



**HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI,
KEBIASAAN SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
GIZI LEBIH PADA SISWA DI SDN DEPOK BARU VI
TAHUN 2017**

SKRIPSI

ARYO BIMO WICAKSONO

1310714062

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2017**



**HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI, KEBIASAAN
SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GIZI LEBIH
PADA SISWA DI SDN DEPOK BARU VI
TAHUN 2017**

SKRIPSI

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

ARYO BIMO WICAKSONO

131 0714 062

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2017**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Aryo Bimo Wicaksono
NRP : 131 0714 062
Tanggal : 05 Juli 2017

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

Jakarta, 05 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Aryo Bimo Wicaksono)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Aryo Bimo Wicaksono
NRP : 131 0714 062
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Demi pengembangan 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: **“Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih pada Siswa di SDN Depok Baru VI Tahun 2017”**

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 Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 05 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Aryo Bimo Wicaksono)

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

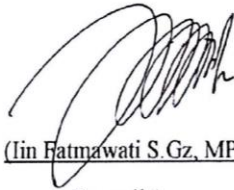
Nama : Aryo Bimo Wicaksono
NRP : 1310714062
Program Studi : S1 Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Kebiasaan Sarapan Dan Aktivitas Fisik Dengan Gizi Lebih Pada Siswa Di SDN Depok Baru VI Tahun 2017

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



(Sintha Fransiske Simanungkalit S.Gz, MKM)

Ketua Penguji



(Iin Fatmawati S.Gz, MPH)

Penguji I



(Avliya Quratul Marjan S.Gz, M.Si)

Penguji II (Pembimbing)



(Desak Nyoman Sithi SKp, MARS)

Dekan



(Ikha Devivanti P, S.Gz, RD, MKM)

Ketua Program Studi

Ditetapkan di : Depok

Tanggal Ujian : 05 Juli 2017

HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI, KEBIASAAN SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GIZI LEBIH DI SDN DEPOK BARU VI TAHUN 2017

Aryo Bimo Wicaksono

Abstrak

Gizi lebih menjadi salah satu masalah di masyarakat pada saat ini. Gizi lebih banyak dipengaruhi oleh faktor asupan zat gizi yang tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi, kebiasaan tidak sarapan pagi, aktivitas fisik yang rendah, faktor genetik maupun faktor lingkungan. Dampak yang dihasilkan jika seorang anak usia sekolah mengalami gizi lebih antara lain memicu depresi, merusak lever (hati) penyakit jantung koroner, diabetes, stroke dan Osteoarthritis. Di Indonesia, prevalensi gizi lebih pada anak usia 6-12 tahun sebesar 9.2%. kejadian gizi lebih di Depok pada usia anak sekolah dasar sebesar 23.6%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan zat gizi, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih di SDN Depok Baru VI tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 52 responden dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisa bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan gizi lebih (*p value* = 0.022), terdapat hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan gizi lebih (*p value* = 0.022), terdapat hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan gizi lebih (*p value* = 0.044) dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih (*p value* = 0.031). Namun tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan gizi lebih (*p value* = 0.168) dan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan gizi lebih (*p value* = 0.060).

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Gizi Lebih, Kebiasaan Sarapan dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi

RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF ADEQUACY OF NUTRIENTS, BREAKFAST HABITS, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT IN STUDENTS SDN DEPOK BARU VI 2017

Aryo Bimo Wicaksono

Abstract

Overweight one of the problems in the community today. Overweight more influenced by nutritional intake that are not accordance with nutritional adequacy, the habit of not breakfast, low physical activity, genetic factors and environmental factors. The impact if a child overweight among other things trigger depression, ruined the lever, coronary heart disease, diabetes, stroke and osteoarthritis. In Indonesia, prevalence of malnutrition in children aged 6-12 years amounted to 9.2%. More nutritional incidences in Depok on the age of elementary school amounted to 23.6%. The objective of this research was to analyze the relationship between the level of adequacy of nutrients, breakfast habit and physical activity with overweight in SDN Depok Baru VI 2017. This research use *cross sectional* method. The sample on this research totalled 52 respondents used by stratified random sampling technique. Analysis of the test use by bivariate chi-square. The results showed there were relationship between the level of adequacy of energy, fat, carbohydrate and physical activity with overweight (*p value* = 0.022), (*p value* = 0.022), (*p value* = 0.044), and (*p value* = 0.031). However, there were no relationship between the level of adequacy of protein and breakfast habits with overweight (*p value* = 0.168) and (*p value* = 0.060). The correlation test showed that the adequacy of energy, fat, carbohydrate and physical activity with overweight. There were no relationship between the level of adequacy of protein and breakfast habits with overweight.

