbedaan tingkat konsumsi energi, kebiasaan olahraga dan status gizi berdasarkan jenis ekstrakurikuler digunakan uji Independent t-test.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat konsumsi energi sampel yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket maupun paskibra sebagian besar memiliki kategori kurang

yaitu ekstrakurikuler bola basket sebanyak 23 sampel (60,6%) dan pada ekstrakurikuler paskibra sampel sebagian besar tergolong kategori tingkat konsumsi kurang sebanyak 18 sampel (48,6%). Setelah dilakukan analisis uji statistik dengan diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,175 > (0,05)$, artinya H_0 diterima. Berdasarkan analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat konsumsi energi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan paskibra.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi olahraga sampel yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket maupun paskibra sebagian besar memiliki kategori frekuensi olahraga jarang (<3 kali dalam seminggu) yaitu ekstrakurikuler bola basket sebanyak 23 sampel (60,5%), dan pada ekstrakurikuler paskibra sebanyak 20 sampel (54%) kategori jarang,. Setelah dilakukan pengujian statistik diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,343 > (0,05)$, artinya H_0 diterima. Berdasarkan analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan frekuensi olahraga pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan paskibra.

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi sampel yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket maupun paskibra sebagian besar memiliki kategori gizi baik yaitu ekstrakurikuler bola basket sebanyak 30 sampel (78,9%), kemudian pada ekstrakurikuler paskibra sebanyak 35 sampel (94,6%) dengan kategori gizi baik. Setelah dilakukan pengujian statistik diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,248 > (0,05)$, artinya H_0 diterima. Berdasarkan analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan status gizi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan paskibra.

Untuk meningkatkan tingkat konsumsi energi pada siswa agar memenuhi kebutuhan yang seharusnya. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, dengan porsi yang tepat, maka dapat dilakukan dengan meningkatkan kebiasaan olahraga pada siswa, disarankan melakukan untuk melakukan aktivitas fisik dengan frekuensi 3 – 5 kali dalam 1 minggu dengan durasi minimal 30 menit. Latihan atau aktifitas fisik dapat dilakukan tidak hanya pada jadwal di sekolah tetapi juga bisa dilakukan di luar sekolah.

Daftar bacaan : 45 (2000-2018)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Kebiasaan Olahraga dan Status Gizi Berdasarkan Jenis Ekstrakurikuler Pada Siswa di SMAN 1 Sukawati”. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis sebagai pembimbing utama yang telah memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam naskah penelitian.
2. Ibu Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr sebagai pembimbing pendamping yang juga memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam naskah penelitian.
3. I Ketut Kencana, SKM, M.Pd dan Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M.Fis sebagai ketua penguji yang telah memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam naskah penelitian.
4. Ketua Kaprodi Gizi dan Dietetika, Ketua Jurusan Gizi dan Bapak/Ibu dosen dan tenaga kependidikan jurusan gizi yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran dalam menyelesaikan naskah penelitian ini.
5. Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian naskah penelitian ini.
6. Kepala Sekolah SMAN 1 Sukawati yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
7. Keluarga dan teman-teman yang telah banyak memberi dorongan dan membantu penyelesaian skripsi ini.

Demikian penelitian ini dibuat, penulis harap penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata, penulis sampaikan terimakasih.

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Status Gizi.....	7
B. Tingkat Konsumsi Energi	14
C. Kebiasaan Olahraga.....	20
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	25
B. Variabel dan Definisi Operasional	26
C. Hipotesis	28
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	30

D. Jenis Data dan Teknik Pengambilan Data	31
E. Pengolahan dan Analisis Data	33
F. Etik Penelitian	36
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	48
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Kategori dan ambang batas status gizi anak berdasarkan indeks.....	13
2. Klasifikasi Olahraga serta contohnya.....	18
3. Variabel dan definisi operasional.....	31
4. Uji beda tingkat konsumsi energi berdasarkan ekstrakurikuler.....	47
5. Uji beda frekuensi olahraga berdasarkan ekstrakurikuler.....	47
6. Uji beda status gizi menurut IMT berdasarkan ekstrakurikuler.....	48

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
1. Kerangka Konsep Penelitian.....	29
2. Sebaran sampel berdasarkan alasan memilih.....	40
3. Sebaran sampel berdasarkan pengaruh yang dirasakan.....	41
4. Sebaran sampel berdasarkan tingkat konsumsi energi	42
5. Sebaran sampel berdasarkan frekuensi olahraga	43
6. Sebaran sampel berdasarkan durasi olahraga	44
7. Sebaran sampel berdasarkan status gizi IMT/U.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Surat Rekomendasi Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Prov. Bali	67
2. Surat Rekomendasi Penelitian Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Denpasar	68
3. Surat Persetujuan Etik/ <i>Ethical Approval</i>	69
4. Formulir PSP	70
5. Kuesioner Pengumpulan Data	73
6. Form Recall	75
7. Contoh Perhitungan Kebutuhan Energi	77
8. Kuesioner kebiasaan olahraga	80
9. Hasil analisis data	81
10. Foto Kegiatan Pengumpulan Data	83