

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KONSUMSI ENERGI, PROTEIN, DAN
LEMAK DENGAN AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI
KARTASURA 1, KECAMATAN KARTASURA, KABUPATEN SUKOHARJO**



**Karya Tulis Ilmiah ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah D III Gizi**

**Disusun Oleh:
RAISITA ENDAH DWI NOVIYANI
J 300 080 003**

**PROGRAM STUDI D III GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2011**

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KONSUMSI ENERGI, PROTEIN, DAN
LEMAK DENGAN AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI
KARTASURA 1, KECAMATAN KARTASURA, KABUPATEN SUKOHARJO**



**Karya Tulis Ilmiah ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah D III Gizi**

**Disusun Oleh:
RAISITA ENDAH DWI NOVIYANI
J 300 080 003**

**PROGRAM STUDI D III GIZI
GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2011**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

KTI

ABSTRAK

RAISITA ENDAH DWI NOVIYANI. J 3000 80003

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KONSUMSI ENERGI, PROTEIN, DAN LEMAK
DENGAN AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI KARTASURA 1,
KECAMATAN KARTASURA, KABUPATEN SUKOHARJO**

Pendahuluan : Nutrisi yang tepat untuk menunjang aktivitas fisik anak terdiri dari mikronutrien dan makronutrien. Rata-rata konsumsi per kapita per hari penduduk Provinsi Jawa Tengah adalah 1703,3 kkal untuk energi dan 51,3 gram untuk protein. Kondisi defisit energi 61,6% dan defisit protein 65,9%. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian pada tahun lalu, di Sekolah Dasar di wilayah Kartasura Kabupaten Sukoharjo menunjukkan tingkat konsumsi karbohidrat defisit tingkat berat 40,7%, tingkat konsumsi protein defisit tingkat berat yaitu 64,8%, tingkat konsumsi lemak defisit tingkat berat 51,9%, dan tingkat kesegaran jasmani sangat baik 75,9%.

Tujuan : Menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi energi, protein, dan lemak dengan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.

Metode penelitian : Jenis penelitian bersifat *observasional* dengan pendekatan *crosssectional*, yang meliputi : data tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan aktivitas fisik diperoleh melalui wawancara dengan metode *recall* 3 kali 24 jam. Uji hubungan dengan korelasi *Pearson-Product Moment*.

Hasil : Tingkat konsumsi energi defisit tingkat berat 48% dan normal 4%. Tingkat konsumsi protein defisit tingkat berat 36% dan normal 18%. Tingkat konsumsi lemak defisit tingkat berat 46% dan normal 10%. Aktivitas fisik ringan 80% dan sedang 10%. Hasil uji korelasi tingkat konsumsi energi, protein, dan lemak dengan aktivitas fisik diperoleh nilai $p > 0,05$. Uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan aktivitas fisik anak sekolah dasar di Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1 ($p = 0,47$), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein dengan aktivitas fisik anak sekolah dasar di Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1 ($p = 0,665$), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi lemak dengan aktivitas fisik anak sekolah dasar di Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1 ($p = 0,17$).

Kesimpulan : Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi, protein, dan lemak dengan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.

Kata Kunci : Tingkat konsumsi energi, Tingkat konsumsi protein, Tingkat konsumsi lemak, aktivitas fisik, dan anak SD

Kepustakaan : 53 : 1994-2010

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan antara Tingkat Konsumsi Energi,
Protein, dan Lemak dengan Aktivitas Fisik Anak
Sekolah Dasar Negeri di Kartasura 1, Kecamatan
Kartasura, Kabupaten Sukoharjo

Nama Mahasiswa : Raisita Endah Dwi Noviyani

Nomor Induk Mahasiswa : J 300 080 003

Telah Disetujui untuk Diuji oleh Tim Penguji KTI Program Studi Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Surakarta, 25 Juli 2011

Menyetujui

Pembimbing I

(Ir. Listyani Hidayati, M.Kes)

NIK. 673

Pembimbing II

(Endang Nur W., M.Si.Med)

NIK. 717

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dwi Sarbini, M.Kes

NIK. 747

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan antara Tingkat Konsumsi Energi,
Protein, dan Lemak dengan Aktivitas Fisik Anak
Sekolah Dasar Negeri di Kartasura 1, Kecamatan
Kartasura, Kabupaten Sukoharjo

Nama Mahasiswa : Raisita Endah Dwi Noviyani

Nomor Induk Mahasiswa : J 300 080 003

Telah Diuji di depan Tim Penguji KT1
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal 20 Juni 2011

Surakarta, 25 Juli 2011

Penguji I : Ir. Listyani Hidayati, M.Kes (.....)

Penguji II : Dyah Widowati, SKM (.....)

Penguji III : Ika Nur Mayorie, SKM (.....)

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan


(Arif Widodo, A, Kep., M.Kes)

NIK. 630

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain “ (QS. Al Insyirah 6-7)

Jadilah engkau manusia yang seperti bayi, yang dikala ia terlahir semua orang tersenyum dan dia sendiri menangis, dan pada saat dia mati semua orang menangi kepergiannya sedangkan ia sendiri tersenyum (Mahatma Gandhi).

