

**HUBUNGAN ANTARA JENIS DAN FREKUENSI MAKAN DENGAN
AKTIFITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI KARTASURA 1
SUKOHARJO JAWA TENGAH**



Karya Tulis Ilmiah ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Diploma Program Studi Gizi FIK UMS

Disusun Oleh:

EKO PURWANTI

J 3000 80006

**PROGRAM STUDI DIII GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2011**

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN ANTARA JENIS DAN FREKUENSI MAKAN DENGAN
AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KARTASURA
SUKOHARJO JAWA TENGAH**

**Karya Tulis Ilmiah ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Diploma Program Studi Gizi FIK UMS**



**Disusun Oleh:
EKO PURWANTI
J 300 080 006**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2011**

PROGRAM STUDI DIIRI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
KARYA TULIS ILMIAH

ABSTRAK

EKO PURWANTI. J 3000 80006

**HUBUNGAN ANTARA JENIS DAN FREKUENSI MAKAN DENGAN
AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI KARTASURA 1
SUKOHARJO JAWA TENGAH**

Pendahuluan : Pertumbuhan yang sehat selalu didukung oleh asupan nutrisi seimbang dan pola makan yang tepat. Aktivitas fisik dan permainan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara jenis dan frekuensi makan dengan aktivitas fisik anak sekolah dasar negeri Kartasura 1 Sukoharjo Jawa Tengah.

Metode penelitian : Jenis penelitian bersifat observasional dengan pendekatan cross-sectional. Data jenis makanan dan frekuensi makan diperoleh melalui wawancara dengan metode *Food Frequency Quesinare (FFQ)* 3 kali 24 jam dan data aktivitas fisik diperoleh melalui wawancara dengan metode *recall* 3 kali 24 jam. Uji hubungan dengan korelasi *Rank Spearman*, H_0 ditolak jika nilai $p < 0,05$.

Hasil : Jenis makanan beragam 78% dan tidak beragam 22%. Frekuensi makan sering 84% dan tidak sering 16%.

Kesimpulan : Uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan dengan aktivitas fisik anak sekolah dasar di Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1 Sukoharjo Jawa Tengah ($p = 0,323$), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan aktivitas fisik anak sekolah dasar di Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1 Sukoharjo Jawa Tengah ($p = 0,471$). Tidak ada hubungan antara jenis dan frekuensi makan dengan aktivitas fisik Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1 Sukoharjo Jawa Tengah.

Saran: Responden disarankan untuk membiasakan diri untuk makan makanan yang seimbang untuk aktivitas sehari-hari agar tumbuh dengan baik dalam tahap pertumbuhan.

Kata Kunci : jenis makanan, frekuensi makan, aktivitas fisik, dan anak SD

Kepustakaan : 28 (1991-2011)

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan antara jenis dan frekuensi makan dengan aktivitas fisik anak Sekolah Negeri Kartasura 1 Sukoharjo Jawa Tengah.

Nama Mahasiswa : Eko Purwanti

Nomor Induk Mahasiswa : J300 080 006

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

Surakarta, 11 Agustus 2011

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Dwi Sarbini, SST,MKes
NIK 747

Endang Nur W, MSi.Med
NIK 717

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dwi Sarbini, SST,M.Kes
NIK 747

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan antara jenis dan frekuensi makan dengan aktivitas fisik anak Sekolah Negeri Kartasura 1 Sukoharjo Jawa Tengah.

Nama Mahasiswa : Eko Purwanti

Nomor Induk Mahasiswa : J300 080 006

Telah Diuji di depan Tim Penguji KTI
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal 24 Juni 2011

Surakarta, 11 Agustus 2011

Menyetujui

Penguji I : Dwi Sarbini, SST, MKes ()
Penguji II : Dyah Widowati, SKM ()
Penguji III : Ahmad Fahrudin, SKM ()

Mengetahui
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan

Arif Widodo, A.Kep., M.Kes

NIK.630

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, Juni 2011

EKO PURWANTI

MOTTO

Karena sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

(QS. Alam Nasyrah : 5-8)

Allah akan meninggikan derajat bagi orang-orang yang berilmu pengetahuan diantaramu, dengan beberapa derajat. Dan Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.

