SKRIPSI

KEJADIAN OBESITAS BERDASARKAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN POLA KONSUMSI SAYUR BUAH PADA REMAJA DI SMK PARIWISATA TRIATMA JAYA TABANAN

Oleh :
I GEDE PUTU SATRIA WIBAWA
NIM. P07131220110

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2021

SKRIPSI

KEJADIAN OBESITAS BERDASARKAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN POLA KONSUMSI SAYUR BUAH PADA REMAJA DI SMK PARIWISATA TRIATMA JAYA TABANAN

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

Oleh :
I GEDE PUTU SATRIA WIBAWA
NIM. P07131220110

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2021

LEMBAR PERSETUJUAN

KEJADIAN OBESITAS BERDASARKAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN POLA KONSUMSI SAYUR BUAH PADA REMAJA DI SMK PARIWISATA TRIATMA JAYA TABANAN

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,

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

Pembimbing Pendamping,

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

PENELITIAN DENGAN JUDUL :

KEJADIAN OBESITAS BERDASARKAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN POLA KONSUMSI SAYUR BUAH PADA REMAJA DI SMK PARIWISATA TRIATMA JAYA TABANAN

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS

TANGGAL : 03 JUNI 2021

TIM PENGUJI :

1. Dr. I Putu Suiraoka, SST.,M.Kes.	(Ketua)	(.....)
2. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes.	(Anggota I)	(.....)
3. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes.	(Anggota II)	(.....)

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,

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

SURAT PENYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	I Gede Putu Satria Wibawa
NIM	:	P07131220110
Program Studi	:	Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan	:	Gizi
Tahun Akademik	:	2020/2021
Alamat	:	Br Dinas Riang Delod Sema, Kel. Riang Gede, Kec. Penebel, Kab. Tabanan, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Kejadian Obesitas Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja Di SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi 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, 01 Juni 2021

Yang Membuat Pernyataan

I Gede Putu Satria Wibawa
NIM. P07131220110

KEJADIAN OBESITAS BERDASARKAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN POLA KONSUMSI SAYUR BUAH PADA REMAJA DI SMK PARIWISATA TRIATMA JAYA TABANAN

ABSTRAK

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi obesitas di Indonesia mencapai 21,8% dan menunjukkan penduduk Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah dalam sehari sebanyak 95,5%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kejadian obesitas berdasarkan pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi sayur buah pada remaja di SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan. Jenis penelitian *observasional* dengan rancangan *cross sectional* yang dilaksanakan di SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan pada bulan Mei – Juni 2021 dengan jumlah sampel sebanyak 75 orang. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu pengetahuan gizi seimbang, pola konsumsi sayur buah meliputi jenis, frekuensi dan jumlah, dan kejadian obesitas. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa sebagian besar pengetahuan gizi seimbang remaja pada kategori cukup sebanyak 72,0%. Pola konsumsi sayur dan buah remaja sebagian besar pada kategori cukup sebanyak 72,0%. Kejadian obesitas remaja sebanyak 37,3%. Berdasarkan hasil uji statistik *korelasi pearson* menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi sayur buah ($r = 0,670$; $p = 0,000$). Ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi sayur buah dengan kejadian obesitas ($r = -0,423$; $p = 0,000$). Pihak sekolah sangat berperan penting untuk mengoptimalkan pengetahuan gizi seimbang siswa dengan memberikan penyuluhan dan menekankan pedoman gizi seimbang serta membuat program yang mendukung siswa untuk mengonsumsi sayur dan buah misalnya dengan gerakan makan sayur dan buah.

Kata kunci : pengetahuan gizi seimbang, pola konsumsi sayur buah, kejadian obesitas

THE EVENT OBESITY BASED ON KNOWLEDGE BALANCED NUTRITION AND VEGETABLE FRUIT CONSUMPTION OF TEENAGERS IN SMK PARIWISATA TRIATMA JAYA TABANAN

