

**PENGETAHUAN GIZI , POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
SERTA KEBUGARAN FISIK REMAJA BEBERAPA SANGGAR TARI
DI KOTA DENPASAR PROPINSI BALI**



Oleh :

PUTU ROSA EFRIYANI

NIM. P07131015037

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGETAHUAN GIZI , POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
SERTA KEBUGARAN FISIK REMAJA BEBERAPA SANGGAR
TARI DI KOTA DENPASAR PROPINSI BALI**

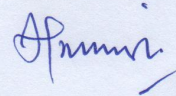
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Pendamping



Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes
NIP. 195912111982012001

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



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

PENELITIAN DENGAN JUDUL :

**PENGETAHUAN GIZI , POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
SERTA KEBUGARAN FISIK REMAJA BEBERAPA SANGGAR
TARI DI KOTA DENPASAR PROPINSI BALI**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 4 JULI 2018

TIM PENGUJI :

1. I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis (Ketua)
2. Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes (Anggota)
3. Ni Made Dewantari SKM, M.FOr (Anggota)

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Rosa Efriyani
NIM : P07131015037
Program studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Tahun akademik : 2017/2018
Alamat rumah : Jl. Tukad Irawadi Gg Familli XXI no.5

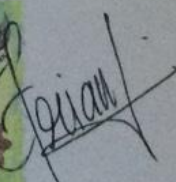
Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul “Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Sayur dan Buah ,Serta Kebugaran Fisik Remaja Beberapa Sanggar Tari di Kota Denpasar Propinsi Bali” adalah benar **karya sendiri dan bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa tugas akhir **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, 30 Juni 2018
Yang membuat pernyataan




Putu Rosa Efriyani
NIM. P07131015037

NUTRITION KNOWLEDGE, CONSUMPTION PATTERNS OF VEGETABLES
AND FRUIT, AS WELL AS PHYSICAL FITNESS OF SEVERAL TEENS DANCE
STUDIO IN DENPASAR CITY

ABSTRACT

Dancing is one activity that energy expenditure equivalent to sports, fruits and vegetables is one source of micronutrients that can support physical fitness. The purpose of this study To determine the level of nutritional knowledge, consumption patterns of vegetables and fruits, as well as physical fitness levels of adolescents in several dance studio in Denpasar. This study was an observational study with cross sectional design, with a sample size of 50 people. Primary data types include knowledge with questionnaire, consumption pattern with SQ-FFQ questionnaire, and physical fitness with bleep test method. Data is processed descriptively and presented in frequency table. Most (64%) physical fitness of teenagers is less, quite 32.0%, and well 4.0%. Identification of consumption patterns with different types of vegetables 42.0% less, 38.0% enough and 20.0% good. Frequency of vegetable consumption 46.0% less, 34.0% enough and 20.0% good. All (100.0%) less amount of vegetable consumption. Different types of fruit 84.0% enough and 16.0% good. Frequency of consumption of fruit 56.0% less, 32.0% good and 12.0% enough. Lebih than half (58%) the amount of good fruit consumption and 42.0% good. Identify the knowledge level of 34.0% good, 42,% enough, and 24.0% less.

Keywords: Nutrition knowledge, vegetables and fruit, physical fitness

PENGETAHUAN GIZI , POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA KEBUGARAN FISIK REMAJA BEBERAPA SANGGAR TARI DI KOTA DENPASAR PROPINSI BALI

ABSTRAK

Menari merupakan salah satu aktivitas yang pengeluarannya setara dengan olahraga, buah dan sayur merupakan salah satu sumber zat gizi mikro yang dapat menunjang kebugaran fisik. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi, pola konsumsi sayur dan buah, serta tingkat kebugaran fisik remaja di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*, dengan besar sampel 50 orang. Jenis data yakni primer meliputi pengetahuan dengan kuisioner, pola konsumsi dengan kuisioner SQ-FFQ, dan kebugaran fisik dengan metode bleep test. Data diolah secara deskriptif dan disajikan dalam tabel frekuensi. Hasil dari penelitian ini, sebagian besar (64%) kebugaran fisik remaja kurang, cukup 32,0%, dan baik 4,0%. Identifikasi pola konsumsi dengan beda jenis sayur 42,0% kurang, 38,0% cukup dan 20,0% baik. Frekuensi konsumsi sayur 46,0% kurang, 34,0% cukup dan 20,0% baik. Semua (100,0%) kurang jumlah konsumsi sayur. Beda jenis buah 84,0% cukup dan 16,0% baik. Frekuensi konsumsi buah 56,0% kurang, 32,0% baik dan 12,0% cukup. Lebih dari separuh (58%) jumlah konsumsi buah baik dan 42,0% baik. Identifikasi tingkat pengetahuan sebanyak 34,0% baik, 42,% cukup, dan 24,0% kurang.

