GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN LEMAK SERTA STATUS OBESITAS SENTRAL PADA PEMANDU WISATA DI SAHADEWA BARONG DAN KERIS DANCE BATUBULAN

Oleh :

PUTU INDRI ANDALURI INA MBITU
NIM. P07131017021

KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020

GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN LEMAK SERTA STATUS OBESITAS SENTRAL PADA PEMANDU WISATA DI SAHADEWA BARONG DAN KERIS DANCE BATUBULAN

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Gizi

Oleh :

PUTU INDRI ANDALURI INA MBITU
NIM. P07131017021

KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020

LEMBAR PERSETUJUAN

GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN LEMAK SERTA STATUS OBESITAS SENTRAL PADA PEMANDU WISATA DI SAHADEWA BARONG DAN KERIS DANCE BATUBULAN

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :	Pembimbing Pendamping :
Dr. Ni Komang Wiardani, SST. M. Kes.	Lely Cintari, SST. M.PH
NIP.196703161990032002	NIP. 197609072001122001

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR

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

PENELITIAN DENGAN JUDUL :

GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN LEMAK SERTA STATUS OBESITAS SENTRAL PADA PEMANDU WISATA DI SAHADEWA BARONG DAN KERIS DANCE BATUBULAN

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS

TANGGAL : 14 MEI 2020

TIM PENGUJI :

1	P.P. SRI SUGIANI, DCN. M. Kes	(Ketua)	.....
2	GA DEWI KUSUMAYANTI, DCN. M.Kes	(Anggota)	.....
3	Dr. NI KOMANG WIARDANI, 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

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Putu Indri Andaluri Ina Mbitu
NIM	: P071317021
Program Studi	: Diploma Tiga
Jurusan	: Gizi
Tahun Akademik	: 2020
Alamat	: Jl. Tegal Sari, Br. Biaung Asri, Kesiman-Kertalangu

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul "Gambaran Tingkat Konsumsi Energi dan Lemak serta Status Obesitas Sentral pada Pemandu Wisata Di Sahadewa Barong dan Keris Dance Batubulan" 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, 23 April 2020

Yang membuat pernyataan

Putu Indri Andaluri Ina Mbitu
NIM. P07131017021

DESCRIPTION OF ENERGY AND FAT CONSUMPTION LEVEL SAND CENTRAL OBESITY STATUS OF TOUR GUIDE IN SAHADEWA BARONG AND KERIS DANCE BATUBULAN

ABSTRACT

The diet and lifestyle of tour guides tend to follow the lifestyles of tourists who are served which usually tend to be high in energy, fat and cholesterol, making the tour guide vulnerable to obesity and non-communicable diseases. This study aims to determine the level of energy and fat consumption, as well as the status of central obesity in tour guides in Sahadewa Barong and Keris Dance Batubulan. This type of research is observational with a cross-sectional design. The sampling technique uses non-random sampling, namely consecutive sampling technique, carried out in Kabupaten Gianyar with the target of being a tour guide. Data collected included identity, weight, height and waist circumference. The consumption level includes energy and fat consumption using the Recall method 1x24 hours. The data obtained are tabulated, processed and analyzed according to the type and purpose of the study and presented with a frequency distribution table and a cross table. The results showed a sample of 10 people, all male sex. As many 100.0% of the sample experienced central obesity. The results of energy consumption showed that most of the samples had an energy consumption of around 80-110% RDA of 70.0%. As for fat, the majority of consumption is around 80-110% of the RDA of 6 people (60.0%). Samples who have central obesity status with energy consumption> 110% RDA totaled 1 person (10.0%), and fat consumption> 110% RDA totaled 3 people (30.0%).

