

**STUDI LITERATUR**

**TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN KEBUGARAN FISIK  
ANAK SEKOLAH DASAR DI PROVINSI BALI**



Oleh :

**NI WAYAN WIDI SARI**

**NIM.P07131017033**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI  
DENPASAR**

**2020**

**STUDI LITERATUR**

**TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN KEBUGARAN FISIK  
ANAK SEKOLAH DASAR DI PROVINSI BALI**

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

Oleh :

**NI WAYAN WIDI SARI**

**NIM.P07131017033**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI  
DENPASAR**

**2020**


**LEMBAR PERSETUJUAN**

**STUDI LITERATUR**

**TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN KEBUGARAN FISIK  
ANAK SEKOLAH DASAR DI PROVINSI BALI**

**TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama



Dr. I Wayan Juniarsana, SST,M.Fis  
NIP.196706071992031004

Pembimbing Pendamping



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

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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




**STUDI LITERATUR DENGAN JUDUL :**  
**TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN KEBUGARAN FISIK**  
**ANAK SEKOLAH DASAR DI PROVINSI BALI**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : KAMIS**

**TANGGAL : 14 MEI 2020**


**TIM PENGUJI**

- |                                       |           |  |
|---------------------------------------|-----------|--|
| 1. Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr      | (Ketua)   | (.....  )  |
| 2. A A Ngurah Kusumajaya, SP, MPH     | (Anggota) | (.....  ) |
| 3. Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M.Fis | (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 Wayan Widi Sari  
NIM : P07131017033  
Program Studi : Diploma III  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2020  
Alamat : Lingk./Banjar Bayunggede, Kecamatan  
Kintamani, Kabupaten Bangli

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Studi Literatur Tingkat Konsumsi Energi dan Kebugaran Fisik Anak Sekolah Dasar 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, April 2020  
Yang membuat pernyataan



Ni Wayan Widi Sari  
NIM. P07131017033

## STUDY OF LITERATURE

### ENERGY CONSUMPTION LEVEL AND PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN IN BALI PROVINCE

#### ABSTRACT

This research is a literature study that seeks a database of various references. The results of this study indicate that there is no significant relationship between energy intake and physical fitness in students. Adequacy of consumption in school children must be considered, because food intake is directly related to the nutritional status of children in addition to infectious diseases. The proportion of school-age children with an energy deficit nationally is 83.9%, with 64.4% of the energy deficit being classified as severe (<70% AKE). Food plays an important role in the growth and development of children where the needs of children differ from adults, because food for children is needed for growth, food sufficiency is a direct cause that affects the growth and development of children. Fitness or which is often associated with cardiorespiratory endurance is something related to one's ability to carry out activities and or activities effectively and without excessive fatigue. From the results of a survey by the Sport Development Index (SDI) development team in 2005, the physical fitness level of elementary school children throughout Indonesia tended to be low. Overweight has an impact on the emergence of sharing health problems. Therefore, by paying attention to the balance between the energy consumed and the energy used can reduce obesity and obesity.

**Keywords:** energy consumption level, physical fitness

## STUDI LITERATUR

### TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN KEBUGARAN FISIK ANAK SEKOLAH DASAR DI PROVINSI BALI

#### ABSTRAK

Penelitian ini merupakan studi literatur yang mencari database dari berbagai referensi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan kebugaran fisik pada siswa. Kecukupan konsumsi pada anak sekolah harus diperhatikan, karena intake makanan berhubungan langsung dengan status gizi anak selain infeksi penyakit. Proporsi anak usia sekolah yang defisit energi secara nasional 83,9%, sebanyak 64,4 % defisit energi tergolong berat (<70 % AKE). Makanan memegang peranan penting dalam tumbuh kembang anak dimana kebutuhan anak berbeda dengan orang dewasa, karena makanan bagi anak dibutuhkan untuk pertumbuhan, kecukupan makanan adalah penyebab langsung yang mempengaruhi tumbuh kembang anak. Kebugaran atau yang sering dikaitkan dengan daya tahan kardiorespiratori adalah hal yang berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan dan atau aktifitas dengan efektif dan tanpa disertai kelelahan yang berlebihan. Dari hasil survei oleh tim pengembang *Sport Development Index* (SDI) tahun 2005 menunjukkan tingkat kebugaran fisik anak sekolah dasar (SD) di seluruh Indonesia cenderung rendah. Kegemukan berdampak pada munculnya berbagai masalah kesehatan. Oleh karena itu dengan upaya memperhatikan keseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan energi yang dipergunakan dapat menurunkan kegemukan dan obesitas.