Keyword : Adequacy Of Nutrients, Breakfast Habit, Overweight and Physical Activity

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 Maret hingga Mei 2017 ini adalah Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih pada Siswa di SDN Depok Baru VI Tahun 2017. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Avliya Quratul Marjan S.Gz, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan waktu, semangat serta saran yang sangat bermanfaat.

Di samping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan penulis kepada Ibu Desak Nyoman Sithi S.Kp, MARS, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ikha Deviyanti P., S.Gz, RD, MKM, selaku Kepala Program Studi Ilmu Gizi, Iin Fatmawati S.Gz, MPH dan Sintha Fransiske S, S.Gz, MKM selaku dosen penguji, dan Seluruh Dosen, staf dan karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, serta ucapan terima kasih kepada kedua orang tua saya yang paling dicintai. Tidak lupa penulis juga sampaikan terima kasih kepada Ibu Roniah selaku Kepala Sekolah SDN Depok Baru VI, sahabat penulis dan teman-teman seperjuangan yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Jakarta, 05 Juli 2017

Penulis



Aryo Bimo Wicaksono

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Tujuan Penelitian.....	4
I.3 Perumusan Masalah.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
I.5 Hipotesis.....	5
I.6 Ruang Lingkup	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Anak Sekolah Dasar	7
II.2 Usia.....	8
II.3 Jenis Kelamin	8
II.4 Faktor Sosial Ekonomi	8
II.5 Kecukupan Gizi Anak Sekolah Dasar	10
II.6 Kebiasaan Sarapan	16
II.7 Aktivitas Fisik	17
II.8 Status GIzi	18
II.9 Kerangka Teori.....	21
II.10 Kerangka Konsep	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
III.1 Waktu dan Tempat	23
III.2 Desain Penelitian.....	23
III.3 Populasi dan Sampel	23
III.4 Instrumen Penelitian.....	24
III.5 Teknik Pengumpulan Data	25
III.6 Analisis Data	28
III.7 Definisi Operasional.....	30
III.8 Prosedur Penelitian.....	32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	33
IV.2 Hasil dan Pembahasan Univariat	35
IV.3 Hasil dan Pembahasan Bivariat	45
IV.4 Keterbatasan Penelitian	53
BAB V PENUTUP	54
V.1 Kesimpulan	54
V.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kecukupan Zat Gizi Anak Menurut Kelompok Umur.....	10
Tabel 2	Kategori Ambang Batas Nilai Indeks Massa Tubuh.....	19
Tabel 3	Pembagian Ruangan dan fasilitas di SDN Depok Baru VI.....	33
Tabel 4	Rincian Jumlah Siswa.....	34
Tabel 5	Rincian Tenaga Pendidik.....	34
Tabel 6	Distribusi Usia Responden	35
Tabel 7	Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	36
Tabel 8	Distribusi Pekerjaan dan Jenis Pekerjaan Orang Tua	36
Tabel 9	Distribusi Pendidikan Orangtua	37
Tabel 10	Distribusi Pendapatan dan Pengeluaran Orangtua	38
Tabel 11	Distribusi Status Gizi Lebih (IMT/U)	39
Tabel 12	Distribusi Tingkat Kecukupan Energi Responden	40
Tabel 13	Distribusi Tingkat Kecukupan Protein Responden	41
Tabel 14	Distribusi Tingkat Kecukupan Lemak Responden.....	42
Tabel 15	Distribusi Tingkat Kecukupan Karbohidrat Responden.....	43
Tabel 16	Distribusi Kebiasaan Sarapan Responden	43
Tabel 17	Distribusi Aktivitas Fisik Responden.....	44
Tabel 18	Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Gizi Lebih	46
Tabel 19	Hubungan Tingkat Kecukupan Protein dengan Gizi Lebih	47
Tabel 20	Hubungan Tingkat Kecukupan Lebih dengan Gizi Lebih	49
Tabel 21	Hubungan Tingkat Kecukupan KH dengan Gizi Lebih	50
Tabel 22	Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Gizi Lebih	52
Tabel 23	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	21
Gambar 2	Kerangka Konsep	22
Gambar 3	Teknik Pengambilan Sampel	27
Gambar 4	Prosedur Penelitian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Keterangan Balasan Tempat Penelitian
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Etik (Ethical Clearance)
- Lampiran 4 Berita Acara Skripsi
- Lampiran 5 Inform Consent
- Lampiran 6 Persetujuan Inform Consent
- Lampiran 7 Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 8 Form Aktivitas Fisik
- Lampiran 9 Form *Food Recall*
- Lampiran 10 Lokasi Penelitian
- Lampiran 11 Kegiatan Penelitian
- Lampiran 12 Kartu Bimbingan