

LITERATUR REVIEW

**GAMBARAN KEJADIAN OBESITAS
BERDASARKAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
PADA ANAK SEKOLAH DASAR**



Oleh :
NI KADEK MIRAHYANTI
NIM. P07131017052

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

LITERATUR REVIEW

**GAMBARAN KEJADIAN OBESITAS
BERDASARKAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
PADA ANAK SEKOLAH DASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Gizi**

Oleh :
NI KADEK MIRAHYANTI
NIM. P07131017052

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

**LEMBAR PERSETUJUAN
LITERATUR REVIEW
GAMBARAN KEJADIAN OBESITAS
BERDASARKAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
PADA ANAK SEKOLAH DASAR**


TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :



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



Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes
NIP.195912111982012001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes

NIP.196703161990032002




LITERATUR REVIEW DENGAN JUDUL :

**GAMBARAN KEJADIAN OBESITAS
BERDASARKAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
PADA ANAK SEKOLAH DASAR**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 12 MEI 2020**

TIM PENGUJI :

1. I G.A. Ari Widarti, DCN, M.Kes (Ketua) (......)
2. I Made Rodja Suantara, SKM., M.Kes. (Anggota) (......)
3. I Made Suarjana, SKM, M.Kes (Anggota) (......)

Mengetahui :
Ketua Jurusan Gizi

~~Poltekkes~~ ~~Kemenkes~~ Denpasar



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes

NIP:196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Mirahyanti

NIM : P07131017052

Program Studi : Diploma Tiga

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2019/2020

Alamat : Jl. Tegal Harum, Banjar Biaung, Kesiman Kertalangu

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Literatur review dengan judul “Gambaran Kejadian Obesitas Berdasarkan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Literatur review 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, 24 April 2020

Yang membuat pernyataan,



Ni Kadek Mirahyanti
NIM. P07131017052

DESCRIPTION OF OBESITY
BASED ON VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION
IN BASIC SCHOOLS

ABSTRACT

Obesity is one of the nutrition problems in school-age children, one of which is influenced by food intake, namely the lack of consumption of vegetables and fruit. Consumption of vegetables and fruit is less than recommended, tends to be at risk of obesity. The level of nutritional knowledge that is lacking will affect the consumption of vegetables and fruits of school-age children. The purpose of this study was to determine the description of the incidence of obesity based on consumption of vegetables and fruit in elementary school children. This type of research uses literature review related to the topic the researcher is discussing. Subjects in library research are school children. How to collect libraries through three databases (Researchgate, Ejournal, and Eprint) that are sought from 2013-2019. Descriptive analysis method by processing data, describing data and summarizing data scientifically. Literature search obtained 4 libraries that match the inclusion criteria related to the topic discussed. Literature search results found the nutritional status of obesity in children one of which is influenced by low consumption of vegetables and fruit. The level of schoolchildren's knowledge of vegetables and fruits is in the medium category (55.6%). Consumption of vegetables and fruits of obese school children is mostly under the recommendation of less than 5 servings / day. There is a relationship between the level of knowledge and consumption of vegetables and fruit, children who have good knowledge and understand the importance of consuming vegetables and fruits will consciously consume vegetables and fruit. There is a link between obesity and vegetable and fruit consumption in school children. School children who consume less vegetables are at risk of obesity by 7x and samples that consume less fruit are at risk of obesity 13x. Consumption of vegetables and fruit less than 5 servings per day has a 3.94 risk of obesity.

Keywords: Knowledge, Fruit Vegetables, School Children

GAMBARAN KEJADIAN OBESITAS BERDASARKAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK SEKOLAH DASAR

ABSTRAK

Obesitas adalah salah satu masalah gizi pada anak usia sekolah dimana salah satunya dipengaruhi oleh asupan makan yaitu kurangnya konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah kurang dari anjuran, cenderung berisiko akan mengalami obesitas. Tingkat pengetahuan gizi yang kurang akan mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak usia sekolah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kejadian obesitas berdasarkan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar. Jenis penelitian menggunakan penelusuran pustaka (*literature review*) yang berkaitan dengan topik yang peneliti bahas. Subjek dalam penelusuran pustaka adalah anak sekolah. Cara pengumpulan pustaka melalui tiga database (Researchgate, Ejournal, dan Eprint) yang dicari mulai tahun 2013-2019. Metode analisa deskriptif dengan mengolah data, menggambarkan data dan meringkas data secara ilmiah. Dari penelusuran pustaka didapatkan 4 pustaka yang sesuai kriteria inklusi yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Hasil penelusuran pustaka menemukan status gizi obesitas pada anak salah satu dipengaruhi oleh rendahnya konsumsi sayur dan buah yang rendah. Tingkat pengetahuan anak sekolah terhadap sayur dan buah berada pada kategori sedang (55,6%). Konsumsi sayur dan buah anak sekolah yang obesitas kebanyakan dibawah anjuran yaitu kurang dari 5 porsi/hari. Ada kaitan tingkat pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah, anak yang memiliki pengetahuan yang baik dan memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah maka secara sadar akan mengonsumsi sayur dan buah. Ada kaitan obesitas dengan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah. Anak sekolah yang kurang mengonsumsi sayur berisiko obesitas sebesar 7x dan sampel yang kurang mengonsumsi buah berisiko obesitas 13x. Konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi per hari berpeluang 3,94 berisiko obesitas.