**Kata kunci :** tingkat konsumsi energi, kebugaran fisik

## **RINGKASAN STUDI LITERATUR**

### **TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN KEBUGARAN FISIK ANAK SEKOLAH DASAR DI PROVINSI BALI**

Oleh : Ni Wayan Widi Sari (Nim : P07131017033)

Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan normal dan wajar, jiwanya berkembang sesuai tingkat umurnya, aktif, gembira, makanannya teratur, bersih, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Makanan memegang peranan penting dalam tumbuh kembang anak dimana kebutuhan anak berbeda dengan orang dewasa, karena makanan bagi anak dibutuhkan juga untuk pertumbuhan, kecukupan makanan adalah penyebab langsung yang mempengaruhi tumbuh kembang anak (Santosa dan Ranti, 2004).

Hasil kajian menunjukkan kisaran distribusi zat gizi makro dari pola konsumsi penduduk Indonesia berdasarkan analisis data Riskesdas tahun 2010 adalah 9-14% sumbangan dari energi protein, 24-36% sumbangan dari energi lemak, dan 54-63% sumbangan dari energi karbohidrat yang belum sebaik yang diharapkan, yaitu 5-15% sumbangan dari energi protein, 25-55% sumbangan dari energi lemak dan 40-60%, sumbangan dari energi karbohidrat tergantung usia atau tahapan tumbuh kembang (Hadisyah,dkk, 2013). Kegemukan berdampak pada munculnya berbagai masalah kesehatan. Oleh karena itu dengan upaya memperhatikan keseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan energi yang dipergunakan dapat menurunkan kegemukan dan obesitas (Dewantari, dkk., 2017).



Tujuan penelitian ini secara umum adalah mengetahui tingkat konsumsi energi dan kebugaran fisik anak sekolah dasar. Penelitian ini merupakan studi literatur yang mencari database dari berbagai referensi, seperti jurnal penelitian, ulasan jurnal, annual report, buku dan data-data yang berkaitan dengan tingkat konsumsi energi dan kebugaran fisik.

Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan kebugaran fisik pada siswa SD-IT Albina Purwakarta dengan ( $p=0,413$ ). Hasil ini kemungkinan bisa disebabkan karena data asupan makan dan energi yang didapatkan menunjukkan bahwa asupan energi sampel rata-rata kurang mencukupi kebutuhannya dan selain itu kebugaran fisik dapat ditentukan juga oleh faktor lain selain asupan makan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa karena atas Asung Kerta Wara Nugraha-nya penulis dapat menyelesaikan Studi Literatur berjudul “ **Studi Literatur Tingkat Konsumsi Energi Dan Kebugaran Fisik Anak Sekolah Dasar Di Provinsi Bali**” tepat pada waktunya dalam rangka menyelesaikan tugas mata kuliah Karya Tulis Ilmiah semester V.

Dalam penyusunan Studi Literatur ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M.Fis sebagai pembimbing utama yang banyak memberi saran dan petunjuk dalam memberikan pengarahan dalam penyusunan Studi Literatur ini.
2. Bapak I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis, sebagai pembimbing pedamping yang banyak memberi saran dan petunjuk dalam memberikan pengarahan dalam penyusunan Studi Literatur ini.
3. Ibu Ni Made Dewantari, SKM, M.For, sebagai ketua penguji
4. Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir.
5. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP, MPH, sebagai direktur Poltekkes Kemensos Denpasar
6. Seluruh dosen dan staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar.
7. Keluarga dan teman-teman yang telah membantu dan memberikan dukungan serta motivasi dalam penyelesaian Studi Literatur ini.

Penulis menyadari bahwa Studi Literatur ini ini masih jauh dari kata sempurna, saran dan kritik yang sifatnya membangun sangat diharapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan Studi Literatur ini. Demikian Studi Literatur ini, semoga kiranya dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih

## DAFTAR ISI

<b>Bab</b>	<b>Halaman</b>
<b>HALAMA SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMA JUDUL.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>RINGKASAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>xi</b>
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
A. Kebugaran Fisik.....	5
B. Tingkat Konsumsi Energi.....	12
<b>BAB III KERANGKA KONSEP.....</b>	<b>19</b>
A. Kerangka Konsep Studi Literatur.....	19
B. Kerangka Konsep.....	20
<b>BAB IV METODE KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>21</b>
A. Jenis .....	21
B. Subjek.....	21
C. Jumlah pustaka yang disaji.....	21
D. Cara pengumpulan pustaka.....	21

E. Cara analisis.....	22
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>23</b>
A. Kebugaran fisik.....	24
B. Asupan Energi.....	28
C. Hubungan Asupan Energi Dengan Kebugaran Fisik.....	30
<b>BAN VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>32</b>
A. Kesimpulan.....	32
B. Saran .....	32
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>34</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Variabel Dan Definisi Operasional.....	18
Kategori Kebugaran Fisik Anak Laki-Laki.....	25
Kategori Kebugaran Fisik Anak Perempuan.....	26
Tabulasi Tingkat Konsumsi Energi .....	26
Tabulasi Kebugaran Fisik .....	27