Kata kunci : pengetahuan gizi, sayur dan buah, kebugaran

RINGKASAN PENELITIAN

Pengetahuan Gizi , Pola Konsumsi Sayur dan Buah Serta Kebugaran Fisik Remaja Beberapa Sanggar Tari di Kota Denpasar Propinsi Bali

Oleh : Putu Rosa Efriyani

Berdasarkan data Riskesdas 2007 & Riskesdas 2013, ada sejumlah faktor risiko perilaku kesehatan yang terjadi, yakni penduduk kurang aktivitas fisik (26,1%), perilaku merokok penduduk sejak usia dini (36,3%), penduduk >10 tahun kurang konsumsi buah dan sayur (93,5%), penduduk >10 tahun minum minuman beralkohol (4,6%). Maka dari pada itu dibentuklah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat guna menanggulangi permasalahan tersebut. Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa, pada masa ini juga sudah mulai mementingkan body image. Selain itu juga remaja putri beresiko untuk mengalami anemia. Fe dapat diperoleh dari bahan makanan hewani ataupun dari berbagai jenis sayuran. Selain itu, penyerapan zat besi akan maksimal jika dibarengi dengan asupan vitamin C yang cukup. Maka sangat penting untuk mengkonsumsi sayur dan buah di masa remaja ini . Menari adalah salah satu aktivitas fisik yang masih digemari oleh anak-anak dan remaja, khususnya di Bali. Selain untuk melakukan aktivitas fisik, menari juga salah satu cara untuk mengenalkan budaya kepada anak-anak. Saat menari, tubuh akan melakukan koordinasi gerak sesuai dengan irama musik, sehingga dapat disebut bahwa menari sama seperti aktivitas olahraga.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi, pola konsumsi sayur dan buah,serta tingkat kebugaran fisik remaja di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*, dengan besar sampel 50 orang. Data pengetahuan diperoleh melalui wawancara menggunakan kuisioner kemudian diberi skor dan di kategorikan baik bila

skor ≥ 8 , cukup dengan skor 6-7, dan kurang dengan skor ≤ 5 . Pola konsumsi diperoleh dengan wawancara menggunakan form SQ-FFQ selama satu bulan terakhir lalu dikonversikan ke dalam hari dengan jenis sayur dikategorikan baik bila ≥ 3 jenis, cukup 2 jenis, kurang < 2 jenis, Frekuensi sayur dikategorikan baik bila ≥ 3 kali/hari, cukup bila 2 kali/hari, kurang ≤ 1 kali/hari, jumlah sayur dikategorikan baik bila mengonsumsi ≥ 250 gram dan kurang < 250 gram. Jenis buah dikategorikan baik bila > 2 jenis, cukup 1-2 jenis, kurang < 1 jenis, Frekuensi buah dikategorikan baik bila ≥ 3 kali/hari, cukup bila 2 kali/hari, kurang ≤ 1 kali/hari, jumlah buah dikategorikan baik bila mengonsumsi ≥ 150 gram dan kurang < 150 gram. Kebugaran fisik diperoleh bleep test lalu hasil disesuaikan dengan form VO₂ maks, dikategorikan baik bila ≥ 43 ml/kg/menit, cukup 31-42 ml/kg/menit, dan kurang bila ≤ 30 ml/kg/menit.

Sebagian besar remaja putri (64,0%) tingkat kebugaran fisiknya termasuk kurang, cukup sebanyak 32,0%, dan baik sebanyak 4,0%. Sebanyak 2 remaja putri dengan tingkat kebugaran baik semuanya (100%) jumlah konsumsi buahnya baik. Dari 32 remaja putri dengan tingkat kebugaran kurang, sebagian besar(68,8%) kurang dalam jumlah konsumsi buah. Dengan demikian ada kecendrungan keterkaitan antara jumlah konsumsi buah dengan tingkat kebugaran fisik.

