

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS OBESITAS SENTRAL PADA
PENGEMUDI DI PT PRAJA BALI TRANSPORTASI**



Oleh:

CLERIA RICE BANDUR
NIM. P07131218081

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

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS OBESITAS SENTRAL PADA
PENGEMUDI DI PT PRAJA BALI TRANSPORTASI**

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

Oleh:

**CLERIA RICE BANDUR
NIM. P07131218081**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS OBESITAS SENTRAL PADA
PENGEMUDI DI PT PRAJA BALI TRANSPORTASI**

Oleh

CLERIA RICE BANDUR
NIM. P07131218081

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :




Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes.
NIP. 196208161985031004

Pembimbing Pendamping :



I Gusti Agung Ari Widarti, DCN., M.Kes.
NIP. 196309211986032002

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


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



PENELITIAN DENGAN JUDUL

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS OBESITAS SENTRAL PADA PENGEMUDI DI PT PRAJA BALI TRANSPORTASI

Oleh

CLERIA RICE BANDUR
NIM. P07131218081

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 18 APRIL 2022

TIM PENGUJI:

- | | | |
|--|-----------|---------|
| 1. AA Gde Raka Kayanaya, SST., M.Kes. | (Ketua) | (.....) |
| 2. I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis. | (Anggota) | (.....) |
| 3. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes. | (Anggota) | (.....) |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

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

iii

iii

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cleria Rice Bandur
NIM : P07131218081
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2021/2022
Alamat : Jl. Duku Sari GG. Kaliasem, Sesean, Denpasar Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Dengan Status Obesitas Sentral Pada Pengemudi di PT Praja Bali Transportasi adalah benar karya saya 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, 18 April 2022

Yang membuat pernyataan


Cleria Rice Bandur
NIM. P07131218081

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS OBESITAS SENTRAL PADA PENGEMUDI DI PT PRAJA BALI TRANSPORTASI

ABSTRAK

Kejadian obesitas sentral di Indonesia terus mengalami peningkatan. Obesitas sentral merupakan kondisi kelebihan lemak pada daerah perut. Gaya hidup seperti mengonsumsi makanan tinggi energi, rendahnya konsumsi serat dan rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas sentral dan menurunkan produktivitas kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status obesitas sentral pada pengemudi di PT Praja Bali Transportasi. Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *cross section*. Populasi adalah semua pengemudi yang berstatus aktif dengan pemilihan sampel dilakukan secara *sampling insidental*. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari berat badan, tinggi badan, lingkar perut dan wawancara langsung dengan responden. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *product moment* menggunakan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan dari 61 pengemudi 62,3% obesitas sentral, 45,9% tingkat konsumsi lemak lebih, 6,56% tingkat konsumsi karbohidrat lebih, dan 96,72% aktivitas fisik sangat ringan. Simpulan penelitian ada hubungan yang signifikan antara tingkat asupan lemak dan karbohidrat dengan status obesitas sentral ($p=0,000$) serta tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status obesitas sentral.

Kata Kunci: obesitas sentral, asupan lemak, asupan karbohidrat, aktivitas fisik, pengemudi

RELATIONSHIP BETWEEN MACRO NUTRITION INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH CENTRAL OBESITY STATUS AT DRIVERS IN PT PRAJA BALI TRANSPORTASI

ABSTRACT

The incidence of central obesity in Indonesia continues to increase. Central obesity is a condition of excess fat in the abdominal area. Lifestyles such as eating high-energy foods, low fiber consumption and low physical activity can cause central obesity which can reduce work productivity. This study aims to determine the relationship between macronutrient intake and physical activity with central obesity status in drivers at PT Praja Bali Transportasi. This type of research is *observational* with the research design used is *cross section*. The population is all drivers who have an active status with the sample selection carried out by *incidental sampling*. Collecting data in the study using primary data and secondary data. Primary data were obtained from weight, height, abdominal circumference and direct interviews with respondents. The data analysis technique was carried out by univariate and bivariate analysis with the *product moment* using the SPSS program. The results showed that of the 61 drivers, 62.3% were centrally obese, 45.9% had excess fat consumption, 6.56% had high carbohydrate consumption, and 96.72% had very light physical activity. The conclusion of the study was that there was a significant relationship between the level of fat and carbohydrate intake and central obesity status ($p=0.000$) and there is no significant relationship between physical activity with central obesity status.

