

**POLA KONSUMSI MAKAN DAN AKTIVITAS MENARI
BERDASARKAN STATUS GIZI PADA ANAK DI
SANGGAR TARI LOKANANTA SINGAPADU
SUKAWATI GIANYAR**



Oleh :
NI KADEK RESA ANTINI
NIM. P07131015013

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA III
DENPASAR
2018**

**POLA KONSUMSI MAKAN DAN AKTIVITAS MENARI
BERDASARKAN STATUS GIZI PADA ANAK DI
SANGGAR TARI LOKANANTA SINGAPADU
SUKAWATI GIANYAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Mata Kuliah Tugas Akhir
Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Pada Program Studi Diploma III Gizi**

**Oleh:
NI KADEK RESA ANTINI
NIM. P07131015013**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI D III GIZI
DENPASAR
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

**POLA KONSUMSI MAKAN DAN AKTIVITAS MENARI
BERDASARKAN STATUS GIZI PADA ANAK DI
SANGGAR TARI LOKANANTA SINGAPADU
SUKAWATI GIANYAR**

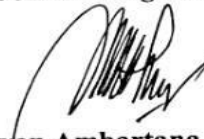
TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr.
NIP: 196505021989032001

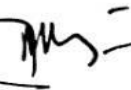
Pembimbing Pendamping



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

**MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN GIZI**

POKJON POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR



Wiardani, SST., M.Kes
NIP: 196703161990032002

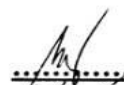


PENELITIAN DENGAN JUDUL :
POLA KONSUMSI MAKAN DAN AKTIVITAS MENARI
BERDASARKAN STATUS GIZI PADA ANAK DI
SANGGAR TARI LOKANANTA SINGAPADU
SUKAWATI GIANYAR

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 3 JULI 2018

TIM PENGUJI:

- | | | |
|--|-------------|---|
| 1. <u>Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes.</u> | (Ketua) |  |
| 2. <u>I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis.</u> | (Anggota) |  |
| 3. <u>Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr.</u> | (Anggota) |  |

MENGETAHUI:

KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Kusnanto Wiardani, SST., M.Kes.
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Resa Antini
NIM : P07131015013
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2017/2018
Alamat : Banjar Bungsu Singapadu, Sukawati, Gianyar

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir dengan judul Pola Konsumsi Makan dan Aktivitas Menari Berdasarkan Status Gizi pada Anak di Sanggar Tari Lokananta Singapadu Sukawati Gianyar 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, 3 Juli 2018
Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Resa Antini
Ni Kadek Resa Antini
NIM. P07131015013

CONSUMPTION PATTERN DATES AND ACTIVITIES INTERESTED BASED ON
NUTRITION STATUS ON CHILDREN IN THE LOKANANTA DANCE CLUB
SINGAPADU SUKAWATI GIANYAR

ABSTRACT

Nutritional status is influenced by several factors such as consumption patterns and physical activities such as dancing. This study aims to determine the pattern of eating and dancing activities. This was an observational study with cross sectional design. This research was conducted in the Lokananta Dance Club Singapadu Sukawati Gianyar with 62 samples. Data weight and height are collected by weighing the body and measuring the height. After the data obtained then calculated the value of z-score and categorized thin, normal, and fat. Data on consumption patterns were collected using 2x24 hour recall method. After the different data types of consumption collected, then counted and categorized into less, enough, and more. The raw weight of foodstuffs that have been averaged daily is then calculated nutrients using nutrisurvey, then the nutritional intake results are compared with the needs and categorized to be less, good, and more. Dance activities are collected by interviews assisted by a questionnaire and then calculated the frequency of dancing and dancing duration, then categorized into less, enough, and more categories. The results showed that most of the samples had normal nutritional status of 71.0%, most of them (93.6%) had different consumption, 54,8% children had good energy consumption, 50% less, fat consumption with good category and more each of 31,7%, there are children have carbohydrate consumption with less category and good each of 50%. There is a child of 83.8% performing dancing activities with appropriate dancing frequency and 61.3% perform dancing activities with less duration. It is expected that the sample reduces the consumption of excess fat and increases energy intake, protein, and carbohydrates.

