



**KESEIMBANGAN ASUPAN GIZI MAKRO DAN TINGKAT
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN KEGEMUKAN
PADA SISWA SD MARDI YUANA
DEPOK TAHUN 2015**

SKRIPSI

ADE TRI WULANDARI

1110714026

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
2015**



**KESEIMBANGAN ASUPAN GIZI MAKRO DAN TINGKAT
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN KEGEMUKAN
PADA SISWA SD MARDI YUANA
DEPOK TAHUN 2015**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

ADE TRI WULANDARI

1110714026

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
2015**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ade Tri Wulandari

NIM : 1110714026

Tanggal : 3 Agustus 2015

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 3 Agustus 2015

Yang Menyatakan,



(Ade Tri Wulandari)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ade Tri Wulandari
NRP : 1110714026
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Demi pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Keseimbangan Asupan Gizi Makro dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Kegemukan pada Siswa SD Mardi Yuana Depok Tahun 2015.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Skripsi saya selama data mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 3 Agustus 2015

Yang menyatakan,



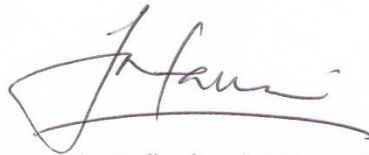
(Penulis)

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Ade Tri Wulandari
NRP : 1110714026
Program Studi : S1 Ilmu Gizi
Judul Penelitian : Keseimbangan Asupan Gizi Makro dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Kegemukan pada Siswa SD Mardi Yuana Depok Tahun 2015

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



(Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM)

Penguji I



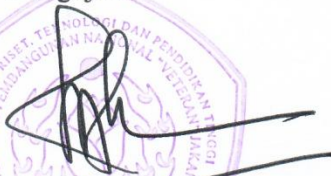
(Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., MKM)

Penguji II



(Firlia Ayu Arini, SKM., MKM)

Penguji III (Pembimbing)


(Desak Nyoman Sidi, S.Kp., MARS)
Dekan

(Firlia Ayu Arini, SKM., MKM)

Ka. Prodi

Dilakukan di : Depok

Tanggal : 3 Agustus 2015

KESEIMBANGAN ASUPAN GIZI MAKRO DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN KEGEMUKAN PADA SISWA SD MARDI YUANA DEPOK TAHUN 2015

Ade Tri Wulandari

Abstrak

Kegemukan adalah satu masalah gizi yang terus berkembang setiap tahunnya. Asupan zat gizi makro seperti energi, karbohidrat, lemak, dan protein yang melebihi kebutuhan serta tingkat aktivitas fisik rendah merupakan beberapa faktor terjadinya kegemukan pada anak. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok Tahun 2015. Penelitian *cross sectional* ini menggunakan sampel sebanyak 140 siswa, dengan kriteria inklusi kelas 3,4 dan 5 di SD Mardi Yuana Depok. Penilaian status kegemukan dengan nilai *z-score* berdasarkan IMT/U (>1 SD). Data asupan diperoleh melalui wawancara asupan makanan dengan menggunakan formulir *food recall* 24 jam. Sedangkan penilaian aktivitas fisik diperoleh dari pengisian kuesioner modifikasi PAQ-C. Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan kegemukan ($p=0,023$; OR 3,471). Ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kegemukan ($p=0,017$; OR 3,162). Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin, umur, asupan energi, protein, dan aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan. Peneliti menyarankan pihak sekolah untuk mengadakan penyuluhan tentang asupan gizi seimbang.

Kata Kunci: Asupan, Aktivitas fisik, Kegemukan, Anak

BALANCE OF MACRO NUTRIENT INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT IN MARDI YUANA DEPOK ELEMENTARY SCHOOL 2015

Ade Tri Wulandari

Abstract

Overweight is one among nutrition issues that still developing each year, macronutrient over intake of carbohydrate, protein and fat, supported by low physical activity is the main reason of overweight in children. The purpose of this research was to indentify macronutrient intake and physical activity and it is correlation to overweight in Mardi Yuana Depok elementary school, 2015. This cross sectional method research has 140 samples consists of 3rd to 5th grade students of Mardi Yuana Depok Elementary School. Overweight status was indentify by z-score based on BMI/age. 24 hours food recall questionnaire used to know their intake. Physical activity was identify by modified questionnaire of PAQ-C. Bivariat analysis showed there was a significant correlation between carbohydrate intake and overweight ($p=0,023$; OR 3,471). There was also a significant correlation between fat intake and overweight ($p=0,017$; OR 3,162). Overweight had no significant correlation with sex, age, energy intake, protein intake and physical activity. We suggest to held a education about balance nutrition.