(Q.S. Al-Mujadalah : 11)

Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

(QS. AL Bagoroh : 286)

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, ilmu, cobaan dan ujian, serta pertolonganMu di setiap langkah hidupku. Jikalau seluruh pohon di bumi ini dijadikan pena dan lautan dijadikan tinta untuk menuliskan ilmu Allah, maka tiada akan habis ilmu Allah. Dan hanya karenaNya-lah sebuah karya ini terselesaikan dengan baik.

Kupersembahkan sebuah karya sederhana ini kepada orang-orang yang berharga di hidupku

- ❖ Bapak dan Ibu tercinta, terimakasih atas do'a, kasih sayang, dukungan dan kesabaran serta nasehat yang tak pernah bosan untuk keberhasilan anak-anaknya.*
- ❖ Kakakku Eko yang selalu memberi dukungan dan semangat dalam mengerjakan Karya Tulis Ilmiah ini.*
- ❖ Adikku Anik yang selalu memberi keceriaan semoga kelak menjadi anak yang pintar sholeh dan sholehah.*
- ❖ Teman-teman penelitianku Sita dan Riska, terimakasih atas kerjasamanya dan kebersamaanya sehingga dapat terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini.*
- ❖ Sahabatku (Novi) yang selalu ada dikala suka maupun duka.*
- ❖ Temanku (Sita dan Pipit), terimakasih atas kebersamaannya yang telah membantu terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini.*
- ❖ Teman-teman kos MP3 An-Nisa, terimakasih atas persahabatan, kebersamaan, semangat dan dukungan kalian selama ini. Tak akan kulupakan tawa dan canda kalian selama kita bersama.*
- ❖ Teman-teman seperjuangan D3 Gizi angkatan 2008 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang ikut serta memberikan motivasi, dukungan dan semangat dalam mengerjakan Karya Tulis Ilmiah.*
- ❖ Almamater UMS*
- ❖ Pembaca yang budiman.*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat 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 Jenis dan Frekuensi Makan dengan Aktivitas Fisik Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1".

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 dan selaku Dosen Pembimbing KTI yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
3. 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.
4. Bapak Pratomo Raharjo, S.Pd selaku Kepala Sekolah SD N Kartasura 1, terimakasih atas kerjasamanya.
5. 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 karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, Juni 2011

Penulis

Eko Purwanti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis.....	6
1. Anak Sekolah Dasar	6
2. Karakteristik Anak Usia Sekolah.....	6
3. Pola Konsumsi Anak Sekolah.....	11
4. Jenis Makanan	12
5. Frekuensi Makan.....	13
6. Aktivitas Fisik.....	14
B. Kerangka Teori.....	20
C. Kerangka Konsep.....	20
D. Hipotesis	20

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	21
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel.....	21
D. Jenis Variabel.....	23
E. Definisi Operasional	23
F. Pengumpulan Data.....	24
G. Langkah-langkah Penelitian	25
H. Pengolahan Data.....	25
I. Analisis Data	27

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi.....	29
B. Karakteristik Subjek Penelitian	30
C. Jenis dan Frekuensi Makan Anak Sekolah Dasar.....	30
D. Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar	32
E. Hubungan Antara Jenis Makanan dengan Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar.....	33
F. Hubungan Antara Frekuensi Makan dengan Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar.....	34
G. Keterbatasan.....	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	37
B. Saran	38

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sistem Klasifikasi Faktor Aktivitas Fisik	16
2. Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik	16
3. Definisi Operasional	23
4. Jenis Makanan	26
5. Frekuensi Makan.....	26
6. Aktivitas Fisik.....	26
7. Distribusi Subjek Penelitian berdasarkan Jenis dan Frekuensi Makan Anak Sekolah Dasar	31
8. Distribusi Aktivitas Fisik	32
9. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	33
10. Hubungan Jenis Makanan dengan Aktivitas Fisik.....	33
11. Hubungan Antara Frekuensi Makan dengan Aktivitas Fisik	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori	20
2. Kerangka Konsep	20

DAFTAR LAMPIRAN

1. Formulir Kuesioner Data Responden
2. Formulir FFQ
3. Formulir Aktivitas Fisik
4. Data Subjek
5. Output Hasil Uji Statistik