Keywords: *energy and fat consumption level, central obesity status, tour guide*

GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN LEMAK SERTA STATUS OBESITAS SENTRAL PADA PEMANDU WISATA DI SAHADEWA BARONG DAN KERIS DANCE BATUBULAN

ABSTRAK

Pola makan dan gaya hidup pemandu wisata cenderung mengikuti gaya hidup wisatawan yang dilayani yang biasanya cenderung tinggi energi, lemak dan kolesterol, menyebabkan pemandu wisata rentan terhadap obesitas dan penyakit tak menular. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat konsumsi energi dan lemak, serta status obesitas sentral pada pemandu wisata di Sahadewa Barong dan Keris Dance Batubulan. Jenis penelitian yang digunakan yaitu observasional dengan rancangan *cross-sectional.* Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-random sampling* yaitu teknik *consecutive sampling*, dilakukan di kabupaten Gianyar dengan sasaran adalah pemandu wisata. Data yang dikumpulkan meliputi indentitas, berat badan, tinggi badan dan lingkar pinggang. Tingkat konsumsi meliputi konsumsi energi dan lemak dengan metode *Recall* 1x24 jam. Data yang diperoleh ditabulasi, diolah dan dianalisis sesuai dengan jenis dan tujuan penelitian serta disajikan dengan tabel distribusi frekuensi dan tabel silang. Hasil penelitian menunjukkan jumlah sampel 10 orang, semua berjenis kelamin laki-laki. Sebanyak 100,0% sampel mengalami obesitas sentral. Hasil konsumsi energi menunjukkan sebagian besar sampel memiliki konsumsi energi sekitar 80-110% AKG sebanyak 70,0%. Sedangkan lemak, sebagian besar konsumsi sekitar 80-110% AKG yaitu berjumlah 6 orang (60,0%). Sampel yang memiliki status obesitas sentral dengan konsumsi energi >110% AKG berjumlah 1 orang (10,0%), dan konsumsi lemak >110% AKG berjumlah 3 orang (30,0%).

Kata kunci: tingkat konsumsi energi dan lemak, status obesitas sentral, pemandu wisata

RINGKASAN

GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN LEMAK SERTA STATUS OBESITAS SENTRAL PADA PEMANDU WISATA DI SAHADEWA BARONG DAN KERIS DANCE BATUBULAN

Oleh : Putu Indri Andaluri Ina Mbitu (NIM. P07131017021)

Kegemukan dan obesitas telah menjadi masalah kesehatan dan gizi, baik terjadi di negara maju maupun negara berkembang. Obesitas adalah istilah yg digunakan untuk menunjukkan adanya penumpukan lemak tubuh yang melebihi normal. Ada beberapa penyakit yang meningkat prevalensinya pada orang yang obes, seperti penyakit-penyakit kardiovaskuler termasuk hipertensi, diabetes dan beberapa penyakit lainnya. Obesitas dapat dialami setiap orang termasuk pemandu wisata. Pola makan dan gaya hidup pemandu wisata cenderung mengikuti gaya hidup wisatawan yang dilayani yaitu cenderung tinggi energi, lemak dan kolesterol, menyebabkan pemandu wisata rentan terhadap obesitas dan penyakit tak menular. Tujuan umum penelitian adalah untuk mengetahui gambaran tingkat konsumsi energi dan lemak, serta status obesitas sentral pada pemandu wisata di Sahadewa Barong dan Keris Dance Batubulan. Adapun tujuan khusus penelitian yaitu menilai status obesitas sentral pemandu wisata, menilai tingkat konsumsi energi pada pemandu wisata, menilai tingkat konsumsi energi pada pemandu wisata, mendeskripsikan status obesitas sentral berdasarkan tingkat konsumsi energi pada pemandu wisata, dan mendeskripsikan status obesitas sentral berdasarkan tingkat konsumsi lemak pada pemandu wisata.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu observasional dengan rancangan *cross-sectional.* Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-random sampling* yaitu teknik *consecutive sampling*, dilakukan di kabupaten Gianyar dengan sasaran adalah pemandu wisata. Data yang dikumpulkan meliputi indentitas, berat badan, tinggi badan, lingkar pinggang dan tingkat konsumsi serta gambaran umum lokasi penelitian. Tingkat konsumsi meliputi konsumsi energi dan lemak

dengan metode *Recall* 1x24 jam. Data yang diperoleh ditabulasi, diolah dan dianalisis sesuai dengan jenis dan tujuan penelitian serta disajikan dengan tabel distribusi frekuensi dan tabel silang.