ABSTRACT

The results of the 2018 Riskesdas show that the prevalence of obesity in Indonesia reaches 21.8% and shows that the Indonesian population consumes less vegetables and fruit in a day as much as 95.5%. This study aims to determine the relationship between the incidence of obesity based on knowledge of balanced nutrition with consumption patterns of fruit vegetables in adolescents in SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan. This type of observational research with a cross sectional design was carried out in SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan in May – June 2021 with a whole sample of 75 people. The data collected in this study are knowledge of balanced nutrition, consumption patterns of fruit vegetables including type, frequency and amount, and the incidence of obesity. The results of this study indicate that most of the knowledge of balanced nutrition among adolescents is in the sufficient category as much as 72.0%. Most of the adolescent fruit and vegetable consumption patterns are in the sufficient category as much as 72.0%. The incidence of adolescent obesity is 37.3%. Based on the results of the Pearson correlation statistical test, there was a significant relationship between knowledge of balanced nutrition and consumption patterns of fruit vegetables ($r = 0.670$; $p = 0.000$). There was a significant relationship between the consumption pattern of fruit vegetables and the incidence of obesity ($r = -0.423$; $p = 0.000$). The school plays an important role in optimizing students' knowledge of balanced nutrition by providing counseling and emphasizing balanced nutrition guidelines and creating programs that support students to consume vegetables and fruit, for example by eating vegetables and fruit.

Keywords: knowledge of balanced nutrition, consumption patterns of fruit vegetables, the incidence of obesity

RINGKASAN PENELITIAN

KEJADIAN OBESITAS BERDASARKAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN POLA KONSUMSI SAYUR BUAH PADA REMAJA DI SMK PARIWISATA TRIATMA JAYA TABANAN

Oleh : I Gede Putu Satria Wibawa (Nim : P07131220110)

Masalah kelebihan zat gizi atau sering disebut obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di zaman modern ini karena prevalensi kejadian setiap tahunnya semakin meningkat. Kejadian obesitas meningkat hampir tiga kali lipat sejak tahun 1975 hingga tahun 2016. Lebih dari 124 juta anak-anak dan remaja berusia 5 – 19 tahun (6% perempuan dan 8% laki-laki) mengalami obesitas pada tahun 2016. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi obesitas di Indonesia mencapai 21,8%. Berdasarkan Laporan Hasil PSG dan PKG tahun 2017, prevalensi gemuk pada anak usia sekolah dan remaja di Provinsi Bali yaitu pada kelompok umur 13 - 15 tahun mencapai angka 21,9%; sedangkan pada kelompok umur 16 - 18 tahun prevalensi gemuk meningkat menjadi 26,3%. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan penduduk Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah dalam sehari sebanyak 95,5% dan di Provinsi Bali menunjukkan penduduk kurang mengonsumsi sayur dan buah sebesar 93,5%. Faktor penyebab obesitas salah satunya yaitu pola konsumsi sayur dan buah kurang atau rendah serat yang dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kejadian obesitas berdasarkan pengetahuan gizi seimbang dan pola konsumsi sayur buah pada remaja di SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan. Jenis penelitian ini *observasional* dengan rancangan *cross sectional* yang dilaksanakan di SMP Pariwisata Triatma Jaya Tabanan pada bulan Mei – Juni 2021 dengan jumlah populasi 296 orang dan jumlah sampel sebanyak 75 orang. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu pengetahuan gizi seimbang, pola konsumsi sayur buah meliputi jenis, frekuensi dan jumlah, dan kejadian obesitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi seimbang remaja sebagian besar pada kategori cukup sebanyak 72,0%, lainnya sudah ada pada kategori baik sebanyak 24,0% dan pada kategori kurang sebanyak 4,0%. Masih rendahnya pengetahuan gizi seimbang remaja dikarenakan remaja masih ada yang belum mengetahui dan memahami tentang pedoman gizi seimbang, hal ini terlihat pada jawaban pertanyaan yang diberikan pada saat penelitian ada yang masih salah.

Hasil penelitian menunjukkan, pola konsumsi sayur dan buah remaja dilihat dari frekuensi konsumsi sayur sebagian besar pada kategori cukup sebanyak 64,0%, dan frekuensi konsumsi buah sebagian besar pada kategori cukup sebanyak 56,0%. Dilihat dari jenis konsumsi sayur sebagian besar pada kategori kurang sebanyak 70,7%, dan jenis konsumsi buah sebagian besar pada kategori kurang sebanyak 88,0%. Dilihat dari jumlah konsumsi serat sayur dan buah sebagian besar pada kategori kurang sebanyak 45,3%. Dilihat dari keseluruhan, pola konsumsi sayur dan buah remaja sebagian besar pada kategori cukup sebanyak 72,0%, lainnya pada kategori baik sebanyak 24,0% dan ada yang kurang sebanyak 4,0%. Rendahnya pola konsumsi sayur dan buah pada remaja dikarenakan ada beberapa remaja yang menyatakan kurangnya ketersediaan sayur dan buah di dalam menu makanan keluarga, selain itu berdasarkan pengamatan peneliti pada kantin sekolah tersebut belum ada kantin yang menyediakan atau menjual makanan seperti sayuran dan buah-buahan.

