

SKRIPSI

PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH ANAK SEKOLAH DASAR DI KELURAHAN PADANGKERTA, KECAMATAN KARANGASEM



Oleh:
NI KADEX INTEN PRATIWI AGNESIA MERTA
NIM. P07131217006

**KEMENTERIAN KESEHATAN R I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2021**

SKRIPSI

PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH ANAK SEKOLAH DASAR DI KELURAHAN PADANGKERTA, KECAMATAN KARANGASEM

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

Oleh :
NI KADEX INTEN PRATIWI AGNESIA MERTA
NIM. P07131217006

**KEMENTERIAN KESEHATAN R I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN KONSUMSI
SAYUR DAN BUAH ANAK SEKOLAH DASAR
DI KELURAHAN PADANGKERTA,
KECAMATAN KARANGASEM**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,

Ida Ayu Eka Padmiari, SKM.M.Kes
NIP.196404171986032023

Pembimbing Pendamping,

Ni Made Yuni Gumala, SKM.M.Kes
NIP.196506161988032001

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, /



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes
NIP. 196703116 199003 2 002

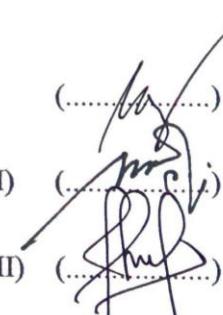
PENELITIAN DENGAN JUDUL:

**PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN KONSUMSI
SAYUR DAN BUAH ANAK SEKOLAH DASAR
DI KELURAHAN PADANGKERTA,
KECAMATAN KARANGASEM**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 22 MARET 2021**

TIM PENGUJI:

- | | | |
|-------------------------------------|--------------|---------|
| 1. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes | (Ketua) | (.....) |
| 2. Ir. I Made Purnadibrata, M.Kes | (Anggota I) | (.....) |
| 3. Ida Ayu Eka Padmiari, SKM, M.Kes | (Anggota II) | (.....) |
- 

**Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi**



SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Kadek Inten Pratiwi Agnesia Merta
NIM : P07131217006
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2021
Alamat : Lingkungan Kertasari, Padangkerta, Karangasem

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Sekolah Dasar di Kelurahan Padangkerta, Kecamatan Karangasem adalah benar karya saya sendiri atau bukan hasil plagiat karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa tugas akhir ini bukan karya saya sendiri atau hasil plagiat 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 ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Denpasar, 12 Maret 2021
Saya membuat pernyataan,

Ni Kadek Inten Pratiwi Agnesia Merta
P07131217006

Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Sekolah Dasar Di Kelurahan Padangkerta, Kecamatan Karangasem

ABSTRAK

Sayur dan buah merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Prevalensi nasional konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi per hari pada penduduk umur ≥ 5 tahun yaitu sebesar 95,5%. Asupan zat gizi pada anak yang tidak adekuat dapat berakibat pada terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi sayur dan buah anak sekolah dasar. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan *cross sectional* yang dilakukan pada 96 sampel anak sekolah dasar kelas IV dan V di Kelurahan Padangkerta. Analisis data menggunakan *independent sample t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan ($p>0,05$) status gizi berdasarkan konsumsi sayur dan buah anak sekolah dasar. Konsumsi sayur dan buah sampel sebagian besar belum memenuhi standar konsumsi menurut WHO, yaitu 250 gram sayur dan 150 gram buah.

Kata kunci: status gizi, konsumsi sayur dan buah

Differences of Nutritional Status Based on Vegetable and Fruit Consumption of Primary School Children in Kelurahan Padangkerta, Kecamatan Karangasem

ABSTRACT

Vegetables and fruits are food sources that contain vitamins and minerals which are very beneficial for health, development and growth. The national prevalence of vegetable and fruit consumption less than 5 servings per day for people aged \geq 5 years is 95,5%. Inadequate intake of nutrients in children can result in disruption of children's growth and development. This study aims to determine the differences of nutritional status based on vegetable and fruit consumption of primary school children. The type of this research is observational with cross sectional design which was conducted on 96 samples of primary school children in grades IV and V in Kelurahan Padangkerta. Data analysis used independent sample t-test. The results showed that there was no difference ($p>0,05$) in nutritional status based on vegetables and fruits consumption of primary school children. Most of the vegetables and fruits consumption for sample has not met the consumption standard according to WHO, which is 250 grams of vegetables and 150 grams of fruit.

Keywords: nutritional status, vegetables and fruits consumption

RINGKASAN PENELITIAN

Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Sekolah Dasar di Kelurahan Padangkerta, Kecamatan Karangasem

NI KADEX INTEN PRATIWI AGNESIA MERTA (NIM: P07131217006)

Sayur dan buah merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan (Kemenkes RI, 2017). Menurut Hasil Riskesdas 2018, proporsi rerata konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi per hari pada penduduk Indonesia umur ≥ 5 tahun yaitu sebesar 95,5%. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa kurangnya konsumsi sayur dan buah berisiko mengalami penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, tekanan darah tinggi dan kanker. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi sayur dan buah anak sekolah dasar.

