

**SKRIPSI
PERBEDAAN STATUS OBESITAS BERDASARKAN
PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN OLAHRAGA
PADA ANAK SEKOLAH DASAR
DI KELURAHAN PENATIH
DENPASAR**



Oleh

NI KADEK ASTI DHARMA SONIA
NIM. P07131218050

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

**SKRIPSI
PERBEDAAN STATUS OBESITAS BERDASARKAN
PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN OLAHRAGA
PADA ANAK SEKOLAH DASAR
DI KELURAHAN PENATIH
DENPASAR**

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

Oleh

**NI KADEK ASTI DHARMA SONIA
NIM. P07131218050**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN STATUS OBESITAS BERDASARKAN
PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN OLAHRAGA
PADA ANAK SEKOLAH DASAR
DI KELURAHAN PENATIH
DENPASAR**

Oleh

NI KADEK ASTI DHARMA SONIA
NIM. P07131218050

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



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

Pembimbing Pendamping,



I Made Suarjana, SKM., M.Kes
NIP. 197209251998031002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKES KEMENKES DENPASAR



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

PENELITIAN DENGAN JUDUL :

**PERBEDAAN STATUS OBESITAS BERDASARKAN
PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN OLAHRAGA
PADA ANAK SEKOLAH DASAR
DI KELURAHAN PENATIH
DENPASAR**




Oleh

NI KADEK ASTI DHARMA SONIA
NIM. P07131218050

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU
TANGGAL : 20 APRIL 2022

TIM PENGUJI

- | | | |
|--------------------------------------|--------------|--|
| 1. Ni Made Dewantari, SKM., M.F.Or | (Ketua) | (..... ) |
| 2. Ida Ayu Eka Padmiari, SKM., M.Kes | (Anggota I) | (..... ) |
| 3. I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis | (Anggota II) | (..... ) |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Asti Dharma Sonia
NIM : P07131218050
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2021/2022
Alamat : Dusun Pakel Desa Sampalan Tengah Kecamatan
Dawan Kabupaten Klungkung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Status Obesitas Berdasarkan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Olahraga pada Anak Sekolah Dasar di Kelurahan Penatih Denpasar 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, Maret 2022

membuat pernyataan



Ni Kadek Asti Dharma Sonia

**PERBEDAAN STATUS OBESITAS BERDASARKAN
PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN OLAHRAGA
PADA ANAK SEKOLAH DASAR
DI KELURAHAN PENATIH
DENPASAR**

ABSTRAK

Obesitas merupakan suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adiposa sehingga dapat mengganggu kesehatan. Obesitas pada masa anak-anak merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang paling serius. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan status obesitas berdasarkan pengetahuan gizi dan kebiasaan olahraga pada anak sekolah dasar di Kelurahan Penatih Denpasar. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian observasional dengan design *cross-sectional* (potong lintang). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 64 siswa sekolah dasar yang diambil secara *proporsional random sampling*. Data dikumpulkan dengan pengisian kuesioner identitas, pengetahuan gizi, dan kebiasaan olahraga. Data diolah dengan analisis statistik uji Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan 35,9% sampel memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan 62,5% sampel memiliki tingkat durasi olahraga yang baik. Dari hasil Uji Mann-Whitney menunjukkan terdapat perbedaan status obesitas berdasarkan pengetahuan gizi ($p=0,001$), terdapat perbedaan status obesitas berdasarkan kebiasaan olahraga meliputi frekuensi dan durasi olahraga ($p=0,001$). Obesitas pada anak dapat dicegah melalui pemberian edukasi gizi dan pemantauan olahraga oleh orangtua.

Kata kunci : obesitas, pengetahuan gizi, kebiasaan olahraga

**DIFFERENCES IN OBESITY STATUS BASED ON
NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND SPORTS HABITS
IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN
AT PENATIH DENPASAR**

ABSTRACT

Obesity is a condition with abnormal or excessive fat accumulation in adipose tissue so that it can interfere with health. Obesity in childhood is one of the most serious public health challenges. The purpose of this study was to determine differences in obesity status based on nutritional knowledge and exercise habits in elementary school children in Penatih Denpasar Village. The type of research used in this study is an observational study with a cross-sectional design (cross-sectional). The sample used in this study was 64 elementary school students who were taken by proportional random sampling. Data were collected by filling out identity questionnaires, nutritional knowledge, and exercise habits. The data were processed by statistical analysis of the Mann-Whitney test. The results showed that 35.9% of the sample had a sufficient level of knowledge and 62.5% of the sample had a good level of exercise duration. From the results of the Mann-Whitney test, it shows that there are differences in obesity status based on nutritional knowledge ($p=0.001$), there are differences in obesity status based on exercise habits including the frequency and duration of exercise ($p=0.001$). Obesity in children can be prevented through the provision of nutrition education and exercise monitoring by parents.

