

**PERSEPSI SEHAT, ASUPAN ENERGI, PROTEIN DAN STATUS
GIZI ANGGOTA RUMAH SEHAT CLUB EGAR – BINGAR
DI DESA TIHINGAN, KABUPATEN KLUNGKUNG**



Oleh:

NI LUH MADE INTAN PUSPASARI
NIM. P07131216045

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

**PERSEPSI SEHAT, ASUPAN ENERGI, PROTEIN DAN STATUS
GIZI ANGGOTA RUMAH SEHAT CLUB EGAR – BINGAR
DI DESA TIHINGAN, KABUPATEN KLUNGKUNG**

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

Oleh:

**NI LUH MADE INTAN PUSPASARI
NIM. P07131216045**

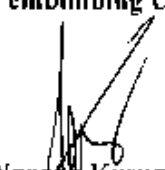
**KEMENTERIAN KESEHATAN R I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN


**PERSEPSI SEHAT, ASUPAN ENERGI, PROTEIN DAN STATUS
GIZI ANGGOTA RUMAH SEHAT CLUB EGAR – BINGAR
DI DESA TIHINGAN, KABUPATEN KLUNGKUNG**

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,


A.A. Nugraha Kusumajaya, SP., MPH.
NIP. 196911121992031003

Pembimbing Pendamping,


Dr. Ir. J Komang Agusjaya Mataram, M.Kes.
NIP. 196208161985031004

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Kesehatan Kemenkes Denpasar




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

NIP. 19670316 1990032002

**PERSEPSI SEHAT, ASUPAN ENERGI, PROTEIN DAN STATUS
GIZI ANGGOTA RUMAH SEHAT CLUB EGAR – BINGAR
DI DESA TIHINGAN, KABUPATEN KLUNGKUNG**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Kamis

TANGGAL : 14 Mei 2020

TIM PENGUJI:

- | | | |
|-------------------------------------|-----------|---------|
| 1. Ir. I Made Purnadibrata, M.Kes. | (Ketua) | (.....) |
| 2. I Wayan Ambartana, SKM.,M.Fis. | (Anggota) | (.....) |
| 3. A.A. Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH. | (Anggota) | (.....) |



Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi
Poltekkes Kesehatan Kemenkes Denpasar



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

NIP. 19670316 1990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Luh Made Intan Puspasari
NIM : P07131216045
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2020
Alamat Rumah : Jl. Gn. Sangga Bhuana No.51, Tegal Kertha, Denpasar Barat

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Proposal Penelitian dengan judul Persepsi Sehat, Asupan Energi, Protein Dan Status Gizi Anggota Rumah Sehat Club Egar – Bingar Di Desa Tihingan, Kabupaten Klungkung adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa Proposal Penelitian 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 2020
Yang membuat pernyataan



Ni Luh Made Intan Puspasari
Ni Luh Made Intan Puspasari
NIM. P07131216045

Persepsi Sehat, Asupan Energi, Protein Dan Status Gizi Anggota Rumah Sehat Club Egar – Bingar Di Desa Tihingan, Kabupaten Klungkung

ABSTRAK

Penyebab langsung status gizi adalah makanan dan penyakit infeksi. Energi dan protein memiliki peranan penting terhadap status gizi seseorang karena menjadi penyumbang terbesar dalam tubuh. Persepsi sehat yang berbeda dapat mempengaruhi perilaku dalam menentukan pemilihan makanan yang dirasa tepat untuk mendapatkan tubuh yang sehat. Tujuan dari penelitian ini menganalisis hubungan antara persepsi sehat dengan asupan energi, protein dan status gizi. Penelitian ini menggunakan desain studi cross sectional dengan jumlah sampel 36 orang, diambil secara bebas dan memenuhi syarat dengan consecutive sampling. Pengumpulan data meliputi persepsi sehat dengan menggunakan kuesioner. Food recall 2 x 24 jam untuk mengetahui asupan energi, protein. Status gizi dengan cara menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data yang digunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan kolerasi rank spearman. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara persepsi sehat dengan asupan energi, protein dan tidak terdapat hubungan antara asupan energi, protein dengan status gizi ($p = > 0.05$).

