

**POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI  
PADA PELAKU PARIWISATA**



Oleh :

**NI MADE DWITA MANDASARI**  
**NIM. P07131018046**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI  
DENPASAR  
2021**

**POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI  
PADA PELAKU PARIWISATA**

**Disajikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan  
Pendidikan Pada Program Studi Diploma Tiga Gizi**

Oleh :

**NI MADE DWITA MANDASARI  
NIM. P07131018046**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI  
DENPASAR  
2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI PADA PELAKU PARIWISATA

#### TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Pendamping



Lely Cintari, SST. MPH.  
NIP. 197609072001122001

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
& POLTEKES KEMENKES DENPASAR



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

**TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :**  
**POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI**  
**PADA PELAKU PARIWISATA**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**  
**PADA HARI : Rabu**  
**TANGGAL : 21 April 2021**

**TIM PENGUJI**

1. Ni Putu Agustini, SKM. M.Si. (Ketua)
2. Ni Made Yuni Gumala, SKM. M.Kes. (Anggota)
3. Ni Made Dewantari, SKM. M.FOr. (Anggota)



MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLTEKES, KEMENKES DENPASAR



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

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Made Dwita Mandasari  
NIM : P07131018046  
Program Studi : Diploma Tiga  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2020/2021  
Alamat : Br. Kelepekan, TumbakBayuh, Mengwi, Badung, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Pelaku Pariwisata adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat dari 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, 21 April 2021  
Yang membuat pernyataan



Ni Made Dwita Mandasari  
NIM. P07131018046

## **POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI PADA PELAKU PARIWISATA**

### **ABSTRAK**

Status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal. Pola makan dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi pelaku pariwisata. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pola makan, aktivitas fisik dan status gizi pada pelaku pariwisata. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi pustaka. Subjek pada penelitian ini adalah pelaku pariwisata seperti pegawai hotel, pemandu wisata, supir bus, staf dan masyarakat di daerah wisata. Berdasarkan hasil pengamatan diketahui status gizi pelaku pariwisata yaitu status gizi kurus 23,5%, gemuk berkisar antara 20% hingga 46,87% dan sangat gemuk berkisar antara 4,5% hingga 21,1%. Aktivitas fisik pelaku pariwisata masih tergolong aktivitas fisik ringan yaitu berkisar antara 29% hingga 58,2%. Pola makan pelaku pariwisata dominan mengonsumsi nasi putih daripada jenis makanan pokok lainnya dengan frekuensi >3 kali/minggu. Jenis makanan yang bersumber dari lemak seperti makanan cepat saji masih sering dikonsumsi dengan frekuensi > 2 kali/minggu, dan frekuensi sayur buah masih jarang dikonsumsi oleh sampel.

**Kata kunci** : pola makan, aktivitas fisik, status gizi

# **DIET PATTERNS, PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL STATUS IN TOURISM ACTIVITIES**

## **ABSTRACT**

Nutritional status is one of the important factors in achieving optimal health status. Diet and physical activity can affect the nutritional status of tourism actors. The purpose of this study was to determine the diet, physical activity and nutritional status of tourism actors. The type of research used is a type of qualitative research using the literature study method. The subjects in this study were tourism actors such as hotel employees, tour guides, bus drivers, staff and the community in tourist areas. Based on the results of observations, it is known that the nutritional status of tourism actors is 23.5% thin nutritional status, obese ranging from 20% to 46.87% and very obese ranging from 4.5% to 21.1%. The physical activity of tourism actors is still classified as light physical activity, ranging from 29% to 58.2%. The diet of tourism actors is dominantly consuming white rice than other types of staple food with a frequency of > 3 times/week. Types of food sourced from fat such as fast food are still often consumed with a frequency of > 2 times/week, and the frequency of fruit vegetables is still rarely consumed by the sample.

**Keywords:** diet, physical activity, nutritional status

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI PADA PELAKU PARIWISATA**

Oleh : Ni Made Dwita Mandasari

Pelaku pariwisata merupakan salah satu bagian dari pengampu kepentingan pariwisata memiliki peran penting dalam pembangunan dan pengembangan pariwisata pada suatu daerah. Pelaku pariwisata seperti pegawai hotel, pemandu wisata, supir bus, staf dan masyarakat di daerah wisata. Gizi pada pelaku pariwisata mempunyai peran penting, baik bagi kesejahteraan maupun dalam rangka meningkatkan kedisiplinan dan produktivitas kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pola makan, aktivitas fisik dan status gizi pada pelaku pariwisata.

Metode penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan cara pengumpulan informasi dan data secara mendalam melalui literature, buku, catatan, majalah, referensi lainnya serta hasil penelitian sebelumnya yang relevan, untuk mendapatkan pembahasan yang utuh mengenai masalah yang dikaji. Waktu pengumpulan data pada bulan Februari hingga April 2021. Literature yang dianalisis sebanyak 5 literature dengan tahun terbit 2010-2020. Dari keempat literature tersebut terdiri dari 4 status gizi pada pelaku pariwisata, 2 literature aktivitas fisik pada pelaku pariwisata dan 2 literature pola makan pada pelaku pariwisata.