Kata kunci : Pengetahuan, Sayur Buah, Anak Sekolah

RINGKASAN LITERATUR REVIEW

GAMBARAN KEJADIAN OBESITAS BERDASARKAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Oleh : Ni Kadek Mirahyanti (P07131017052)

Obesitas didefinisikan sebagai suatu kelainan yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. Obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Obesitas pada anak sekolah dipengaruhi oleh asupan makanan salah satunya rendahnya konsumsi sayur dan buah. Kurangnya mengonsumsi sayur dan buah juga dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan gizi tentang sayur dan buah. Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Riskesdas, 2013 menunjukkan bahwa sebanyak 93,6% anak usia lebih dari 10 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur. Hanya 6,4% anak Indonesia usia 10-14 tahun yang mengonsumsi sayur dan buah 5 porsi per hari (Kemenkes, 2017). Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah cenderung meningkatkan prevalensi obesitas pada anak sekolah.

Tujuan penelusuran pustaka ini untuk mengetahui gambaran kejadian obesitas berdasarkan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar. Jenis penelitian menggunakan penelusuran pustaka (*literature review*) yang berkaitan dengan topik yang peneliti bahas. Subjek dalam penelusuran pustaka adalah anak sekolah dasar.

Cara pengumpulan pustaka melalui tiga database (Researchgate, Ejournal, dan Eprint) yang dicari mulai tahun 2013-2019. Metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisa deskriptif yang mengolah data dengan menggambarkan data meringkas data secara ilmiah. Data disajikan dengan uraian tentang temuan dalam bentuk tulisan.

Ditemukan 4 pustaka yang sesuai dengan tujuan penulisan yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Hasil dari penelusuran pustaka ini adalah status gizi obesitas pada anak salah satu dipengaruhi oleh rendahnya konsumsi sayur dan buah yang rendah. Tingkat pengetahuan anak sekolah terhadap sayur dan buah berada pada kategori sedang (55,6%). Konsumsi sayur dan buah anak sekolah yang obesitas kebanyakan dibawah anjuran yaitu kurang dari 5 porsi/hari. Ada kaitan tingkat pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah anak yang memiliki pengetahuan yang baik dan memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah maka secara sadar akan mengonsumsi sayur dan buah sedangkan pengetahuan yang kurang akan mempengaruhi perilaku dalam mengonsumsi sayur dan buah. Ada kaitan obesitas dengan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah. Sampel yang kurang mengonsumsi sayur berisiko obesitas sebesar 7x dan sampel yang kurang mengonsumsi buah berisiko obesitas 13x. Konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi per hari berpeluang 3,94 berisiko obesitas. Saran yang dapat diberikan yaitu perlunya peningkatan informasi gizi kepada anak sekolah mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah dengan cara menyisipkan materi tentang gizi seimbang pada kegiatan belajar di sekolah. Sehingga anak dapat mengetahui manfaat mengonsumsi sayur dan buah dan lebih mudah membiasakan diri mengonsumsi sayur dan buah minimal 300 gram per orang per hari.

Daftar Bacaan : 26 (Tahun 2007- Tahun 2019)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyusun Tugas Akhir berdasarkan kajian pustaka yang berjudul “Gambaran Kejadian Obesitas Berdasarkan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar” selesai tepat pada waktunya.

Dalam penelusuran kajian pustaka, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak I Made Suarjana, SKM.M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama dan Ibu Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan dorongan serta masukan sehingga penyusunan tugas akhir dapat berjalan lancar.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi Diploma Tiga Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir.
4. Seluruh dosen dan staf Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar.
5. Keluarga, sahabat, dan seluruh teman-teman yang telah mendukung dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan, sehingga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Denpasar, 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PENRNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelusuran Pustaka.....	5
D. Manfaat Penelusuran Pustaka.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Obesitas.....	6
B. Konsumsi Sayur Dan Buah.....	10
C. Peran Sayur dan Buah Dengan Kejadian Obesitas.....	14
D. Pengetahuan.....	14
BAB III KERANGKA KONSEP.....	16
BAB IV METODE KAJIAN PUSTAKA.....	17
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Subjek.....	17
C. Jumlah Pustaka.....	17

D. Cara Pengumpulan Data.....	17
E. Analisis Data.....	18
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	19
A. Hasil Penelusuran Pustaka.....	19
B. Pembahasan	29
BAB VI SIMPULAN SARAN.....	33
A. Simpulan.....	33
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Status Gizi Anak Berdasarkan IMT/U.....	11
2. Analisis Bivariat Antar Variabel.....	25
3. Konsumsi Sayur.....	26
4. Obesitas Berdasarkan Konsumsi Sayur.....	27
5. Konsumsi Buah.....	27
6. Obesitas Berdasarkan Konsumsi Buah.....	28
7. Obesitas Berdasarkan Karakteristik Sampel.....	28

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
1. Gambaran Kejadian Obesitas Berdasarkan Konsumsi Sayur Buah...	17
2. Sebaran Pengetahuan Tentang Pengertian Sayur Buah.....	21
3. Sebaran Pengetahuan Tentang Kandungan Gizi Sayur Buah.....	21
4. Sebaran Pengetahuan Tentang Manfaat Sayur Buah.....	22
5. Sebaran Pengetahuan Akibat Kurang Konsumsi Sayur Buah.....	23
6. Sebaran Kategori Pengetahuan Sayur Dan Buah.....	24