Keywords: Nutrition Status, Consumption Patterns, Dancing

POLA KONSUMSI MAKAN DAN AKTIVITAS MENARI BERDASARKAN
STATUS GIZI PADA ANAK DI SANGGAR TARI LOKANANTA
SINGAPADU SUKAWATI GIANYAR

ABSTRAK

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pola konsumsi dan aktivitas fisik seperti menari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi makan dan aktivitas menari. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Sanggar Tari Lokananta Singapadu Sukawati Gianyar dengan 62 sampel. Data berat badan dan tinggi badan dikumpulkan dengan cara menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan. Setelah data diperoleh lalu dihitung nilai *z*-score dan dikategorikan kurus, normal, dan gemuk. Data pola konsumsi makan dikumpulkan dengan metode *recall* 2x24 jam. Setelah data beda jenis konsumsi terkumpul, selanjutnya dihitung dan di kategorikan menjadi kurang, cukup, dan lebih. Berat mentah bahan makanan yang sudah dirata-ratakan perhari selanjutnya dihitung zat gizinya menggunakan *nutrisurvey*, lalu hasil asupan zat gizi tersebut dibandingkan dengan kebutuhan dan dikategorikan menjadi kurang, baik, dan lebih. Aktivitas menari dikumpulkan dengan wawancara dibantu dengan kuisioner lalu dihitung frekuensi menari dan durasi menari, selanjutnya dikategorikan menjadi kategori kurang, cukup, dan lebih. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar sampel memiliki status gizi normal yaitu sebesar 71,0%, sebagian besar (93,6%) memiliki beda jenis konsumsi yang cukup, 54,8% anak memiliki konsumsi energi yang baik, 50% anak memiliki konsumsi protein yang kurang, konsumsi lemak dengan kategori baik dan lebih masing-masing sebesar 31,7%, terdapat anak memiliki konsumsi karbohidrat dengan kategori kurang dan baik masing-masing sebesar 50%. Terdapat anak sebesar 83,8% melakukan aktivitas menari dengan frekuensi menari yang sesuai dan 61,3% melakukan aktivitas menari dengan durasi yang kurang. Diharapkan sampel mengurangi konsumsi lemak berlebihan dan meningkatkan asupan energi, protein, dan karbohidrat.

Kata kunci : Status Gizi, Pola Konsumsi, Menari

RINGKASAN PENELITIAN

POLA KONSUMSI MAKAN DAN AKTIVITAS MENARI BERDASARKAN STATUS GIZI PADA ANAK DI SANGGAR TARI LOKANANTA SINGAPADU SUKAWATI GIANYAR

Oleh : NI KADEK RESA ANTINI (NIM. P07131015013)

Indonesia mengalami masalah pada gizi lebih dan gizi buruk pada anak-anak. Secara nasional prevalensi kurus pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2% dan gemuk 18,8% (Riskesdas, 2013). Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pola konsumsi dan aktivitas fisik seperti menari. Mengatur pola makan dan beraktivitas fisik menjadi salah satu solusi dari masalah tersebut. Pola makan seimbang bisa membantu pertumbuhan dan perkembangan anak, melakukan aktivitas fisik seperti menari adalah salah satu aktivitas yang disukai banyak anak-anak dan tidak cepat bosan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi makan dan aktivitas menari berdasarkan status gizi di Sanggar Tari Lokananta Singapadu Sukawati Gianyar.

Penelitian ini merupakan penelitian *observasional*, dengan rancangan penelitian *cross sectional* yang dilakukan di Sanggar Tari Lokananta Singapadu Sukawati Gianyar dengan 62 sampel.

Data berat badan dan tinggi badan dikumpulkan dengan cara menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan. Setelah data diperoleh lalu dihitung nilai *z-score* dan dikategorikan kurus bila <-3 SD s/d <-2 SD, normal bila -2 SD s/d 1 SD, dan gemuk bila >1 SD. Data pola konsumsi makan dikumpulkan dengan metode *recall* 2x24 jam. Setelah data terkumpul beda jenis konsumsi dihitung dan di kategorikan kurang bila ≤ 4 jenis, cukup bila 5-11 jenis, dan lebih bila >12 jenis. Serta hasil berat mentah yang sudah dirata-ratakan perhari hitung zat gizi menggunakan nutrisurvey lalu hitung persentase tingkat konsumsinya dengan cara membandingkan asupan zat gizi dengan kebutuhan dikalikan 100% serta dikategorikan menjadi kurang bila $\leq 70-79\%$, baik bila 80-119%, dan lebih bila $\geq 120\%$. Aktivitas menari dikumpulkan dengan

wawancara dibantu dengan kuisioner lalu dihitung frekuensi menari dalam seminggu dan dikategorikan menjadi kurang sesuai (<3 kali seminggu), sesuai (3-5 kali dalam seminggu) dan lebih (>5 kali seminggu). Serta hitung durasi menari yang dilakukan anak dan dikategorikan menjadi kurang (<30 menit) sesuai (30-60 menit) dan lebih (\geq 60 menit).