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Menurut UNICEF masalah gizi disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung masalah gizi, yaitu asupan makanan dan penyakit yang diderita (Holil, dkk, 2017). Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perorang perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah.

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan *cross sectional* yang dilakukan pada 96 sampel anak sekolah dasar kelas IV dan V di Kelurahan Padangkerta. Lokasi penelitian dilaksanakan di SD Negeri 1 Padangkerta dan SD Negeri 4 Padangkerta. Penentuan sampel pada penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer (data identitas sampel, konsumsi sayur dan buah) dan data sekunder (data gambaran umum dan status gizi). Analisis data menggunakan *independent sample t-test*.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa sampel yang konsumsi sayurnya defisit memiliki status gizi sangat kurus sebanyak 1 orang (1,5%), status gizi kurus sebanyak 1 orang (1,5%), status gizi normal sebanyak 39 orang (59,1%), status gizi gemuk sebanyak 10 orang (15,2%) dan obesitas sebanyak 15 orang (22,7%). Dan sampel yang konsumsi buahnya baik memiliki status gizi sangat kurus sebanyak 1 orang (1,3%), status gizi kurus sebanyak 2 orang (2,6%), status gizi normal sebanyak 45 orang (57,7%), status gizi gemuk sebanyak 15 orang (19,2%) dan obesitas sebanyak 15 orang (19,2%). Dari hasil analisis data menggunakan *independent sample t-test* menunjukkan bahwa nilai *p value* lebih dari 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konsumsi sayur anak sekolah dasar di Kelurahan Padangkerta sebagian besar berada dalam kategori defisit, sedangkan konsumsi buahnya sebagian besar berada dalam kategori baik. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi sayur dan buah anak sekolah dasar di Kelurahan Padangkerta.

Peran sekolah dan orang tua sangatlah dibutuhkan dalam mendidik anak mengenai pentingnya mengonsumsi sayur dan buah terutama di masa pandemic covid-19 ini. Diharapkan kepada orang tua siswa, terutama para ibu untuk menjadi model yang baik dalam mengonsumsi sayur dan buah, serta dapat menyediakan sayur dan buah rutin setiap hari sehingga kecukupan vitamin dan mineral anak terpenuhi.

Daftar Bacaan: 37 (Tahun 2002 – 2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat dan rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Sekolah Dasar di Kelurahan Padangkerta, Kecamatan Karangasem”** tepat pada waktunya. Tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Ida Ayu Eka Padmiari, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama dalam proses penulisan dan penyusunan proposal ini.
2. Ibu Ni Made Yuni Gumala, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping dalam proses penulisan dan penyusunan proposal ini.
3. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP, MPH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar.
4. Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar.
5. Ibu Pande Putu Sri Sugiani, DCN, M.Kes selaku Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika dan Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi.
6. Keluarga, teman-teman kuliah yang telah memberi masukan, motivasi, dan semangat dalam proses penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran membangun dari para pembaca demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, 20 Mei 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	
A. Status Gizi	6
1. Definisi Status Gizi	6
2. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	8
3. Penilaian Status Gizi	10

B. Konsumsi Makan.....	14
1. Definisi Konsumsi Makan	14
2. Tingkat Konsumsi Makan	14
3. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Konsumsi Seseorang	14
4. Penilaian Konsumsi Makan	16
C. Konsumsi Sayur dan Buah	17
1. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah	18
2. Kandungan Vitamin Dalam Sayur dan Buah	19
3. Kandungan Mineral Dalam Sayur dan Buah	21
D. Anak Sekolah Dasar	23
1. Definisi Anak Sekolah Dasar	23
2. Karakteristik Anak Sekolah Dasar	23
3. Masalah Gizi Pada Anak Sekolah Dasar	24
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL.....	
A. Kerangka Konsep	26
B. Definisi Operasional Variabel	27
C. Hipotesis	28
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	31
E. Pengolahan dan Analisis Data	33

F. Etika Penelitian	34
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	36
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
2. Karakteristik Sampel	37
3. Hasil Analisis Data	38
B. Pembahasan	44
BAB VI SIMPULAN.....	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak	12
2. Definisi Operasional Variabel.....	27
3. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	37
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur.....	38
5. Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Sayur	39
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Buah	40
7. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi	41
8. Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Sayur	42
9. Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Buah.....	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Konsep Masalah Gizi Menurut UNICEF.....	8
2. Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Rekomendasi Penelitian.....	52
2. Persetujuan Etik/ <i>Ethical Aproval</i>	55
3. Surat Keterangan Penelitian	56
4. Persetujuan Setelah Penjelasan	57
5. Perhitungan Proporsi Sampel Masing-masing Sekolah Dasar.....	61
6. Kuesioner	62