

**GAMBARAN STATUS GIZI TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI DAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA
JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR**



Oleh :

PUTU SITA RAHMAYANTI
NIM. P07131015023

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI
DENPASAR
2018**

**GAMBARAN STATUS GIZI TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI DAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA
JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) Dasar
Jurusan Gizi Program Studi Diploma III Gizi**

Oleh :

**PUTU SITA RAHMAYANTI
NIM. P07131015023**

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

LEMBAR PERSETUJUAN


KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN STATUS GIZI TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI DAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA
JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



A.A. Gde Raka Kayanaya, SST, M.Kes
NIP. 19570401 198501 1 001



Dr. I Putu Sairaoka, SST, M.Kes
NIP. 19730124 199503 1 001

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes
NIP. 19670316 199003 2 002

PENELITIAN DENGAN JUDUL :

**GAMBARAN STATUS GIZI TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI DAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA
JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : **JUMAT**

TANGGAL : **6 JULI 2018**

TIM PENGUJI :

1. I Ketut Kencana, SKM.M.Pd (Ketua) (.....*[Signature]*.....)
2. Dr. I Putu Suiraka, SST,M.Kes (Anggota) (.....*[Signature]*.....)
3. A.A.Gde Raka Kayanaya, SST.,M.Kes (Anggota) (.....*[Signature]*.....)

MENGETAHUI :

**KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



NI Komang Wardani, SST,M.Kes
NIP. 19670316 199003 2 002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Sita Rahmayanti

NIM : P07131015023

Program Studi : Diploma III

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2018

Alamat : Banjar Tegal, Kelurahan Bebalang, Kecamatan Bangli,
Kabupaten Bangli

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Gambaran Status Gizi Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya 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, 6 Juli 2018



membuat pernyataan

Putu Sita Rahmayanti
NIM.P07131015023

**DESCRIPTION OF NUTRITION STATUS LEVEL OF JASMANI
FITNESS AND STUDENT LEARNING ACHIEVEMENT NUTRITION OF
POLITEKNIK HEALTH DENPASAR**

ABSTRACT

Student's nutritional status can affect the physical fitness level of the students themselves. If a person has physical fitness and unbalanced nutritional status, developmental disorders and growth may occur. The purpose of this study is to obtain a picture of nutritional status of physical fitness level and learning achievement of Nutrition Students of Poltekkes Denpasar. Data collection conducted in May 2018 includes primary data and secondary data with *Cross Sectional* approach by measuring. The sample in this study were 56 students. The result shows that the sample nutrition status is mostly in the normal / good category of 73.2%. But still found the problem of double nutrition that is less nutrition problem and more nutrition. The description of the physical fitness level of the sample turned out to be in the category of less once by 58.9%. Learning achievement of the sample in the category of praise of 58.9%. A description of the linkage between Nutrition Status and Learning Achievement, where samples with normal / good nutritional status tend to have learning achievement with praise or very satisfactory. While the picture of the relationship between the level of physical fitness with learning achievement, where students majoring in nutrition tend to have a level of physical fitness is less once but has a learning achievement with praise and very satisfactory. Therefore, it is recommended that students majoring in nutrition regulate regular meals 3x main meals 2x interlude and consume nutritious, balanced and diverse foods to achieve normal / good nutritional status. In addition, students should take time for adequate rest, getting used to physical activity to improve physical fitness.

Keywords: Nutrition Status, Learning Achievement, Physical Fitness Level

**GAMBARAN STATUS GIZI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN
PRESTASI BELAJAR MAHASISWA JURUSAN GIZI POLITEKNIK
KESEHATAN DENPASAR**

ABSTRAK

Status gizi mahasiswa dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa itu sendiri. Jika seseorang memiliki kebugaran jasmani dan status gizi yang tidak seimbang dapat terjadi gangguan perkembangan dan pertumbuhan. Tujuan dari penelitian ini adalah diperolehnya gambaran status gizi tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar. Pengumpulan data yang dilaksanakan pada bulan Mei 2018 meliputi data primer dan data sekunder dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan melakukan pengukuran. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 56 orang mahasiswa. Didapatkan hasil yaitu gambaran status gizi sampel sebagian besar dalam kategori normal / baik sebesar 73,2%. Namun masih ditemukan masalah gizi ganda yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih. Gambaran tingkat kebugaran jasmani sampel ternyata dalam kategori kurang sekali sebesar 58,9%. Prestasi belajar sampel dalam kategori pujian sebesar 58,9%. Gambaran keterkaitan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar, dimana sampel dengan status gizi normal / baik cenderung memiliki prestasi belajar dengan pujian maupun sangat memuaskan. Sedangkan gambaran keterkaitan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar, dimana mahasiswa jurusan gizi cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali tetapi memiliki prestasi belajar dengan pujian maupun sangat memuaskan. Oleh karena itu sebaiknya mahasiswa jurusan gizi mengatur pola makan yang teratur 3x makan utama 2x selingan serta mengkonsumsi makanan yang bergizi, berimbang dan beragam guna mencapai status gizi normal/baik. Selain itu, sebaiknya mahasiswa meluangkan waktu untuk istirahat yang cukup, membiasakan melakukan aktifitas fisik guna meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Kata Kunci : Status Gizi, Prestasi Belajar, Tingkat Kebugaran Jasmani

RINGKASAN PENELITIAN

GAMBARAN STATUS GIZI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR

Tahun 2018

Gizi merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Status Gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi mahasiswa dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa itu sendiri. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Jika seseorang memiliki kebugaran jasmani dan status gizi yang tidak seimbang dapat terjadi gangguan perkembangan dan pertumbuhan.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani sangat bermacam-macam, salah satunya ialah kebugaran bagi pelajar dan mahasiswa dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar.

