LITERATUR REVIEW

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI KARBOHIDRAT DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA

Oleh:

NI KOMANG ARIANI
NIM. P07131216051

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
DENPASAR
2020

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI KARBOHIDRAT DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Mata Kuliah Skripsi
Jurusan Gizi Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika

Oleh:

NI KOMANG ARIANI
NIM. P07131216051

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
DENPASAR
2020

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI KARBOHIDRAT DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
I Ketut Kencana, SKM., M.Pd	I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis
NIP. 195806141985021001	NIP. 196708141991031002

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar

Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes
NIP.196703161990032000

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI KARBOHIDRAT DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI: RABU

TANGGAL: 20 MEI 2020

TIM PENGUJI:

1. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes	(Ketua)	(.....)
2. Dr. I Putu Suiraoka, SST, M.Kes	(Anggota)	(.....)
3. I Ketut Kencana, SKM., M.Pd	(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	:	Ni Komang Ariani
NIM	:	P07131216051
Program Studi	:	Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan	:	Gizi
Tahun Akademik	:	2020
Alamat	:	Lingk./Banjar Bayunggede, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa 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

METERAI TEMPEL

TGL. 20

9E42EAHF521416384

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Ni Komang Ariani

NIM. P07131216051

RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF CONSUMPTION OF CARBOHYDRATE AND NUTRITIONAL STATUS WITH STUDENT LEARNING ACHIEVEMENT

ABSTRACT

Adequate consumption of students, especially adolescents must be considered, because food intake is directly related to the nutritional status of students in addition to infectious diseases. Carbohydrate requirements for adolescents is around 55-70% of the total energy needs (Almatsier, 2011). carbohydrates will be stored in the body in the form of glycogen in the liver and muscles. So that excess carbohydrates in the liver and muscles will be stored in the form of fat in fat tissue. Food is very important in the body to launch the metabolic process. Nutritional status is a condition caused by the balance status between the amount of nutrient intake and the amount needed by the body for various biological functions (physical growth, development, activity, health maintenance, etc.) (Suyanto, 2009). (Riskesdas 2018 shows the prevalence of obesity in Indonesia continues to increase. In 2007 the prevalence of obesity by 10.5% to 14.8% in 2013 and increased to 21.8% in 2018. While the prevalence of overweight (Fat) also experienced an increase in 2007 the prevalence of fat as much as 8.6% in 2013 was 11.5% and increased to 13.6% in 2018. From the results of the riskesdas nutritional status problems in Indonesia always increase every year which impacts on health problems, this can be overcome by considering consumption with appropriate needs This research is a literature study that seeks a database of various references of the results of this study showing that there is a relationship between consumption of nutritional status and student achievement.

***Keywords**: carbohydrate consumption level, nutritional status, learning achievement*

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI KARBOHIDRAT DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA

ABSTRAK

Kecukupan konsumsi siswa khususnya remaja harus diperhatikan, karena asupan makan berhubungan langsung dengan status gizi siswa selain penyakit infeksi. Kebutuhan karbohidrat bagi remaja yaitu sekitar 55-70% dari total kebutuhan energi (Almatsier, 2011).karbohidrat akan di simpan di dalam tubuh dalam bentuk glikogen di hati dan otot.Sehingga kelebihan karbohidrat di hati dan otot akan disimpan dalam bentuk lemak di jaringan lemak. Makanan sangat berperan penting di dalam tubuh untuk melancarkan proses metabolisme. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan (*intake*) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (*requirement*) tubuh oleh untuk berbagai fungsi biologis (pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan, dan lainnya) (Suyanto, 2009). (Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi obesitas diindonesia terus meningkat . Tahun 2007 prevalensi obesitas sebanyak 10,5% menjadi 14,8% ditahun 2013 dan meningkat menjadi 21,8% di tahun 2018. Sedangkan prevalensi berat badan lebih (Gemuk) juga mengalami peningkatan tahun 2007 prevalensi gemuk sebanyak 8.6% ditahun 2013 11,5% dan meningkat menjadi 13,6% ditahun 2018. Dari hasil riskesdas tersebut masalah status gizi diindonesia selalu mengalami peningkatan setiap tahun yang berdampak pada masaalah kesehatan, hal ini dapat ditanggulangi dengan mempertikan konsumsi dengan kebutuhan sesuai Akg.Penelitian ini merupakan studi literatur yang mencari database dari berbagai refernsi hasil penelitian ini menunjukan bahwa ada hubungan konsumsi status gizi dengan prestasi belajar pada siswa.