Sebagian besar anak 71,0% memiliki status gizi normal, namun sebanyak 24,2% memiliki status gizi gemuk, dan 4,8% dengan status gizi kurus. Sebagian besar anak 93,6% beda jenis konsumsi dengan kategori cukup, namun masih ada kategori kurang dan lebih masing-masing 3,2%. Sebagian besar anak 54,8% dengan kategori konsumsi energi yang baik, namun 40,8% masih dalam kategori kurang, dan 4,8% dengan kategori lebih. Sebagian anak 50,0% dengan kategori konsumsi protein yang kurang, 46,8% dengan kategori baik, dan 3,2% dengan kategori lebih. Tingkat konsumsi lemak yang baik dan lebih masing-masing 31,7% dan sisanya 25,8% dengan kategori kurang. Tingkat konsumsi karbohidrat dengan kategori kurang dan baik masing-masing 50% dan tidak ada konsumsi karbohidrat yang lebih. Sebagian besar 83,8% anak melakukan frekuensi menari dengan kategori sesuai dan sisanya 16,2% dengan kategori kurang. Sebagian besar anak 61,3% melakukan durasi menari dengan kategori kurang dan sisanya 38,7% dengan kategori sesuai. Dari 44 anak dengan status gizi normal sebagian besar (97,7%) cenderung beda jenis konsumsinya cukup. Dari 15 anak dengan status gizi gemuk sebagian besar (73,3%) dengan kategori tingkat konsumsi lemak lebih, 3 anak dengan status gizi kurus (100,0%) dengan kategori tingkat konsumsi lemak kurang, serta dari 44 anak yang status gizinya normal (43,2%) dengan kategori tingkat konsumsi lemak baik. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kecenderungan hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan status gizi. Serta tidak ada kecenderungan hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi, tingkat konsumsi protein dengan status gizi, tingkat konsumsi karbohidrat, frekuensi menari dengan status gizi, dan durasi menari dengan status gizi.

Diharapkan anak mengurangi konsumsi lemak seperti gorengan berlebihan dan meningkatkan asupan energi, protein, dan karbohidrat.

Daftar Bacaan : 35 (1989-2017)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Pola Konsumsi Makan dan Aktivitas Menari berdasarkan Status Gizi Pada Anak di Sangar Tari Lokananta Singapadu Sukawati Gianyar” Sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir di Politeknik Kesehatan Denpasar.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan saran dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
2. I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan saran dalam penyusuna Tugas Akhir ini.
3. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes selaku ketua penguji yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
4. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyampaikan Tugas Akhir ini.
5. Ketua Jurusan, seluruh dosen dan staf Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini dan memberikan masukan yang berguna bagi penulis
6. Teman-teman, keluarga serta rekan-rekan yang telah banyak memberikan masukan dan motivasi kepada penulis di dalam pembuatan Tugas Akhir ini baik didukung moral maupun spiritual.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan bimbingan, saran, dan kritik yang sifatnya membangun. Walaupun sangat sederhana Tugas Akhir ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Denpasar, 3 Juli 2018

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENELITIAN.....	ii
LEMBARAN PERSETUJUAN	iii
LEMBARAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
ABSTARCT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Status Gizi	6

B. Pola Konsumsi Makan	17
C. Aktivitas Fisik	22
BAB III KERANGKA KONSEP	26
A. Kerangka Konsep	26
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	26
BAB IV METODE PENELITIAN	29
A. Jenis dan Rancangan penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Unit Analisis dan Responden	30
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	32
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	32
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan.....	51
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Simpulan.....	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
1	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT.....	15
2.	Definisi Operasional.....	28
3.	Karakteristik Sampel.....	40
4.	Sebaran Anak Berdasarkan Status Gizi.....	41
5.	Sebaran Anak Berdasarkan Jenis Bahan Pangan.....	41
6.	Sebaran Anak Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi.....	42
7.	Sebaran Anak Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein.....	42
8.	Sebaran Anak Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak.....	43
9.	Sebaran Anak Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat.....	43
10.	Sebaran Anak Berdasarkan Frekuensi Aktivitas Menari.....	44
11.	Sebaran Anak Berdasarkan Durasi Aktivitas Menari.....	44
12.	Sebaran Jenis Bahan Pangan Berdasarkan Status Gizi.....	45
13.	Sebaran Tingkat Konsumsi Energi Berdasarkan Status Gizi.....	45
14.	Sebaran Tingkat Konsumsi Protein Berdasarkan Status Gizi.....	46
15.	Sebaran Tingkat Konsumsi Lemak Berdasarkan Status Gizi.....	47
16.	Sebaran Tingkat Konsumsi Karbohidrat Berdasarkan Status Gizi.	47
17.	Sebaran Frekuensi Menari Berdasarkan Status Gizi.....	48
18.	Sebaran Durasi Menari Berdasarkan Status Gizi.....	48

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
1. Kerangka konsep pola konsumsi makan dan status gizi berdasarkan aktivitas menari.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
1.	Surat Penelitian.....	67
2.	Pernyataan Bersedia Menjadi Sampel	70
3.	Kuisisioner identitas sampel, antropometri, data penunjang, dan aktivitas fisik.....	71
4.	Form Recall 2x24 jam.....	73
5.	Data Berat Badan dan Tinggi Badan.....	75
6.	Data Pola Konsumsi	76
7.	Data Aktivitas Menari.....	78
8.	Dokumentasi.....	80