Menurut Winarto 2004, menyebutkan kurang mengonsumsi sayur dan buah yang kaya akan serat dapat menimbulkan rasa lapar lebih cepat sehingga terjadi kecenderungan makan yang berlebih dan dapat meningkatkan risiko kegemukan atau obesitas pada seseorang. Hasil penelitian menunjukkan, remaja yang termasuk kedalam kategori obesitas sebanyak 37,3% dan tidak obesitas sebanyak 62,7%.

Berdasarkan hasil uji statistik *korelasi pearson* menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi sayur dan buah ($r = 0,670$; $p = 0,000$). Hasil penelitian ini berlawanan dengan penelitian (Terawan, 2020) mengenai Hubungan Antara Pola Konsumsi dan Tingkat Pengetahuan mengenai Gizi Seimbang Pada Warga Desa Cimenyan, hasil uji

statistik *chi square* menunjukkan tidak ada hubungan bermakna antara pola konsumsi dengan pengetahuan mengenai gizi seimbang (sig. = 0,272). Berdasarkan hasil uji statistik *korelasi pearson* menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas (r = -0,423; p = 0,000). Hasil penelitian ini berlawanan dengan penelitian (Yuliah, Adam, & Hasyim, 2017) mengenai Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Mamuju Tahun 2016, hasil uji statistik *chi square* menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi sayur dengan kejadian obesitas (sig. = 0,872) dan tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi buah dengan kejadian obesitas (sig. = 0,471).

Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi seimbang remaja masih pada kategori cukup sebanyak 72,0%, lainnya sudah ada pada kategori baik sebanyak 24,0% dan ada yang masih kurang sebanyak 4,0%. Pola konsumsi sayur dan buah remaja masih pada kategori cukup sebanyak 72,0% lainnya sudah ada pada kategori baik sebanyak 24,0% dan ada yang masih kurang sebanyak 4,0%. Kejadian obesitas remaja, sebanyak 37,3% remaja mengalami obesitas dan sebanyak 62,7 % remaja tidak mengalami obesitas. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi sayur dan buah dengan r = 0,670 dan p = 0,000. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas dengan r = -0,423 dan p = 0,000. Disarankan untuk meningkatkan pola konsumsi sayur dan buah remaja perlu ditingkatkan terkait pengetahuan gizi seimbangnya, pihak sekolah sangat berperan penting untuk mengoptimalkan pengetahuan gizi seimbang siswa dengan memberikan penyuluhan dan menekankan pedoman gizi seimbang pada saat memberikan materi mata pelajaran ilmu gizi dan perlu membuat program yang mendukung siswa untuk mengonsumsi sayur dan buah misalnya dengan gerakan makan sayur dan buah, serta menyarankan kepada pedagang kantin sekolah untuk menjual olahan sayur dan buah, selain itu orang tua juga harus menyediakan sayur dan buah di dalam menu keluarga setiap hari.

Daftar bacaan : 42 (2004 - 2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Kejadian Obesitas Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja di SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan" pada waktunya.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar – besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes. selaku pembimbing utama dan ibu Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes. selaku pembimbing pendamping atas bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam penyelesaian dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan, dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
4. Ketua Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar atas ijinnya pada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini dan Bapak/Ibu Dosen dan Tenaga Kependidikan Jurusan Gizi yang telah memberikan arahan dan masukkan yang berguna bagi penulis.
5. Keluarga dan teman – teman di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna sehingga penulis sangat mengharapkan bimbingan, saran dan kritik yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Denpasar, Juni 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL …… i

