

**HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN ANAK SD DI PERKOTAAN DAN PEDESAAN**



DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM MENDAPATKAN
GELAR SARJANA FISIOTERAPI

Disusun Oleh :

Anistia Laras Pratiwi

J120 110 086

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

HALAMAN PRASYARATAN GELAR

**HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI ANAK SD DI PERKOTAAN DAN PEDESAAN**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Hari : Senin

Tanggal : 02 November 2015

ANISTIA LARAS PRATIWI

J 120.110.086

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2015

PERSETUJUAN

HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK SD DI PERKOTAAN DAN DI PEDESAAN

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Pembimbing I

Wahyuni, S.Fis., M.Kes

Pembimbing II

Dwi Rosella Komalasari, S.Fis., M.Fis

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK SD DI PERKOTAAN DAN PEDESAAN

Disusun Oleh : Anistia Laras Pratiwi

Nim : J 120.110.086

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui didepan tim penguji skripsi Program Studi S1 Fisioterapi. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hari : Senin

Tanggal : 02 November 2015

Surakarta, 02 November 2015

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

1. Wahyuni, S.Fis., M.Kes
2. Totok Budi Santoso, S.Fis., MPH
3. Agus Widodo, S.Fis., M.Fis

Tanda Tangan



Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

(Dr. Suwaji, M.Kes)

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Anistia Laras Pratiwi

NIM : J 120 110 086

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Makanan Dengan Tingkat Kebugaran

Jasmani Anak SD di Perkotaan dan Pedesaan

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 2 November 2015

Peneliti,



Anistia Laras Pratiwi

MOTTO

"Believe in yourself, even if you feel like turning back at times. Don't run away. Little by little you will get closer to achieving your dreams."

~Yunhoo Jung~

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, dan kesabaran untuk saya dalam mengerjakan skripsi ini

Hasil karya tulis ini kupersembahkan kepada orang tua, adik-adikku dan keluarga besarku yang telah menjadi motivasi serta inspirasi yang tiada henti memberikan dukungan serta doanya.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tidak terbatas sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Asupan Makanan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak SD di Perkotaan dan di Pedesaan”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwaji. M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc, selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Agus Widodo, S.Fis., M.Fis selaku dosen pembimbing akademik.
5. Ibu Wahyuni, S.Fis., M.Kes, dan Ibu Dwi Rosella Komala Sari, S.Fis., M.Fis. selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran dengan sabar dan ikhlas.
6. Bapak Totok Budi Santoso, S.Fis., MPH dan Bapak Agus Widodo, S.Fis., M.Fis. selaku Penguji I dan II, yang telah memberikan masukan saran dan nasihat untuk skripsi ini agar lebih sempurna.
7. Kepala sekolah SDIT Nur Hidayah Kerten dan SDIT Jumapolo yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian dengan siswa-siswi disekolahnya.

8. Para dosen dan staf karyawan Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta, jasa kalian semoga dibalas oleh-Nya dengan sesuatu yang lebih indah.
9. Orang tua ku Bapak H. Sugeng Siswoyo, S.Pd.,M.M dan Ibu Hj. Eka Maryani, S.Kom.I, yang telah memberi motivasi dan dukungan, serta doa, cinta, kasih sayang, dan membiayaiku begitu besar sehingga penulis dapat mengenyam pendidikan hingga menjadi sarjana muda seperti sekarang ini.
10. Adik-adikku Vega Abdurrasyid dan Aliya Mutiara Yasmin yang selalu mendoakan dan memotifasiku. Serta kakek dan nenekku tersayang, H.Sumaryono dan Hj. Muti'ah yang senantiasa mendo'akan untuk keberhasilanku.
11. Para sahabat yang sudah seperti saudara yang selama ini selalu menemani disetiap kesedihan dan setiap tawa selama ini, Tury, Reni, Eka, Notia, Indut, Mb Riri, Sinta, Dita Eonni, Ayu, Finni, Cassiopeia Solo dan semua sahabat yang tak bisa ku sebutkan satu-persatu terima kasih untuk kalian semua.
12. Teman-teman Fisioterapi S1 angkatan 2011, terimakasih atas dukungan dan bantuannya.
13. Seluruh penghuni kos serasi 2 terimakasih atas canda tawa kegilaan dan dukungannya serta rasa kekeluargaan kita selama ini.

Bahwa tanpa mereka semua penyusunan skripsi ini mungkin belum bisa terwujud. Penulis sadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan oleh karena itu kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan demi sempurnanya skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi semua pihak.

Walaikumsalam Wr.Wb.

Surakarta, Oktober 2015

Penulis

ABSTRAK
PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 2 NOVEMBER 2015

ANISTIA LARAS PRATIWI / J120110086

“HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK SD DIPERKOTAAN DAN PEDESAAN”

V BAB, 37 Halaman.

(Dibimbing Oleh: Wahyuni, S.Fis., M.Kes dan Dwi Rosella Komala Sari, S.Fis., M.Fis.)

Latar Belakang: Seiring berjalannya waktu, kemajuan teknologi semakin berkembang dan alat-alat transportasi semakin memadai. Terjadi pula perubahan dalam budaya, dari budaya gerak menjadi budaya diam. Sehingga anak-anak cenderung menghilangkan aktifitas fisik dalam berbagai kegiatannya. Pada masa anak-anak ini terdapat bahaya yang berhubungan dengan aktifitas fisik salah satunya adalah kegemukan yang disebabkan oleh pola asupan makan yang tidak benar, sehingga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

Tujuan: Mengetahui adanya hubungan asupan makanan dengan tingkat kebugaran jasmani anak SD di perkotaan dan pedesaan.