Sebagian besar beda jenis konsumsi sayur remaja putri termasuk kurang(42,0%), cukup(38,0%), serta baik(20,0%). Sebanyak 46,0% frekuensi konsumsi sayur pada remaja putri termasuk kurang, cukup(34,0%), dan baik(20,0%). Semua(100,0%) remaja putri di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar kurang jumlah konsumsi sayurnya.

Sebagian besar beda jenis konsumsi buah pada remaja putri termasuk cukup(84,0%) dan baik(16,0%). Lebih dari separuh(56,0%) frekuensi konsumsi buah pada remaja putri termasuk kurang, cukup(32,0%), dan baik(12,0%). Lebih dari separuh(58,0%) jumlah konsumsi buah pada remaja putri termasuk kurang dan baik(42,0%). Sebagian besar tingkat pengetahuan remaja putri di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar termasuk baik(34,0%) dan cukup(42,0%), serta sebanyak 24,0% termasuk kurang.

Sebanyak 22 remaja putri dengan tingkat pengetahuan baik,50% jumlah konsumsi buahnya baik. Dengan demikian ada kecendrungan hubungan antara tingkat pengetahuan dengan jumlah konsumsi buah. Disarankan kepada anggota sanggar tari untuk mengonsumsi sayur dan buah sesuai dengan anjuran porsi sehari yakni 250 gram untuk sayur(setara dengan tiga mangkok sayur) dan 150 gram untuk buah (setara dengan 2 buah pisang ambon) setiap harinya.

Daftar Bacaan : 42 (2001 : 2017)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan bimbingan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Pengetahuan Gizi , Pola Konsumsi Sayur dan Buah Serta Kebugaran Fisik Remaja Beberapa Sanggar Tari di Kota Denpasar” dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi tugas pada mata kuliah Tugas Akhir di Semester VI. Dalam penyusunan laporan penelitian ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ibu Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr. selaku dosen pembimbing utama dan penguji yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan petunjuk dalam memberikan pengarahan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Ibu Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes. selaku pembimbing pendamping dan penguji yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan petunjuk dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis selaku ketua penguji yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan petunjuk dalam memberikan pengarahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi beserta jajaran yang telah memberikan izin dan kelancaran dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Keluarga, teman-teman serta semua pihak yang telah banyak membantu dan mendukung dalam proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan dan penyempurnaan dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Juni, 2018

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Penelitian.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Kebugaran Fisik.....	6
B. Pola Konsumsi.....	13
C. Sayur dan Buah.....	17
D. Pengetahuan Gizi.....	23
E. Hubungan Pengetahuan dengan Pola Konsumsi.....	29
F. Hubungan Pola Konsumsi dengan Kebugaran Fisik.....	30
BAB III. KERANGKA KONSEP	32
A. Kerangka Konsep.....	32
B. Variabel Penelitian.....	33

C. Definisi Operasional Variabel.....	33
BAB IV. METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	39
BAB V. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil.....	44
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	50
BAB VI. SIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Simpulan.....	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Definisi Operasional Variabel.....	33
2. Sebaran Tingkat Kebugaran Fisik Remaja Putri di Beberapa Sanggar Tari di Kota Denpasar.....	45
3. Sebaran Beda Jenis Sayur Remaja Putri di Beberapa Sanggar Tari di Kota Denpasar.....	45
4. Sebaran Frekuensi Konsumsi Sayur Remaja Putri di Beberapa Sanggar Tari di Kota Denpasar.....	46
5. Sebaran Frekuensi Konsumsi Buah Remaja Putri di Beberapa Sanggar Tari di Kota Denpasar.....	47
6. Sebaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di Beberapa Sanggar Tari di Kota Denpasar.....	47
7. Kebugaran Fisik berdasarkan Jumlah Konsumsi Buah.....	48
8. Jumlah Konsumsi Buah berdasarkan Tingkat Pengetahuan.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Keterkaitan Tingkat Pengetahuan, Pola Konsumsi Sayur dan Buah serta Tingkat kebugaran Fisik.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat izin penelitian Provinsi.....	62
2. <i>Ethical Clearance</i>	64
3. Pernyataan Kesiediaan Menjadi Sampel.....	65
4. Form Identitas Sampel.....	66
5. Kuisisioner Sayur dan Buah.....	68
6. Form SQ-FFQ.....	70
7. Form Bleep Test.....	73
8. Dokumentasi Penelitian.....	74