Tujuan dari penelitian ini diperolehnya gambaran status gizi, tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar. Data yang dikumpulkan pada bulan Mei 2018 dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder dengan desain *Observasional* dengan rancangan *Cross Sectional* dengan melakukan pengukuran. Sampel yang didapat adalah 56 orang mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan yaitu laki-laki sebanyak 3 orang (5,4%) dan perempuan sebanyak 53 orang (94,6%).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar tingkat 2 dengan jumlah 107 orang. Besar sampel yang didapat sebanyak 56 orang mahasiswa. Mendapatkan hasil yaitu sebagian besar sampel memiliki status gizi normal / baik yaitu 41 sampel (73,2%), namun masih ada masalah gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih.

Gambaran tingkat kebugaran jasmani sampel ternyata sebagian besar sampel memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang sekali. Gambaran prestasi belajar sampel sebagian besar dalam kategori dengan pujian. Gambaran keterkaitan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar, dimana sampel dengan status gizi normal / baik cenderung memiliki prestasi belajar dengan pujian maupun sangat memuaskan.

Gambaran keterkaitan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar, dimana mahasiswa jurusan gizi cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali tetapi memiliki prestasi belajar dengan pujian maupun sangat memuaskan. Oleh karena itu sebaiknya mahasiswa jurusan gizi mengatur pola makan yang teratur 3x makan utama 2x selingan serta mengkonsumsi makanan yang bergizi, berimbang dan beragam guna mencapai status gizi normal/baik. Selain itu, sebaiknya mahasiswa meluangkan waktu untuk istirahat yang cukup, membiasakan melakukan aktifitas fisik guna meningkatkan kebugaran jasmaninya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan bimbingan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar” tepat pada waktunya. Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk melengkapi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan pada program studi Diploma III Gizi. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu saya ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

Yang terhormat,

1. A.A.Gde Raka Kayanaya, SST,M.Kes, selaku dosen pembimbing utama dan Dr. I Putu Suraoka, SST,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan petunjuk dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Direktur Poltekkes Kemenkes RI Denpasar yang telah memberikan izin.
3. Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi DIII Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar atas ijinnya pada peneliti untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Dosen Jurusan Gizi yang telah banyak membantu dalam memberikan masukan untuk sempurnanya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kepada keluarga tercinta yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan dalam pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Teman-teman serta semua pihak yang telah banyak membantu dan mendukung terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini.

Besar harapan penulis, semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat dijadikan pedoman. Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membantu untuk kesempurnaan karya tulis ini. Akhir kata, saya sampaikan Terima kasih.

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | |
| LEMBAR PERSETUJUAN | i |
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT | iii |
| ABSTRACT | iv |
| ABSTRAK | v |
| RINGKASAN PENELITIAN | vi |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 5 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Belajar dan Penilaian Prestasi Belajar | 7 |
| B. Kebugaran Jasmani | 13 |
| C. Status Gizi | 18 |
| BAB III. KERANGKA KONSEP | |
| A. Kerangka Konsep | 27 |
| B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian | 28 |
| BAB IV. METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian | 30 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 30 |

| | |
|--|-----------|
| C. Populasi dan Sampel Penelitian..... | 31 |
| D. Jenis data dan Cara Pengumpulan Data..... | 32 |
| E. Alat..... | 33 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 34 |
| G. Cara Pengolahan dan Analisis Data | 34 |
| BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian..... | 36 |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian..... | 42 |
| BAB VI SIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Simpulan..... | 44 |
| B. Saran..... | 45 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 46 |
| LAMPIRAN..... | 49 |

DAFTAR TABEL

| Nomor | Halaman |
|--|---------|
| 1. Ketentuan Predikat Kelulusan | 13 |
| 2. Norma Kebugaran Menurut Kenneth H. Cooper..... | 17 |
| 3. Kategori Status Gizi Menurut IMT | 21 |
| 4. Definisi Operasional Variabel | 28 |
| 5. Sebaran Sampel Menurut Umur | 37 |
| 6. Sebaran Prestasi Belajar Berdasarkan Status Gizi..... | 40 |
| 7. Sebaran Prestasi Belajar Berdasarkan Tingkat kebugaran Jasmani..... | 41 |

DAFTAR GAMBAR

| Nomor | Halaman |
|--|---------|
| 1. Hubungan antara Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar..... | 27 |
| 2. Sebaran Sampel Menurut Status Gizi | 38 |
| 3. Sebaran Sampel berdasarkan Tingkat kebugaran Jasmani..... | 39 |
| 4. Sebaran Sampel berdasarkan Prestasi Belajar sampel | 39 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Nomor | Halaman |
|--|---------|
| 1. Surat Pernyataan bersedia menjadi sampel penelitian | 49 |
| 2. Form Identitas sampel | 50 |
| 3. Format penilaian lari multi stage | 51 |
| 4. Perhitungan Besar Sampel..... | 52 |
| 5. Perhitungan Untuk Perkelas | 53 |
| 6. Dokumentasi..... | 54 |
| 7. Contoh menu..... | 55 |
| 8. Surat Ethical clearent | 57 |
| 9. Surat ijin penelitian | 60 |