

**HUBUNGAN KONSUMSI SAYURAN DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN STATUS OBESITAS PADA ANGGOTA *SEKAA  
TERUNA TERUNI EKA MANGGALA DANENDRA*  
BANJAR TENGAH PEGUYANGAN DENPASAR**



Oleh:  
**KADEK PARAMAHITA DWITAMI**  
NIM. P07131218034

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI  
PRODI GIZI DAN DIETETIKA  
DENPASAR  
2022**

**HUBUNGAN KONSUMSI SAYURAN DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN STATUS OBESITAS PADA ANGGOTA *SEKAA  
TERUNA TERUNI EKA MANGGALA DANENDRA*  
BANJAR TENGAH PEGUYANGAN DENPASAR**

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

**Oleh:**

**KADEK PARAMAHITA DWITAMI**

**NIM. P07131218034**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI  
PRODI GIZI DAN DIETETIKA  
DENPASAR  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

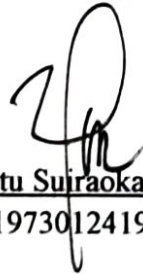
### HUBUNGAN KONSUMSI SAYURAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS OBESITAS PADA ANGGOTA *SEKAA TERUNA TERUNI* EKA MANGGALA DANENDRA BANJAR TENGAH PEGUYANGAN DENPASAR

Oleh:

**KADEK PARAMAHITA DWITAMI**  
**NIM. P07131218034**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama :



Dr. I Putu Suiiraoka, SST, M. Kes  
NIP. 197301241995031001

Pembimbing Pendamping :



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

MENGETAHUI:

**KETUA JURUSAN GIZI  
POLITEKES KEMENKES DENPASAR**



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

**SKRIPSI DENGAN JUDUL :**

**HUBUNGAN KONSUMSI SAYURAN DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN STATUS OBESITAS PADA ANGGOTA *SEKAA  
TERUNA TERUNI EKA MANGGALA DANENDRA*  
BANJAR TENGAH PEGUYANGAN DENPASAR**

**Oleh:**

**KADEK PARAMAHITA DWITAMI**  
**NIM. P07131218034**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : SENIN**

**TANGGAL : 11 APRIL 2022**


**TIM PENGUJI**

1. Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M.Fis (Ketua)
2. Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes (Sekretaris)
3. Dr. I Putu Suiraka, SST, M.Kes (Anggota)

  
(.....)  
  
(.....)  
  
(.....)

**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 : Kadek Paramahita Dwitami  
NIM : P07131218034  
Program studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi  
Tahun akademik : 2021/2022  
Alamat : Jl. Padma Beteng Sari, Br/Link Teguh Kuri, Kel. Tonja, Kec.  
Denpasar Utara, Kota Denpasar

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul “Hubungan Konsumsi Sayuran dan Aktivitas Fisik dengan Status Obesitas Pada Anggota *Sekaa Teruna Teruni Eka Manggala Danendra Banjar Tengah Peguyangan Denpasar*” adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila di kemudian 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, Mei 2022  
Yang membuat pernyataan



*Kadek Paramahita Dwitami*

Kadek Paramahita Dwitami  
NIM. P07131218034

THE CORRELATION BETWEEN VEGETABLES INTAKE AND PHYSICAL  
ACTIVITIES WITH OBESITY IN *SEKAA TERUNA TERUNI* EKA  
MANGGALA DANENDRA BANJAR TENGAH  
PEGUYANGAN DENPASAR

ABSTRACT

The prevalence of obesity in Indonesia for adults >18 years old increased from 10,5% in 2013 to 21.8% in 2018. The purpose of this study was to determine the correlation between vegetables intake and physical activities with obesity of *Sekaa Teruna Teruni* (STT) Eka Manggala Danendra Banjar Tengah. The type of research used was analytic observational with a cross-sectional design. Statistical test was using the Spearman Rank correlation test. The research sample amounted to 64 people with the sampling method is non-probability random sample. The results showed that most of the respondents had a low level of vegetables intake (96.9%), the level of physical activities of the respondents was mostly moderate (54.7%) and there were 12 (18.8%) respondents with obesity. The level of physical activities with obesity status was significantly related with the p value = 0.004 < (0.05) and the value of coefficient correlation = -0.356 which means that there was a significant and not unidirectional relationship between the level of physical activities and obesity status in members of STT Eka Manggala Danendra in 2022. The level of physical activities is a variable that affects a person's obesity status, therefore education is needed about the importance of increasing physical activity and increasing vegetables intake to maintain ideal body weight.