Anggota yang persepsi sehatnya sedang cenderung asupan energi, proteinnya defisit dan tidak berpengaruh langsung terhadap status gizi. Sebaiknya menemui ahli gizi yang lebih ahli tentang masalah kesehatannya.

Kata Kunci: persepsi sehat, asupan energi, protein dan status gizi

Healthy Perception, Energy Intake, Protein and Nutritional Status of Healthy Home Members Club Egar – Bingar in Tihingan Village, Klungkung Regency

ABSTRACK

The direct cause of nutritional status is food and infectious diseases. Energy and protein play an important role in a person's nutritional status because of being the largest contributor in the body. Different perception of healthy can affect behavior in determining food selection that is felt appropriate to obtain a healthy body. The purpose of this research is to analyze the relationship between healthy perception with energy intake, protein and nutritional status. This is a cross sectional design study with a sample number of 36 people, with consecutive sampling. Data health perception was collected by using questionnaires. Food recall 2 x 24 hours to know the energy and protein intake. Nutritional Status by weighing weight and measuring height to know the body mass Index (BMI). Data was analysed using univariate and bivariate analyses using the coleration of Spearman rank. The results showed no relationship between healthy perception with energy and protein intake. There was no relationship between energy and protein intake with nutritional status ($P = > 0.05$). Member whose perceptions are likely to be prone to energy intake, protein deficits and have no direct effect on nutritional status. We recommend finding other factors related nutrition and health problems.

Keywords: healthy perception, energy intake, protein and nutritional status

RINGKASAN PENELITIAN

PERSEPSI SEHAT, ASUPAN ENERGI, PROTEIN DAN STATUS GIZI ANGGOTA RUMAH SEHAT CLUB EGAR – BINGAR DI DESA TIHINGAN, KABUPATEN KLUNGKUNG

Oleh: NI LUH MADE INTAN PUSPASARI (NIM: P071131216045)

Gizi merupakan salah satu faktor utama penentu kualitas hidup dan sumber daya manusia. Zat gizi yang baik terdapat pada jenis pangan yang baik dan disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Energi dan protein memiliki peranan penting terhadap status gizi seseorang karena menjadi penyumbang terbesar dalam tubuh, persepsi yang berbeda dapat mempengaruhi perilaku dalam menentukan pemilihan makanan yang dirasa tepat untuk mendapatkan tubuh yang sehat. Negara-negara di Asia, Amerika Latin menggunakan produk herbal dalam pengobatan primer. Bahkan di Afrika, sebanyak 80% dari populasi menggunakan produk herbal untuk pengobatan primer dan mendukung upaya-upaya dalam peningkatan keamanan dan khasiat dari obat tradisional (WHO, 2016). Obat dan suplemen herbal kini menarik perhatian serius dari pemerintah, salah satu program unggulan Departemen Kesehatan Tahun 2011 menetapkan produk herbal masuk pelayanan kesehatan primer. Di Indonesia penggunaan produk herbal sejak tahun 2009 mengalami kenaikan sebesar 6,49% per tahun (Warta Ekspor, 2014).

Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan rancangan penelitian *cross sectional*, dengan jumlah sampel sebanyak 36 orang sampel. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2020 selama 1 minggu dan dilanjutkan bulan Maret 2020 selama 1 minggu di Rumah Sehat Club Eggar – Bingar di Desa Tihingan, Kabupaten Klungkung.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 36 sampel yang sebagian lebih sampel berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 orang sampel (58.3%).

Hampir seluruh sampel sebanyak 35 sampel (97.2%) beragama Hindu. Pada kategori umur sebagian besar sampel masuk dalam kategori umur 50 – 60 tahun yakni sebanyak 23 orang (63.9%). Dilihat dari pendidikan diketahui bahwa pendidikan terakhir sampel hampir sebagian adalah SMA yakni sebanyak 16 orang (44.4%) dan memiliki pekerjaan sebagai karyawan swasta 8 orang (22.2%). Hampir seluruh sampel sebanyak 34 orang sampel (94.4%) memiliki persepsi sehat masuk dalam kategori sedang. Asupan energi sampel hampir sebagian sampel yaitu 17 sampel (47.2%) asupan energi dalam kategori normal. Asupan protein sampel yaitu hampir sebagian sampel sebanyak 13 sampel (36.1%) asupan protein dalam kategori cukup dan lebih.