Keywords: central obesity, fat intake, carbohydrate intake, physical activity, driver

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS OBESITAS SENTRAL PADA PENGEMUDI DI PT PRAJA BALI TRANSPORTASI

Oleh: CLERIA RICE BANDUR (P07131218081)

Obesitas sentral merupakan faktor penyebab terjadinya penyakit degeneratif dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Asupan energi berlebih dari zat gizi makro menyebabkan penumpukan lemak bawah kulit termasuk di bagian perut yang disebut obesitas sentral. Penumpukan lemak pada bagian abdominal terjadi karena tidak berfungsinya jaringan lemak subkutan dalam menghadapi ketidakseimbangan energi di dalam tubuh akibat peningkatan asupan energi dan kurangnya aktivitas fisik. Asupan energi merupakan kontribusi dari asupan zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein (Purbowati, 2018).

Prevalensi obesitas sentral di Indonesia, melaporkan 18,8% penduduk usia 15 tahun keatas mengalami obesitas sentral (Penelitian et al., 2013) prevalensi obesitas sentral meningkat menjadi 26,6% pada usia 15 tahun keatas. Dan Riskesdas pada tahun 2018 yaitu 31,0% mengalami obesitas sentral pada usia 15 tahun keatas. Prevalensi obesitas sentral pada anak umur ≥ 15 tahun di Bali masih menunjukkan peningkatan yaitu 35,0% yang terdiri dari laki laki 27,5% dan perempuan 43,4%.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status obesitas sentral pada sopir di PT Praja Bali Transportasi. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *cross section*. Penelitian dilaksanakan di PT Praja Bali Transportasi. Yang beralamat di Jl. Raya Sesetan No.214, Sesetan, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali, yang dilaksanakan pada Desember 2021 sampai Maret 2022. Jumlah sampel penelitian yaitu 61 orang dengan kriteria karyawan laki-laki pada bagian pengemudi taksi, berstatus sebagai pekerja aktif, dan tidak dalam keadaan sakit. Data dikumpulkan dengan metode wawancara menggunakan

kuesioner dan pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan uji statistik korelasi *pearson*.

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata lingkar perut sampel sebesar 91 cm berkisar antara 68-113,5 cm (SD = 10,69). Sebagian besar pengemudi mengalami lingkar perut ≥ 90 cm yaitu sebanyak 38 sampel dengan presentase 62,30%. Rata-rata tingkat konsumsi lemak sampel adalah sebesar 118,46% (SD = 22,91), dengan sebagian besar sampel sebanyak 29 sampel (47,54%) memiliki tingkat konsumsi lemak kategori normal dan 28 sampel (45,90%) memiliki tingkat konsumsi lemak dengan kategori lebih. Rata-rata tingkat konsumsi karbohidrat sampel adalah sebesar 90,26% (SD = 16,17), dengan sebagian besar sampel sebanyak 23 sampel (37,70%) memiliki tingkat konsumsi karbohidrat kategori normal dan 4 sampel (6,56%) memiliki tingkat konsumsi karbohidrat dengan kategori lebih. Tingkat aktivitas fisik dari sampel sebagian besar yaitu sangat ringan dimana terdapat 59 sampel dengan persentase 96,72% dan sebanyak 2 sampel (3,29%) memiliki aktivitas fisik ringan.

Berdasarkan hasil analisis statistic uji korelasi *pearson*, ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi lemak dan karbohidrat dengan status obesitas sentral dengan nilai $p < 0,05$, dan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status obesitas sentral.