Keywords: obesity; physical activities; vegetables intake

HUBUNGAN KONSUMSI SAYURAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
STATUS OBESITAS PADA ANGGOTA *SEKAA TERUNA TERUNI* EKA  
MANGGALA DANENDRA BANJAR TENGAH  
PEGUYANGAN DENPASAR

ABSTRAK

Prevalensi obesitas di Indonesia pada dewasa >18 tahun meningkat menjadi dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara konsumsi sayuran dan aktivitas fisik dengan status obesitas pada anggota *Sekaa Teruna Teruni* (STT) Eka Manggala Danendra Banjar Tengah. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan rancangan cross-sectional. Pengujian statistik menggunakan uji korelasi Rank Spearman. Sampel penelitian berjumlah 64 orang dengan metode pengambilan sampel adalah *non probability random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan sebagai besar responden memiliki tingkat konsumsi sayuran kurang (96,9%), tingkat aktivitas fisik responden sebagian besar sedang (54,7%) dan status gizi obesitas responden ditemukan sejumlah 12 orang (18,8%). Tingkat aktivitas fisik dengan status obesitas berhubungan secara bermakna dengan nilai  $p\ value = 0.004 < \alpha (0.05)$  dan nilai  $r = -0,356$  yang berarti ada hubungan yang signifikan yang cukup kuat dan berbanding terbalik antara tingkat aktivitas fisik dengan status obesitas pada anggota STT Eka Manggala Danendra, Banjar Tengah pada tahun 2022. Tingkat aktivitas fisik merupakan variabel yang mempengaruhi status obesitas seseorang, karenanya diperlukan penyuluhan tentang pentingnya meningkatkan aktivitas fisik dan memperbanyak asupan sayuran untuk mempertahankan berat badan ideal.

Kata kunci: aktivitas fisik; konsumsi sayuran; obesitas

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **HUBUNGAN KONSUMSI SAYURAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS OBESITAS PADA ANGGOTA *SEKAA TERUNA TERUNI EKA MANGGALA DANENDRA BANJAR TENGAH* PEGUYANGAN DENPASAR**

Oleh : Kadek Paramahita Dwitami

Kegemukan dan obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan (*World Health Organization*, 2020). *World Health Organization* pada tahun 2014 menyatakan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa di seluruh dunia berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. *World Health Organization* (2020) menyebutkan salah satu cara menurunkan obesitas adalah memperbanyak konsumsi sayuran.

Diet cukup serat dapat membantu terjadinya kompleks karbohidrat dan serat, sehingga daya cerna karbohidrat berkurang (Herminingsih, 2010). Makanan kaya akan serat membutuhkan waktu dicerna lebih lama dalam lambung, kemudian serat akan menarik air dan memberi rasa kenyang lebih lama sehingga mencegah untuk mengonsumsi makanan lebih banyak.

Aktivitas fisik juga termasuk faktor risiko penyebab obesitas. Energi yang masuk berlebih dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik maka dapat menimbulkan obesitas. Aktivitas fisik diperlukan untuk proses pembakaran energi (Gearhart *et al.*, 2008). Aktivitas fisik merupakan semua gerakan tubuh yang terjadi akibat dari kerja otot rangka sehingga dapat meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik meliputi kegiatan dilakukan di rumah, di tempat kerja, di sekolah, aktivitas selama perjalanan serta aktivitas yang dilakukan saat mengisi waktu luang. Berdasarkan intensitas atau besaran kalori yang digunakan ketika melakukan aktivitas fisik, kategori aktivitas fisik terbagi menjadi tiga yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Latihan fisik adalah kegiatan terstruktur yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh (Suryani *et al.*, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi sayuran dan aktivitas fisik dengan status obesitas pada anggota STT Eka Manggala Danendra Banjar Tengah, Peguyangan, Denpasar. Jenis penelitian yang digunakan



adalah observasional analitik dengan rancangan cross-sectional. Penelitian ini telah dilakukan di Banjar Tengah Peguyangan, Kecamatan Denpasar Utara, Kota Denpasar selama bulan Januari-Februari 2022. Sampel penelitian berjumlah 64 orang menggunakan metode pengambilan sampel adalah *non probability random sampling* yaitu *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi Rank Spearman. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner *food recall* 24 jam dan IPAQ – *short form*, serta pengukuran antropometri menggunakan *microtoise* dan timbangan injak digital.

Hasil pada penelitian ini menunjukkan karakteristik sampel berdasarkan umur paling banyak yaitu rentang umur 20-22 sebanyak 25 sampel (39,1%), jenis kelamin responden sebagian besar adalah laki-laki 34 sampel dengan persentase 53,1%. Karakteristik sampel berdasarkan pendidikan terakhir sebagian besar adalah SMA yaitu 42 sampel (65,6%). Pekerjaan sampel yang diteliti sebagian besar adalah pelajar/mahasiswa yaitu 42 sampel (65,6%). Hasil penelitian terhadap 64 sampel diketahui bahwa konsumsi sayuran pada sampel anggota STT terbanyak adalah kategori kurang yaitu 62 sampel (96,6%) dengan rata-rata konsumsi sayuran pada sampel adalah 61,8 gr sayuran/hari. Kategori tingkat aktivitas fisik pada sampel anggota STT terbanyak adalah kategori sedang yaitu 35 sampel (54,7%) dengan rata-rata 2451 MET menit/minggu dan kategori status obesitas pada sampel anggota STT adalah 12 sampel (18,8%) dan diikuti kategori status gizi *overweight* yaitu 9 sampel (14,1%). Uji statistik Rank Spearman diperoleh nilai nilai  $\rho$ -value = 0,332 yaitu tidak ada hubungan signifikan antara konsumsi sayuran dengan status obesitas anggota STT Eka Manggala Danendra Banjar Tengah tahun 2022, di mana pada penelitian sebelumnya menyatakan bahwa efek dari peningkatan asupan sayuran pada obesitas mungkin membutuhkan waktu lebih lama untuk mengurangi obesitas. Hasil uji bivariat menggunakan uji statistik Rank Spearman diperoleh nilai  $\rho$  = 0,004 dan koefisien korelasi yaitu -0,356 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan yang cukup dan berbanding terbalik antara aktivitas fisik dan status obesitas anggota STT Eka Manggala Danendra Banjar Tengah tahun 2022. Arah hubungan antara dua variabel tersebut bersifat berlawanan atau berbanding terbalik, maksudnya semakin meningkatnya aktivitas fisik maka semakin rendah status obesitas sampel.

Penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi sayuran dengan obesitas pada anggota STT Eka Manggala Danendra Banjar Tengah, Peguyangan dan terdapat hubungan signifikan yang cukup dan berbanding terbalik antara aktivitas fisik dan status obesitas pada anggota STT Eka Manggala Danendra Banjar Tengah, Peguyangan. Saran yang diberikan pada sampel adalah memilih menu makanan yang lengkap dengan jumlah sayuran cukup minimal 2 kali/hari dan 4-5 kali/minggu sehingga dapat memenuhi kebutuhan sayuran sebanyak 250 gr dalam sehari dan peningkatan aktivitas fisik berat dengan frekuensi minimal adalah 3 kali/minggu dan memulai hidup lebih aktif seperti memilih berjalan kaki daripada menggunakan kendaraan untuk bepergian.

Daftar bacaan: 62 (1990-2021)

## KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur penulis sampaikan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas karunianya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Hubungan Konsumsi Sayuran dan Aktivitas Fisik dengan Status Obesitas Pada Anggota *Sekaa Teruna Teruni* Eka Manggala Danendra Banjar Tengah Peguyangan Denpasar” ini telah dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat banyak dukungan, saran dan bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. I Putu Suiraoaka, SST, M.Kes selaku dosen pembimbing utama dan Bapak I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi.
2. Bapak Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M.Fis, Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes, dan Bapak Dr. I Putu Suiraoaka, SST, M.Kes sebagai penguji yang banyak memberikan koreksi, saran, arahan dan masukan yang berguna bagi kesempurnaan skripsi ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan Kaprodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran skripsi ini.
4. Orang tua, keluarga dan teman yang telah memberikan semangat, dukungan baik berupa material dan spiritual sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna maka penulis mengharapkan baik kritik maupun saran yang membangun untuk membenahi kekurangan dalam skripsi ini. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
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 .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Obesitas .....	8
B. Konsumsi Sayuran.....	17
C. Aktivitas Fisik .....	25
BAB III KERANGKA KONSEP .....	30
A. Kerangka Konsep .....	30
B. Variabel dan Definisi Operasional .....	31
C. Hipotesis.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN .....	33
A. Jenis Penelitian .....	33
B. Alur Penelitian.....	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	36
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	38
G. Etika Penelitian .....	40
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	42
A. Hasil Penelitian .....	42
B. Pembahasan.....	48

C.    Kendala Penelitian.....	54
BAB VI SIMPULAN SARAN .....	55
A.    Simpulan.....	55
B.    Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	57
LAMPIRAN.....	63

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Faktor Risiko Obesitas.....	9
Tabel 2 Prediksi Kelebihan Berat Badan.....	10
Tabel 3 Kategori Status Gizi Menurut IMT.....	13
Tabel 4 Faktor Gaya Hidup yang Terkait dengan Pencapaian dan.....	17
Tabel 5 Jenis Sayuran .....	21
Tabel 6 Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	29
Tabel 7 Definisi Operasional Variabel.....	31
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Sampel Menurut Karakteristik Umum Subjek Penelitian.....	43
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Sampel Menurut Variabel Konsumsi Sayuran dan Status Obesitas .....	46
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Sampel Menurut Variabel Aktivitas Fisik dan Status Obesitas .....	47
Tabel 11 Identitas Sampel.....	67
Tabel 12 Formulir Food Recall 24 Jam .....	67
Tabel 13 International Physical Activity Questionnaire .....	68
Tabel 14 Pelaksanaan Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan .....	70
Tabel 15 Aktivitas Fisik Umum Berdasarkan Tingkat Intensitas .....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian .....	30
Gambar 2. Alur Penelitian .....	33
Gambar 3. Distribusi Frekuensi Sampel Menurut Konsumsi Sayuran .....	44
Gambar 4. Distribusi Frekuensi Sampel Menurut Aktivitas Fisik.....	44
Gambar 5. Distribusi Frekuensi Sampel Menurut Status Obesitas .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Setelah Penjelasan.....	63
Lampiran 2. Identitas Sampel .....	67
Lampiran 3. Formulir Recall 2 x 24 Jam .....	67
Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Fisik .....	68
Lampiran 5. Prosedur Penelitian .....	69
Lampiran 6. Tingkat Intensitas Aktivitas Fisik.....	71
Lampiran 7. Izin Penelitian.....	77