Dalam penelitian ini tidak adanya hubungan antara persepsi sehat dengan asupan energi, protein diduga dari *hasil food recall 2 x 24 jam* sampel lupa makanan apa saja yang dikonsumsinya kemarin. Dilihat dari persepsi sehat sampel yang hampir seluruhnya termasuk ke dalam kategori sedang, dapat mempengaruhi asupan zat gizi sampel yang juga dipengaruhi oleh faktor lain yang meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan, frekuensi makan dan kebiasaan makan sampel. Tidak adanya hubungan antara asupan energi, protein dengan status gizi diduga karena asupan energi, protein sampel yang tidak sesuai dengan kebutuhan harian sampel, dan dipengaruhi oleh faktor infeksi penyakit, ketersediaan pangan dan kebiasaan makan yang belum baik berasal dari kebiasaan makan keluarga yang sudah tertanam sejak kecil. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang melebihi kecukupan zat gizi juga dapat menimbulkan masalah gizi lebih. Gaya hidup seseorang dapat mempengaruhi pola makan, aktifitas fisik serta status gizi. Semakin beragam pola makanan yang dikonsumsi semakin mudah terpenuhi kebutuhan akan berbagai zat gizi, makanan yang dikonsumsi harus mengandung zat gizi dalam jumlah dan mutu yang cukup sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmatnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Persepsi Sehat, Asupan Energi, Protein Dan Status Gizi Anggota Rumah Sehat Club Egar – Bingar Di Desa Tihingan, Kabupaten Klungkung.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, saran, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak A.A. Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar sekaligus sebagai pembimbing utama yang telah banyak membantu membimbing dan memberi arahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes sebagai pembimbing pendamping yang banyak memberi masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar beserta dosen dan staf pegawai yang turut memberikan arahan dan masukkan yang berguna bagi penulis.
4. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan semangat, dukungan baik berupa material dan spiritual sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Teman-teman yang telah memberikan saran, dukungan dan semangat sehingga penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, namun dengan segala keterbatasan yang ada penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Denpasar, April 2020

Penyusun

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACK.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Persepsi Sehat.....	6
B. Asupan Energi, Protein.....	8
C. Status Gizi.....	10
D. Produk Herbal.....	13
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep.....	16
B. Definisi Operasional.....	17
C. Hipotesis.....	28
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan.....	19
B. Tempat dan Waktu.....	19
C. Populasi dan Sampel.....	19
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	21
E. Instrument Penelitian.....	22
F. Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	23

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	27
B. Pembahasan.....	39

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	44
B. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA.....	46
---------------------	----

LAMPIRAN.....	50
---------------	----

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Status Indeks Massa Tubuh.....	12
2. Definisi Operasional Variabel.....	17
3. Bobot Penilaian Jawaban Kuesioner.....	23
4. Kategori Kecukupan Energi.....	24
5. Kategori Kecukupan Protein.....	24
6. Status Indeks Massa Tubuh.....	25
7. Sebaran Jenis Kelamin.....	28
8. Sebaran Agama Sampel.....	29
9. Sebara Umur Sampel.....	29
10. Sebaran Pendidikan Sampel.....	30
11. Sebaran Pekerjaan Sampel.....	31
12. Sebaran Persepsi Sehat Sampel.....	31
13. Sebaran Asupan Energi Sampel.....	32
14. Sebaran Asupan ProteinSampel.....	33
15. Sebaran Status Gizi Sampel.....	34
16. Hubungan Persepsi Sehat Degan Asupan Energi.....	34
17. Hubungan Persepsi Sehat Degan Asupan Protein.....	35
18. Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi.....	36
19. Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Ijin Penelitian.....	51
2. Persetujuan Setelah Penjelasan Sebagai Peserta Penelitian.....	54
3. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Sampel.....	57
4. Formulir Identitas Sampel.....	58
5. Kuesioner Penelitian Persepsi.....	60
6. Form Food Recall 1 x 24 Jam.....	62
7. Rumus Harris Benedict.....	63
8. Persentase Persepsi Sehat.....	64