Keywords: obesity, nutritional knowledge, exercise habits

RINGKASAN PENELITIAN

Perbedaan Status Obesitas Berdasarkan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan
Olahraga pada Anak Sekolah Dasar di Kelurahan
Penatih Denpasar

Oleh : Ni Kadek Asti Dharma Sonia
NIM (P07131218050)

Obesitas didefinisikan sebagai kandungan lemak berlebih pada jaringan adiposa. Secara fisiologis, obesitas didefinisikan sebagai suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adiposa sehingga dapat mengganggu kesehatan. Obesitas pada masa anak – anak merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang paling serius. Masalahnya bersifat global dan terus memengaruhi banyak negara berpenghasilan rendah dan menengah (World Health Organization, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan status obesitas berdasarkan pengetahuan gizi dan kebiasaan olahraga pada anak sekolah dasar di Kelurahan Penatih Denpasar. Waktu penelitian yaitu 3 bulan (Januari – Maret 2022) dari peninjauan hingga pengumpulan data. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 64 sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan pengukuran tinggi badan menggunakan mirotoice. Data berat badan dan tinggi badan kemudian digunakan untuk menghitung IMT dan z-score untuk menentukan status gizi sampel. Pengukuran pengetahuan gizi dan kebiasaan olahraga sampel menggunakan kuesioner. Untuk mengetahui perbedaan status obesitas berdasarkan pengetahuan gizi dan kebiasaan olahraga digunakan uji statistik Mann-Whitney.

Hasil dari 64 sampel diketahui status gizi sampel adalah 16 sampel obesitas (25%), dan 48 sampel tidak obesitas (75%). Sebagian besar sampel memiliki tingkat pengetahuan yang cukup yaitu 23 sampel (35,9%), sebagian besar sampel memiliki frekuensi olahraga yang termasuk dalam kategori baik yakni 29 sampel (45,3%)

dan kurang sebanyak 29 sampel (45,3%), sebagian besar sampel memiliki durasi olahraga yang termasuk dalam kategori baik yakni 40 sampel (62,5%).

Hasil uji statistik Mann-Whitney perbedaan status obesitas berdasarkan pengetahuan gizi memperoleh hasil p-value 0,001 bernilai kurang dari 0,05 yang artinya terdapat perbedaan status obesitas berdasarkan pengetahuan gizi. Hasil uji statistik Mann-Whitney perbedaan status obesitas berdasarkan frekuensi olahraga memperoleh hasil p-value 0,001 bernilai kurang dari 0,05 yang artinya terdapat perbedaan status obesitas berdasarkan frekuensi olahraga. Hasil uji statistik Mann-Whitney perbedaan status obesitas berdasarkan durasi olahraga memperoleh hasil p-value 0,001 bernilai kurang dari 0,05 yang artinya terdapat perbedaan status obesitas berdasarkan durasi olahraga.

Daftar bacaan : 27 (2017 - 2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Mahaesa. Karena-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Status Obesitas Berdasarkan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Olahraga pada Anak Sekolah Dasar di Kelurahan Penatih Denpasar” dengan baik dan selesai tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat terselesaikan atas bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis selaku pembimbing utama dan Bapak I Made Suarjana, SKM., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, S.P, M.PH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang turut memberi arahan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Keluarga dan rekan-rekan yang telah memberi masukan, saran serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dari skripsi ini, oleh sebab itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan skripsi ini. Atas perhatiannya penulis ucapkan terimakasih.

Denpasar, Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar.....	5
B. Kebiasaan Olahraga.....	10
C. Pengetahuan Gizi.....	19
BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN.....	21
A. Kerangka Konsep.....	21
B. Variabel Dan Definisi Operasional Variable.....	22
C. Hipotesis.....	24
BAB IV METODE PENELITIAN.....	25
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	25
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	26

D. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data.....	29
E. Pengolahan Dan Analisis Data.....	32
F. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	34
G. Etika Penelitian.....	35
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian.....	36
1. Gambaran Umum.....	36
2. Karakteristik Sampel Penelitian.....	37
3. Hasil Pengamatan.....	38
4. Hasil Analisis Data.....	41
B. Pembahasan.....	44
1. Perbedaan Status Obesitas Berdasarkan Pengetahuan Gizi.....	44
2. Perbedaan Status Obesitas Berdasarkan Kebiasaan Olahraga.....	45
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. SIMPULAN.....	49
B. SARAN.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Definisi Operasional Variabel.....	22
2. Kategori Status Gizi berdasarkan IMT/U 5 - 18 Tahun	31
3. Karakteristik Sampel Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, dan Kelas.....	36
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Obesitas	37
5. Sebaran Sampel Berdasarkan Pengetahuan Gizi	38
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Olahraga	38
7. Sebaran Sampel Berdasarkan Durasi Olahraga	39
8. Sebaran Status Obesitas Berdasarkan Pengetahuan Gizi	40
9. Sebaran Status Obesitas Berdasarkan Frekuensi Olahraga	41
10. Sebaran Status Obesitas Berdasarkan Durasi Olahraga	42
11. Kuesioner Pengetahuan Gizi	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian	53
2. Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent)	63
3. Kuesioner Pengetahuan Gizi.....	66
4. Kuisisioner Kebiasaan Olahraga	68
5. Dokumentasi Penelitian.....	69