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu mengingat kejadian obesitas sentral tidak hanya disebabkan oleh asupan lemak, karbohidrat serta aktivitas fisik maka perlu dilakukan penelitian dengan melibatkan variabel yang lebih banyak misalnya faktor lingkungan, status ekonomi dan tingkat pengetahuan. Tingkat konsumsi perlu diberikan edukasi agar dapat memperbaiki dan mempertahankan tingkat konsumsi lemak dan karbohidrat sesuai dengan kebutuhan. Dengan memberikan penyuluhan gizi seimbang dalam isi piringku diharapkan dapat mempengaruhi status obesitas sentral maupun kesehatan pengemudi.

Daftar Bacaan : 42 (Tahun 2005-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyusun karya tulis ilmiah dengan judul “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Dengan Status Obesitas Sentral Pada Pengemudi di PT Praja Bali Transportasi” dengan tepat waktu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan karena adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu I Gusti Agung Ari Widarti, DCN., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian penelitian skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian penelitian skripsi ini.
4. Direktur dan manajer PT Praja Bali Transportasi yang telah memberi ijin untuk mencari data dan membantu memberikan informasi berkaitan dengan penelitian ini.
5. Seluruh dosen yang telah terlibat yang telah memberikan ilmunya sehingga peneliti dapat Menyusun skripsi ini dengan baik.
6. Orang tua serta keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan moral dan materiil serta doa dan motivasi selama menyusun skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Denpasar Prodi Gizi dan Dietetika yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam menyusun skripsi ini.

8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Akhir kata, semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat dan memberi wawasan kepada pembaca.

Denpasar, 18 April 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
PENELITIAN DENGAN JUDUL	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	Error! Bookmark not defined.
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	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Obesitas Sentral.....	7
B. Zat Gizi Makro	17
C. Aktivitas Fisik	28
D. Tenaga Kerja	33
E. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Obesitas Sentral	34
F. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Sentral	35

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN DEFINISI OPERASIONAL	38
A. Kerangka Konseptual	38
B. Variabel dan Definisi Operasional	39
C. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB IV METODE PENELITIAN	41
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	42
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	44
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	49
F. Prinsip Etika Penelitian	53
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil Penelitian	55
B. Pembahasan.....	64
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	71
A.Simpulan.....	71
B.Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Klasifikasi Lingkar Pinggang Orang Asia Dewasa.....	16
2. Kecukupan Karbohidrat Berdasarkan AKG 2019	25
3. Kecukupan Lemak Berdasarkan AKG 2019.....	25
4. Definisi Operasional Variabel.....	39
5. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	52
6. Distribusi Sampel Menurut Umur	56
7. Distribusi Sampel Menurut Tingkat Pendidikan.....	57
8. Distribusi Sampel Menurut Status Perkawinan.....	57
9. Distribusi Sampel Menurut Riwayat Merokok	58
10. Distribusi Sampel Menurut Status Obesitas Sentral	58
11. Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Lemak	59
12. Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Karbohidrat	60
13. Distribusi Sampel Menurut Tingkat Aktivitas Fisik	60
14. Distribusi Sampel Menurut Obesitas Sentral dan Tingkat Konsumsi Lemak.	61
15. Distribusi Sampel menurut Obesitas Sentral dan Tingkat Konsumsi Karbohidrat	62
16. Distribusi Sampel Menurut Obesitas Sentral dan Aktivitas Fisik.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Surat Rekomendasi Penelitian.....	78
2. Surat Ijin Penelitian.....	79
3. Permohonan Ethical Clearance	81
4. Formulir Informed Consent.....	83
5. Output Analisis Korelasi <i>Pearson</i>	87
6. Format Data Demografi Responden.....	88
7. Formulir Food Recall	89
8. Formulir Nilai Keluaran Energi Pada Kegiatan Tertentu Dalam 1 Hari.....	90
9. Dokumentasi	94
10. Contoh Perhitungan.....	95