Berdasarkan hasil pengamatan dari 4 literature diketahui bahwa status gizi pada pelaku pariwisata yaitu status gizi kurus 23,5%, gemuk berkisar antara 20% hingga 46,87% dan sangat gemuk berkisar antara 4,5% hingga 21,1%. Hal ini status gizi kurang masih tinggi dibandingkan dengan hasil survei Riskesdas 2013 yang menyatakan bahwa prevalensi status gizi kurang pada dewasa sebesar 8,7% dan status gizi lebih masih tinggi dibandingkan dengan hasil survei Riskesdas 2018 yang menyatakan bahwa prevalensi status gizi lebih pada dewasa adalah 21,8%. Berdasarkan hasil pengamatan dari 2 literatur diketahui bahwa aktivitas



fisik pelaku pariwisata masih tergolong aktivitas fisik ringan yaitu berkisar antara 29% hingga 58,2%. Hal ini aktivitas fisik ringan masih lebih tinggi dengan hasil riskesdas 2018 yang menyatakan bahwa proporsi penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik adalah 33,5%. Berdasarkan hasil pengamatan 2 literatur diketahui bahwa jenis makanan pokok yang paling dominan dikonsumsi yaitu nasi putih dengan frekuensi >3 kali/minggu. Jenis makanan yang bersumber dari lemak seperti makanan cepat saji masih sering dikonsumsi dengan frekuensi > 2 kali/minggu, dan frekuensi sayur buah masih jarang dikonsumsi.

Kesimpulan dari hasil tersebut dinyatakan bahwa status gizi pada pelaku pariwisata dengan kategori gizi kurang dan gizi lebih masih tinggi dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013 dan 2018. Sedangkan untuk aktivitas fisik pelaku pariwisata masih tergolong aktivitas fisik ringan. Pola makan pelaku pariwisata berdasarkan jenis makanan tidak beragam dan frekuensi mengonsumsi sumber lemak yang sering serta kurangnya mengonsumsi sayur dan buah. Sehingga dapat disarankan perlu adanya edukasi kepada pelaku pariwisata tentang pentingnya mengatur pola makan gizi seimbang dengan cara mengonsumsi makanan yang beragam, kurangi mengonsumsi makanan tinggi lemak dan tingkatkan mengonsumsi sayur dan buah, serta melakukan aktivitas fisik minimal 3-5 kali seminggu dengan durasi 30 menit untuk menjaga status gizi normal dan produktivitas kerja.

Daftar bacaan : 27 (2010 – 2020)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat rahmat-Nya, penulis telah dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Pelaku Pariwisata” tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Ni Made Dewantari, SKM. M.FOR. selaku pembimbing utama yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
2. Lely Cintari, SST. MPH. selaku pembimbing pendamping yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, Kaprodi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar dan Tenaga Kependidikan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
4. Orang tua dan keluarga, sahabat, teman-teman dan orang terdekat lainnya yang selalu memberikan doa dan dukungan semangat dalam pembuatan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih banyak terdapat kekurangan. Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk penyempurnaan tugas akhir ini. Akhir kata penulis mengharapkan penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar, 21 April 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 .....                 | x       |
| DAFTAR ISI .....                     | xi      |
| DAFTAR TABEL .....                   | xiii    |
| DAFTAR GAMBAR .....                  | xiv     |
| BAB I PENDAHULUAN .....              | 1       |
| A. Latar Belakang .....              | 1       |
| B. Rumusan Masalah .....             | 4       |
| C. Tujuan .....                      | 4       |
| D. Manfaat .....                     | 4       |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....        | 6       |
| A. Pariwisata .....                  | 6       |

|   |           |
|---|-----------|
| B. Status Gizi .....                                  | 7         |
| C. Pola Makan.....                                    | 19        |
| D. Aktivitas fisik .....                              | 25        |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEP .....</b>                  | <b>32</b> |
| A. Kerangka Konsep .....                              | 32        |
| B. Variabel Kajian.....                               | 33        |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>                  | <b>34</b> |
| A. Jenis Penelitian .....                             | 34        |
| B. Waktu Penelitian .....                             | 34        |
| C. Topik Bahasan dan Lingkup Pembahasan .....         | 34        |
| D. Jenis Pustaka dan Teknik Pengumpulan Pustaka ..... | 35        |
| E. Pengolahan dan Analisis Data.....                  | 35        |
| F. Etika Penelitian.....                              | 36        |
| <b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>               | <b>37</b> |
| A. Hasil.....   | 37        |
| B. Pembahasan.....                                    | 41        |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>              | <b>44</b> |
| A. Kesimpulan .....                                   | 44        |
| B. Saran .....  | 44        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                            | <b>45</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                                 | <b>47</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel   | Halaman |
|---|---------|
| 1. Kategori Indeks Masa Tubuh.....                                  | 13      |
| 2. Analisis Literature Status Gizi pada Pelaku Pariwisata.....      | 38      |
| 3. Analisis Literature Aktivitas Fisik pada Pelaku Pariwisata ..... | 39      |
| 4. Analisis Literature Pola Makan pada Pelaku Pariwisata.....       | 40      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Kaitan Asupan Gizi dengan Status Gizi..... | 8       |
| 2. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....  | 10      |
| 3. Kerangka Konsep.....                       | 32      |