“Keberhasilan akan tercapai dengan ketekunan, kesabaran serta doa”
(Luthfiana Arifatul Hudha, 2006).

Selesai pekerjaan satu, segeralah selesaikan pekerjaan yang lain, kemudian berserah dirilah engkau kepada Allah SWT (Mutiara Hadist)

PERSEMBAHAN

Syukur Alkhamdulillah kepada Allah SWT atas segala karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan KTI ini. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

Allah SWT sebagai sumber kekuatan dan tujuan dalam hidup dan langkahku

Kedua orang tuaku, yang telah mengukir jiwa dan raga dengan penuh kasih sayang serta do'a yang senantiasa mengiringi langkahku, dan semua yang telah dikorbankan untukku

Kakak dan adik-adikku tersayang yang selalu memberikan motivasi untuk kesuksesanku.

Ibu Ir. Listyani Hidayati , M. Kes yang telah membimbing ananda dalam penelitian ini

Teman seperjuanganku Eko dan Riska. Alangkah indahnya kebersamaan dan perjuangan kita.

Teman-teman penyemangat Pipit, Novi, Jannah, dan Afi

Teman-teman DIII gizi angkatan 2008 dan kakak tingkat terima kasih untuk motivasi, do'a dan kebersamaannya

Seseorang yang kelak menjadi imamku yang selalu memberikan aku kekuatan untuk menjalani semua dengan penuh keberanian.

Semua yang telah memberi banyak bantuan, do'a dan motivasi sampai terselesaikannya KTI ini

Almamater UMS

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam KTI ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, Juli 2011

Peneliti

Raisita Endah Dwi N

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat-Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan KTI dengan judul : "Hubungan antara Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Lemak dengan Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo ”.

Selesainya KTI ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Arif Widodo, A.Kep, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dwi Sarbini, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Ir. Listyani Hidayati, M.Kes selaku Dosen Pembimbing KTI yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
4. Ibu Endang Nur W, M.Si.Med selaku Dosen Pembimbing II KTI yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
5. Bapak Pratomo Raharjo, S.Pd selaku Kepala Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, terimakasih atas kerjasamanya.

6. Responden yaitu anak-anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, terimakasih atas kerjasama dan bantuan yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu selama penelitian dan selama penyusunan KTI ini.

Penulis menyadari bahwa KTI ini masih jauh dari sempurna, saran, dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga KTI ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, Juli 2011

Penulis

Raisita Endah Dwi N

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis.....	7
1. Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Lemak.....	7
a. Asupan Energi.....	7
b. Asupan Protein.....	9
c. Asupan Lemak.....	13
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makan.....	14
2. Aktivitas Fisik.....	16
a. Pengertian Aktivitas Fisik.....	16
b. Kategori Aktivitas Fisik.....	18
c. Manfaat Aktivitas Fisik.....	19
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	20
3. Anak Sekolah Dasar.....	22
B. Kerangka Teori.....	22

C. Kerangka Konsep.....	23
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Lokasi dan waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis Variabel.....	26
E. Definisi Operasional	26
F. Pengumpulan Data.....	27
G. Pengolahan Data.....	28
H. Analisis Data	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi	31
B. Karakteristik Subjek Penelitian	31
C. Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Lemak Anak SD.....	32
D. Aktivitas Fisik Anak SD.....	36
E. Hubungan antara Tingkat Konsumsi Energi dengan Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar	37
F. Hubungan antara Tingkat Konsumsi Protein dengan Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar	38
G. Hubungan antara Tingkat Konsumsi Lemak dengan Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar	39
H. Keterbatasan.....	41
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Sistem Klasifikasi Faktor Aktivitas Fisik.....	18
Tabel 2. Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik	19
Tabel 3. Definisi Operasional	26
Tabel 4. Rata-rata Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Lemak Subjek Penelitian	33
Tabel 5. Distribusi Subjek Penelitian Tingkat Konsumsi Energi.....	33
Tabel 6. Distribusi Subjek Penelitian Tingkat Konsumsi Protein.....	34
Tabel 7. Distribusi Subjek Penelitian Tingkat Konsumsi Lemak	35
Tabel 8. Distribusi frekuensi aktivitas fisik.....	36
Tabel 9. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dengan Aktivitas Fisik.....	37
Tabel 10. Hubungan Tingkat Konsumsi Potein dengan Aktivitas Fisik	38
Tabel 11. Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dengan Aktivitas Fisik.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori.....	22
2. Kerangka Konsep.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

- | No. | Lampiran |
|-----|---|
| 1. | Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden |
| 2. | Kuesioner Data Responden |
| 3. | Formulir <i>Food Recall</i> 24 jam |
| 4. | Formulir <i>Recall</i> 24 jam Aktivitas Fisik |
| 5. | Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia (per orang per hari) |
| 6. | Data Subjek |
| 7. | Output Hasil Uji Statistik |
| 8. | Gambar Pengambilan Data <i>Recall</i> Konsumsi Makan dan Aktivitas Fisik |
| 9. | Surat Ijin Penelitian |
| 10. | Surat Keterangan Penelitian |