Keywords: Intake, Physical activity, Overweight, Children

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak bulan Februari 2015 ini adalah Keseimbangan Asupan Gizi Makro dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Kegemukan pada Siswa SD Mardi Yuana Depok Tahun 2015. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Firlia Ayu Arini, MKM selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Suta Wijaya, Ibu Djumilah serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Depok, 3 Agustus 2015

Penulis

Ade Tri Wulandari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Perumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 9
II.1 Anak Sekolah	9
II.2 Kegemukan	9
II.3 Angka Kecukupan Gizi	11
II.4 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kegemukan	17
II.5 Kerangka Teori	26
 BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN	 27
III.1 Kerangka Konsep	27
III.2 Hipotesis	28
III.3 Definisi Operasional	29
III.4 Desain Penelitian	31
III.5 Populasi dan Sampel	31
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	33
III.7 Etika Penelitian	34
III.8 Teknik Pengumpulan Data	34
III.9 Instrumen Penelitian	35
III.10 Uji Validitas dan Reliabilitas	36
III.11 Pengolahan Data dan Analisa Data	37
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 41
IV.1 Gambaran Umum Lahan Penelitian	41
IV.2 Data Demografi Responden	41
IV.3 Data Penelitian Variabel Independen dan Dependen	42
IV.4 Hubungan antara Variabel dan Pembahasan	51
IV.5 Keterbatasan Penelitian	61

BAB V PENUTUP	63
V.1 Kesimpulan	63
V.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013	11
Tabel 2	Definisi Operasional	29
Tabel 3	Nilai Proporsi Penelitian Sebelumnya	32
Tabel 4	Tabel Jadwal Kegiatan Penelitian	34
Tabel 5	Tabel Kisi-kisi Instrumen Penelitian	36
Tabel 6	Jumlah Siswa SD Mardi Yuana Tahun 2014/2015	41
Tabel 7	Distribusi Responden Menurut <i>Z-score</i> (IMT/U)	42
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Status Gizi (IMT/U)	42
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin	44
Tabel 10	Distribusi Responden Menurut Umur	44
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Umur	44
Tabel 12	Distribusi Responden Menurut Asupan Energi	45
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Asupan Energi	45
Tabel 14	Distribusi Responden Menurut Asupan Karbohidrat	46
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Asupan Karbohidrat	46
Tabel 16	Distribusi Responden Menurut Asupan Lemak	47
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Asupan Lemak	47
Tabel 18	Distribusi Responden Menurut Asupan Protein	48
Tabel 19	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Asupan Protein	49
Tabel 20	Distribusi Responden Menurut Aktivitas Fisik	50
Tabel 21	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Aktivitas Fisik	50
Tabel 22	Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin dan Kejadian Kegemukan pada Siswa SD Mardi Yuana Depok Tahun 2015	51
Tabel 23	Distribusi Responden Menurut Umur dan Kejadian Kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok Tahun 2015	53
Tabel 24	Distribusi Responden Menurut Asupan Energi dan Kejadian Kegemukan pada Siswa SD Mardi Yuana Depok Tahun 2015	54
Tabel 25	Distribusi Responden Menurut Asupan Karbohidrat dan Kegemukan pada Siswa SD Mardi Yuana Depok Tahun 2015	56
Tabel 26	Distribusi Responden Menurut Asupan Lemak dan Kejadian Kegemukan pada Siswa SD Mardi Yuana Depok Tahun 2015	57
Tabel 27	Distribusi Responden Menurut Asupan Protein dan Kejadian Kegemukan pada Siswa SD Mardi Yuana Depok Tahun 2015	59
Tabel 28	Distribusi Responden Menurut Aktivitas Fisik dan Kejadian Kegemukan pada Siswa SD Mardi Yuana Depok Tahun 2015	60
Tabel 29	Rekapitulasi Hasil Analisis Bivariat	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	25
Gambar 2	Kerangka Konsep	26
Gambar 3	Teknik Pengambilan Sampel	32

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	Surat Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
LAMPIRAN 2	Formulir Bimbingan Penelitian dan <i>Ethical Approval</i>
LAMPIRAN 3	Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)
LAMPIRAN 4	Kuesioner Aktivitas Fisik Modifikasi PAQ-C
LAMPIRAN 5	<i>Food Recall</i> 24 Jam
LAMPIRAN 6	Hasil Output Analisis Univariat dan Bivariat