Manfaat Penelitian: Dapat mengetahui hubungan asupan makanan dengan tingkat kebugaran jasmani anak SD di perkotaan dan pedesaan.

Metode Penelitian: Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah observasional dengan rancangan penelitian *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel secara *Purposive Sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran asupan makanan dengan menggunakan *Food Recall 24 Jam* dan tingkat kebugaran jasmani menggunakan *Beep Test*. Analisis statistik menggunakan *Chi-Square*.

Hasil Penelitian: Analisa statistik didapatkan hasil asupan makanan dengan tingkat kebugaran jasmani anak SD di perkotaan tidak ada hubungan ($p\text{-value}=0,677$ atau $> 0,05$) dengan koefisien kontingensinya lemah ($r = 0,246$). Dan di pedesaan terdapat hubungan antara hasil asupan makanan dengan tingkat kebugaran jasmani anak SD ($p\text{-value}=0,004$ atau $< 0,05$) dengan koefisien kontingensinya sedang ($r = 0,544$).

Kesimpulan: Secara statistik asupan makanan tidak signifikan mempengaruhi kebugaran jasmani anak SD di perkotaan. Asupan makanan signifikan mempengaruhi kebugaran jasmani anak SD di pedesaan.

Kata Kunci: Asupan Makanan, Kebugaran Jasmani, Anak SD, Perkotaan, Pedesaan.

ABSTRAK
STUDY PROGRAM S1 PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURABAYA
MINI-THESIS, JULY 1st 2015

ANISTIA LARAS PRATIWI / J120110086

“THE RELATION OF FOOD SUPPLY WITH LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AT PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN URBAN AND RURAL”

(Counseled by: Wahyuni, S.Fis., M.Kes and Dwi Rosella Komala Sari, S.Fis., M.Fis)

Background: Over the times, the growing technological advances and tools more adequate transportations. There is also a change in the culture, from culture of motion into a culture of silence. So childrens are tend to omit physical activity in a variety of activities. In childhood, there are hazards associated with physical activity one of which is obesity caused by the pattern of food intake that is not true, so it can be affect to their physical fitness too.

The benefit of the research: Can be known the relation of food supply with level of physical fitness at primary school children in urban and rural.

Research method: This research is observational research with cross sectional research design. The sampling technique use simple purposive sampling with the inclusion and exclusion criteria. The food supply measurement use Food Recall 24 Hours and the level of physical fitness use Beep Test measure. The statistic analysis use chi-square.

The result of the research: From statistic analysis find out that the result of food supply out of the standard value not significant is affected the level of physical fitness at primary school childrens in urban ($p = 0,677 > 0,005$) with coefficient contingency is weak ($r = 0,246$), food supply in of standard significant is affected level of physical fitness at primary school childrens in rural ($p = 0,004 < 0,005$) with coefficient contingency is moderate ($r = 0,544$).

Conclusion: Statistically food supply not significant to the level of physical fitness at primary school childrens in urban. Food supply is significant to the level of physical fitness at primary school childrens in rural.

Key words: Food Supply, Level of Physical Fitness, Primary School Childrens, Urban, Rural.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYTAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Kerangka Teori.....	6
1. Asupan Makanan	6
2. Kebugaran Jasmani	8
3. Hubungan Asupan Makanan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak SD di Perkotaan dan Pedesaan	13
B. Kerangka Berpikir	15
C. Kerangka Konsep	15
D. Hipotesis.....	16
BAB III. METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Waktu dan Tempat Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Variabel Penelitian	20
E. Definisi Konseptual.....	21
F. Definisi Operasional.....	22
G. Jalannya Penelitian.....	22
H. Teknik dan Analisis Data	23
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	24
B. Hasil dan Analisis Data	30
C. Pembahasan	32
D. Keterbatasan Penelitian	36

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

E. Kesimpulan	38
F. Saran	38

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi umur menurut responden di perkotaan.....	25
Tabel 4.2 Distribusi umur menurut responden di pedesaan.....	25
Tabel 4.3 Distribusi menurut tinggi badan responden perkotaan	26
Tabel 4.4 Distribusi menurut tinggi badan responden di pedesaan	27
Tabel 4.5 Distribusi responden berdasarkan IMT di perkotaan	27
Tabel 4.6 Distribusi responden berdasarkan IMT di pedesaan	28
Tabel 4.7 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Makanan di Perkotaan	28
Tabel 4.8 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Makanan di Pedesaan	29
Tabel 4.9 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kebugaran di Perkotaan	29
Tabel 4.10 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kebugaran di Pedesaan	30
Tabel 4.11 Hubungan Asupan Makanan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak SD di Perkotaan	31
Tabel 4.12 Koefisien Kontingensi Asupan Makanan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak SD di Perkotaan	31
Tabel 4.13 Hubungan Asupan Makanan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak SD di Pedesaan	32
Tabel 4.14 Koefisien Kontingensi Asupan Makanan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak SD di Pedesaan.....	32

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
1. Kerangka Berpikir.....	17
2. Kerangka Konsep.....	18

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 2 Kuisioner Food Recall 24 Jam
- Lampiran 3 Hasil Beep Test
- Lampiran 4 Dokumentasi
- Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR SINGKATAN

AETA : Asupan Energi Tidak Adekuat