Hasil penelitian menunjukkan jumlah sampel 10 orang, semua berjenis kelamin laki-laki. Sebanyak 100,0% sampel mengalami obesitas sentral. Hasil konsumsi energi menunjukkan sebagian besar sampel memiliki konsumsi energi sekitar 80-110% AKG sebanyak 70,0%. Sampel yang memiliki konsumsi >110 % AKG sebanyak 1 orang (10,0%) dan konsumsi <80% AKG sebanyak 2 orang (20,0%). Sedangkan lemak, sebagian besar konsumsi sekitar 80-110% AKG yaitu berjumlah 6 orang (60,0%). Sampel yang memiliki konsumsi >110 % AKG sebanyak 3 orang (30,0%) dan konsumsi <80% AKG sebanyak 1 orang (10,0%).

Sampel yang memiliki status obesitas sentral dengan konsumsi energi >110% AKG berjumlah 1 orang (10,0%), dan konsumsi lemak >110% AKG berjumlah 3 orang (30,0%). Hal ini terjadi karena selain konsumsi, ada faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya obesitas sentral pada pemandu wisata yaitu faktor aktivitas fisik yang kurang. Selain faktor aktivitas fisik, faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas adalah umur. Pada umur lebih tua terjadi penurunan massa otot dan perubahan beberapa jenis hormon yang memicu penumpukan lemak perut.

Pemandu wisata yang mempunyai lingkar pinggang lebih dari 90 cm sebaiknya menjaga pola makan gizi seimbang dengan membatasi makanan tinggi energi dan tinggi lemak terutama jenis sumber energi dari karbohidrat dan sumber lemak jenuh serta kolesterol yang memicu obesitas sentral. Selain konsumsi, aktivitas fisik perlu ditingkatkan guna menurunkan status obesitas sentral. Selain itu perlu dilakukan pemantauan kesehatan terutama pemantauan status gizi serta konsultasi/konseling gizi ditempat pertunjukkan atau tempat berkumpulnya pemandu wisata.

Daftar Bacaan : 21 (tahun 2001 – 2019)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat-Nya penulis dapat menyusun tugas akhir dengan judul "Gambaran Tingkat Konsumsi Energi dan Lemak serta Status Obesitas Sentral pada Pemandu Wisata Di Sahadewa Barong dan Keris Dance Batubulan" serta dapat diselesaikan.

Dalam penyusunan tugas akhir, penulis banyak memperoleh bantuan serta dukungan dari berbagai pihak dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes., selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, masukan, saran dan putunjuk dalam menyelesaikan penyusunan tugas akhir.
2. Lely Cintari, SST,MPH., selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, masukan, saran dan putunjuk dalam menyelesaikan penyusunan tugas akhir.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir
4. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir.
5. Seluruh dosen dan staff Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkas Denpasar.
6. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan penyusunan tugas akhir.

Dalam penyelesaian tugas akhir, penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapakan saran, kritik dan masukan yang bersifat membangun demi menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

Denpasar, 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL i
HALAMAN JUDUL ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT v
ABSTRACT vi
ABSTRAK vii
RINGKASAN viii
KATA PENGANTAR xi
DAFTAR ISI xiii
DAFTAR TABEL xv
DAFTAR GAMBAR xvi
DAFTAR LAMPIRAN xvii
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan 4
D. Manfaat 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
A. Obesitas Sentral 6
B. Tingkat Konsumsi 11
C. Pemandu Wisata 18
BAB III KERANGKA KONSEP
A. Kerangka Konsep 20
B. Variabel dan Definisi Operasional 20
BAB IV METODE PENELITIAN
A. Jenis dan Rancangan Penelitian 24
B. Tempat dan Waktu Penelitian 24
C. Populasi dan Sampel Penelitian 25
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data 26

E. Pengolahan dan Analisis Data 28
F. Etika Penelitian 29
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN
A. Hasil 30
B. Pembahasan 34
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN
A. Simpulan 39
B. Saran 40
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Definisi Operasional 21
2. Sebaran karkteristik sampel 31
3. Sebaran Tingkat Konsumsi Berdasarkan Status Obesitas..... 34

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Kerangka Konsep 20
2. Tingkat Konsumsi Energi 32
3. Tingkat Konsumsi Lemak 33

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Surat Izin Penelitian Provinsi 45
2. Surat Izin Penelitian Kabupaten 46
3. Surat Persetujuan Etik 47
4. Pernyataan Ketersediaan Menjadi Sampel Penelitian 49
5. Identitas Sampel 50
6. Langkah-lagkah Metode *Recall* 1x24 jam 51
7. Prosedur pengukuran 53