



**HUBUNGAN KONSUMSI PANGAN DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN STATUS GIZI POLISI LAKI-LAKI POLSEK  
PINANG RANTI JAKARTA TIMUR TAHUN 2017**

**SKRIPSI**

**DYAH PRAMESTI DEWI**

**1310714048**

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



**HUBUNGAN KONSUMSI PANGAN DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN STATUS GIZI POLISI LAKI-LAKI POLSEK  
PINANG RANTI JAKARTA TIMUR TAHUN 2017**

**SKRIPSI**

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

**DYAH PRAMESTI DEWI**

**1310714048**

**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 dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Dyah Pramesti Dewi

NRP : 1310714048

Tanggal : 14 Juli 2017

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

Jakarta, 15 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Dyah Pramesti Dewi)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Dyah Pramesti Dewi  
NRP : 1310714048  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : S-1 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 KONSUMSI PANGAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
STATUS GIZI POLISI LAKI-LAKI POLSEK PINANG RANTI JAKARTA  
TIMUR TAHUN 2017**

Berserta 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 : 15 Juli 2017

Yang menyatakan,



(Dyah Pramesti Dewi)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Dyah Pramesti Dewi  
NRP : 1310714048  
Program Studi : S1 Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi  
Polisi Polsek Pinang Ranti Jakarta Timur Tahun 2017

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian pernyataan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.




Lin Fatmawati, S.Gz., MPH.

Ketua Penguji




Firlia Ayu Arini, MKM.

Penguji I



Desak Nyoman Sithi, SKp., MARS.

Dekan



M. Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes.

Penguji II (Pembimbing)



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

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 7 Juli 2017

# HUBUNGAN KONSUMSI PANGAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI POLISI LAKI-LAKI POLSEK PINANG RANTI JAKARTA TIMUR TAHUN 2017

Dyah Pramesti Dewi

## Abstrak

Masalah gizi yang sedang dialami Indonesia apabila dibiarkan akan berdampak terhadap kesehatan dan produktivitas seseorang. Masalah Gizi yang muncul biasanya disebabkan oleh konsumsi pangan yang salah dan kurangnya aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara konsumsi pangan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada polisi laki-laki di polsek pinang ranti Jakarta timur. Subjek penelitian ini adalah 42 polisi laki-laki. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Penelitian dilakukan menggunakan instrument berupa microtoise, timbangan berat badan, dan kuesioner. Analisis yang dilakukan dengan menggunakan rumus *chi-square* menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan dengan status gizi pada penelitian ini adalah asupan energi, asupan protein dan asupan lemak dengan nilai  $p$  value  $<0.05$ .

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisk, Dewasa, Konsumsi Pangan, Polisi, Status Gizi

# **THE RELATIONSHIP OF FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF THE MALE POLICE POLSEK PINANG RANTI EAST JAKARTA IN 2017**

**Dyah Pramesti Dewi**

## **Abstract**

Nutritional problems were being experienced by Indonesia in at left will have an impact on health and productivity. The nutrition problems that arise were usually caused by the consumption of the wrong food and lack of physical activity. The purpose of this research was to know or no relationship between food consumption and physical activity with a status of nutrition on a police man in the role of the pinang ranti can beat the East Jakarta. This body of research wa 42 police men. The sampling technique was used in is the purposive sampling. Research conducted using the tool in the form of microtoise, weight scales, and questionnaires. The analysis is done using the formula of Chi-squared indicates that variables related to nutritional status on the research was energy intake, the intake of protein and fat intake with a value of p values  $< 0.05$ .

**Keywords:** Adult, Nutritional Status, Consumption Of Food, Police, Physical Activity

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penjabkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena hanya dengan berkat dan rahmat-Nya maka skripsi ini dapat terselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak bulan maret 2017 ini adalah “Hubungan Konsumsi Pangan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Polisi Laki-Laki Polsek Pinang Ranti Jakarta Timur Tahun 2017”. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak pernah lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh sebab itu penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada bapak M. Ikhsan Ammar, S.GZ, MKES dan Ibu Firlia Ayu Arini, SKM, MKM selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada penulis dalam melaksanakan penulisan skripsi ini.

Disamping itu, ucapan terimakasih juga disampaikan kepada orang tua, saudara dan teman – teman yang selalu memberikan doa dan motivasi kepada penulis. Penulis berharap semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Penulis juga menyadari masih ada berbagai kekurangann dalam penyusunan skripsi ini. Untuk itu penulis mengharapkan berbagai masukan yang membangun yang dapat memperkarya skripsi ini.

Jakarta, Juli 2017

Dyah Pramesti Dewi



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGHANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Tujuan Penelitian .....	5
I.3 Rumusan Masalah .....	6
I.4 Manfaat Penelitian .....	6
I.5 Hipotesis .....	7
I.6 Ruang Lingkup Penelitian .....	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA .....	8
II.1 Karakteristik Usia Dewasa .....	8
II.2 Status Gizi .....	9
II.3 Penilaian Status Gizi .....	12
II.4 Masalah Gizi .....	14
II.5 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi .....	16
II.6 Aktivitas Fisik .....	18
II.7 Pola Konsumsi Pangan .....	21
II.8 Kerangka Konsep .....	25
II.9 Kerangka Teori .....	26
BAB III. METODE PENELITIAN .....	27
III.1 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	27
III.2 Desain Penelitian .....	27
III.3 Populasi dan Sampel .....	27
III.4 Instrumen Penelitian .....	28
III.5 Teknik Pengumpulan Data .....	29
III.6 Pengolahan dan Penyajian Data .....	30
III.7 Analisa Data .....	31
III.8 Definisi operasional .....	32
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....	33
IV.1 Profil .....	33

IV.2 Hasil dan Pembahasan Univariat .....	33
IV.3 Hasil dan Pembahasan Bivariat .....	36
BAB V. PENUTUP .....	37
V.1 Kesimpulan .....	37
V.2 Saran .....	37
DAFTAR PUSTAKA .....	38
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tabel AKG Usia 30-46 Tahun .....	12
Tabel 2 Tabel Kategori Nilai IMT .....	13
Tabel 3 Indeks Kegiatan Waktu Bekerja (WI).....	29
Tabel 4 Indeks Kegiatan Waktu Berolahraga (SI) .....	30
Tabel 5 Indeks Kegiatan Waktu Luang (LI) .....	30
Tabel 6 Score Variasi Konsumsi Makanan .....	33
Tabel 7 Gambaran Status Gizi Polisi .....	34
Tabel 8 Tabel Gambaran Aktivitas Fisik Polisi .....	35
Tabel 9 Gambaran Asupan Energi Polisi .....	35
Tabel 10 Gambaran Asupan Karbohidrat Polisi .....	36
Tabel 11 Gambaran Asupan Protein Polisi .....	36
Tabel 12 Gambaran Asupan Lemak Polisi .....	37
Tabel 13 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi .....	37
Tabel 14 Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi .....	38
Tabel 15 Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi .....	40
Tabel 16 Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi .....	41
Tabel 17 Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep .....	25
Gambar 2 Kerangka Teori.....	27

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Etical Clereance
- Lampiran 3 Berita Acara Komprehensif (skripsi)
- Lampiran 4 Informed Concern
- Lampiran 5 Kuesioner