HALAMAN JUDUL …… ii

HALAMAN PERSETUJUAN ……. iii

HALAMAN PENGESAHAN …….. iv

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT …… v

ABSTRAK ……..... vi

ABSTRACT ……..... vii

RINGKASAN PENELITIAN …….. viii

KATA PENGANTAR ……. xi

DAFTAR ISI …… xii

DAFTAR TABEL …… xiii

DAFTAR LAMPIRAN …… xiv

BAB I PENDAHULUAN …… 1

A. Latar Belakang …… 1

B. Rumusan Masalah ……... 2

C. Tujuan Penelitian …… 3

D. Manfaat Penelitian …….. 3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA …….. 5

A. Remaja …… 5

B. Obesitas ……... 7

C. Pola Konsumsi Sayur Buah ……...……. 13

D. Pengetahuan Gizi Seimbang ….....……..... 24

E. Keterkaitan Obesitas dengan Pola Konsumsi Sayur Buah dan Pengetahuan Gizi Seimbang ……..... 33

BAB III KERANGKA KONSEP …… 35
A. Kerangka Konsep ……... 35
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel …….. 36
C. Hipotesis ……. 37

BAB IV METODE PENELITIAN …….. 38
A. Jenis dan Rancangan Penelitian …….. 38
B. Tempat dan Waktu Penelitian ……. 38
C. Populasi dan Sampel ……... 38
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data …….. 40
E. Pengolahan Data dan Analisis Data …… 43
F. Etika Penelitian ……... 49

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN ……. 51
A. Hasil …….…….. 51
B. Pembahasan …… 65

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN …..…… 70
A. Simpulan …….…….…….. 70
B. Saran ……...……..... 70

DAFTAR PUSTAKA ……....……. 72

LAMPIRAN ……. 75

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Klasifikasi Z-Score Berdasarkan Indeks IMT/U Anak Umur 5 - 18 Tahun 8
2. Definisi Operasional Variabel ……..……... 36
3. Sebaran Sampel Menurut Umur ……. 53
4. Sebaran Sampel Menurut Jenis Kelamin …… 53
5. Sebaran Sampel Menurut Pengetahuan Gizi Seimbang ……. 54
6. Sebaran Sampel Menurut Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah …… 54
7. Sebaran Sampel Menurut Jenis Konsumsi Sayur dan Buah …… 55
8. Sebaran Sampel Menurut Jumlah Konsumsi Serat Sayur dan Buah … 56
9. Sebaran Sampel Menurut Pola Konsumsi Sayur dan Buah …… 56
10. Sebaran Sampel Menurut Kejadian Obesitas ……. 57
11. Sebaran Sampel Menurut Pengetahun Gizi Seimbang dengan Frekuensi Konsumsi Sayur……. 57
12. Sebaran Sampel Menurut Pengetahun Gizi Seimbang dengan Frekuensi Konsumsi Buah …….. 58
13. Sebaran Sampel Menurut Pengetahun Gizi Seimbang dengan Jenis Konsumsi Sayur……... 59
14. Sebaran Sampel Menurut Pengetahun Gizi Seimbang dengan Jenis Konsumsi Buah ……... 59
15. Sebaran Sampel Menurut Pengetahun Gizi Seimbang dengan Jumlah Konsumsi Serat Sayur dan Buah …… 60
16. Sebaran Sampel Menurut Pengetahun Gizi Seimbang dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah ……. 61
17. Sebaran Sampel Menurut Frekuensi Konsumsi Sayur dengan Kejadian Obesitas …….…… 62

18. Sebaran Sampel Menurut Frekuensi Konsumsi Buah dengan Kejadian Obesitas ……..…… 62
19. Sebaran Sampel Menurut Jenis Konsumsi Sayur dengan Kejadian Obesitas ……..…… 63
20. Sebaran Sampel Menurut Jenis Konsumsi Buah dengan Kejadian Obesitas ……..…… 64
21. Sebaran Sampel Menurut Jumlah Konsumsi Serat Sayur dan Buah dengan Kejadian Obesitas ……..…… 64
22. Sebaran Sampel Menurut Pola Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kejadian Obesitas ……..……. 65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Surat Ijin Penelitian ……..…… 76
2. Persetujuan Etik ……...…….. 79
3. Sebaran sampel dengan cara *proporsional random sampling* pada siswa kelas X di SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan ……... 81
4. Persetujuan Setelah Penjelasan Sebagai Peserta Penelitian ……... 82
5. Kuesioner Penelitian …….……. 85
6. Dokumentasi Penelitian ……. 89