Kata kunci : tingkat konsumsi karbohidrat , status gizi, prestasi belajar

RINGKASAN PENELUSARAN PUSTAKA

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI KARBOHIDRAT DANSTATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA

Oleh : Ni Komang Ariani (P07131216051)

Prestasi belajar merupakan indikator yang penting untuk mengukur keberhasilan proses belajar mengajar. Hamalik (2006) menjelaskan, bahwa tujuan dari pembelajaran suatu perubahan tingkah laku yang diharapkan tercapai oleh seseorang setelah melakukan suatu proses pembelajaran. Menurut Yamin (2007), tujuan pembelajaran merupakan sasaran yang hendak dicapai pada akhir pengajaran, serta kemampuan yang harus dimiliki seseorang. Belajar adalah suatu aktivitas yang bertujuan agar dapat memperlihatkan perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman yang sudah didapatYamin (2007). Konsumsi karbohidrat yang melebihi kebutuhan juga tidak baik bagi tubuh.Kebutuhan karbohidrat bagi remaja yaitu sekitar 55-70% dari total kebutuhan energi (Almatsier, 2011).. (Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi obesitas diindonesia terus meningkat . Tahun 2007 prevalensi obesitas sebanyak 10,5% menjadi 14,8% ditahun 2013 dan meningkat menjadi 21,8% di tahun 2018. Sedangkan prevalensi berat badan lebih (Gemuk) juga mengalami peningkatan tahun 2007 prevalensi gemuk sebanyak 8.6% ditahun 2013 11,5% dan meningkat menjadi 13,6% ditahun 2018.

Tujuan penelusuran ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat status gizi dengan prestasi belajar siswa . 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, status gizi dan prestasi belajar.

Cara pengumpulan pustaka melalui jurnal dengan analisa deskriptif yang mengolah data dengan meringkas data secara ilmiah data disajikan dengan uraian hasil temuan dalam bentuk tulisan.

Hasil Penelusuran pustaka yang didpatkan sesuai dengan topik yang dibahas. Kesimpulan dari pustaka ini adalah ada hubungan antara konsumsi dengan status gizi dan hubungan status gizi dengan prestasi belajar. Semakin

makin baik status gizi seseorang maka semakin bagus pula hasil belajar siswa.. Saran yang dapat diberikan yaitu peningkatan penyuluhan tentang isi piringku, gizi seimbang rajin olahraga dan komsumsi buah serta sayur

Daftar Bacaan: 24 (Tahun 2005- Tahun 2019)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan tuntunan dan anugrahnya sehingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan laporan penelitian yang berjudul "Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa." Penulisan ini banyak mendapat bimbingan, pengarahan dan bantuan dari semua pihak sehingga penelitian ini bisa diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1 Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar sekaligus pembimbing akademik yang telah membimbing awal penyusunan penelitian.
2 Ketua Jurusan Gizi, Ketua Prodi SarjanaTerapan Gizi dan Dietetika, Bapak/ibu dosen dan staf jurusan gizi yang telah membantu dalam kelancaran penyelesaian penelitian ini.
3 Bapak I Ketut Kencana, SKM., M.Pdselaku pembimbing utama yang memberikan saran/masukan perbaikan dan bimbingan selama penyusunan penelitian ini.
4 Bapak I Wayan Ambartana, SKM,M.Fis selaku pembimbing pendamping yang memberikan saran perbaikan dan bimbingan selama penyusunan penelitian ini.
5 Keluarga, teman dan sahabat tercinta, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan perhatian selama menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari sepenuhnya dalam penyusunan tugas akhir ini masih belum sempurna. Penulis menerima kritik dan saran yang sifatnya yang membangun sehingga kedepannya penulisan penelitian ini lebih baik dari sebelumnya. Akhir kata penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Denpasar, April 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Bab **Halaman**

HALAMAN SAMPUL……..... i

HALAMAN JUDUL…… ii

LEMBAR PERSETUJUAN……..... iii

LEMBAR PENGESAHAN…… iv

SURAT PERNYATAAN…… v

ABSTRACT……. vi

ABSTRAK…… vii

RINGKASAN……...…… viii

KATA PENGANTAR…….. x

DAFTAR ISI…… xi

DAFTAR TABEL…… xiii

BAB 1 PENDAHULUAN…… 1

A. Latar belakang…… 1

B. Rumusan masalah…….. 3

C. Tujuan Penelitian……... 4

D. Manfaat Penelitian……. 4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA…… 6

A. Belajar dan cara penilaian hasil belajar ……... 6

B. Status Gizi dan cara mengukurnya…… 12

C. Tingkat Konsumsi Karbohidrat dan cara penilaian……. 15

BAB III KERANGKA KONSEP…… 19

A. Kerangka Konsep……... 19

B variabel dan definisi operasional variabel……. 19

BAB IV METODE PENDEKATAN…… 21

A. Jenis …….. 21

B. Subjek…… 21

C. Jumlah pustaka yang disaji…… 21

D. Cara mencari pustaka ……... 21

E. Cara pengumpulan pustaka ……..... 22

F. Cara analisis …….. 22

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN……... 23
BAN VI KESIMPULAN DAN SARAN……. 34
A. Kesimpulan…… 34
B. Saran ……. 34
DAFTAR PUSTAKA……... **35**

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Klasifikasi Status Gizi IMT/U…….. 13
2. Kebutuhan Karbohidrat Perempuan…….. 17
3. Kebutuhan Karbohidrat Laki-Laki…… 18
4. Definisi Operasional……. 20
5. Hubungan Komsumsi Makan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar…….. 24
6. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar…….. 25
7. Hubungan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi……... 26
8. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar……. 27
9. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar…… 28
10. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar…….. 29
11. Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Status Gizi…. 30
12. Status Gizi, Pola Makan dan Prestasi Belajar……. 31
13. Tingkat Asupan Energi, Protein, Kebiasaan Makan dan Prestasi Belajar…….. 32
14. Hubungan antara Asupan Karbohidrat, Protein dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar……. 33