

**GAMBARAN KONSUMSI SAYUR BUAH, AKTIVITAS FISIK
DAN STATUS GIZI PADA ANAK KELAS V SDN 3 SUKAJADI
KECAMATAN CISAYONG KABUPATEN TASIKMALAYA**

Laporan Tugas Akhir

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Disusun Oleh:

AMALIA RAHMAH

NIM.P2.06.31.1.20.005

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI TASIKMALAYA**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Konsumsi Sayur Buah, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Anak Kelas V SDN 3 Sukajadi Kecamatan Cisayong Kabupaten Tasikmalaya”

Laporan Tugas Akhir ini dipersiapkan dan disusun oleh:

AMALIA RAHMAH

NIM.P2.06.31.1.20.005

Hari : Kamis
Tanggal : 11 Mei 2023
Waktu : 13.00 – 14.00 WIB

Pembimbing



Irma Nuraeni, MPH

NIP. 19861022018012001

**LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Konsumsi Sayur
Buah, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Anak Kelas V SDN 3 Sukajadi
Kecamatan Cisayong Kabupaten Tasikmalaya”**

Disusun Oleh

Nama : Amalia Rahmah
NIM : P2.06.31.1.20.005

telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal 22 Mei 2023

Susunan Dewan Penguji
Ketua Dewan Penguji

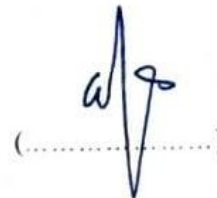
Irma Nuraeni, MPH
NIP. 198610022018012001



(.....)

Penguji I

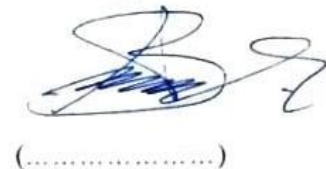
Otong Kusmana, MPH
NIP. 197604062000121003



(.....)

Penguji II

HR. Agus Bachtiar, M.Kes
NIP. 195908061984031007



(.....)

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya



Gambaran Konsumsi Sayur Buah, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Anak Kelas V SDN 3 Sukajadi Kecamatan Cisayong Kabupaten Tasikmalaya

Amalia Rahmah

INTISARI

Anak sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami masalah gizi. Kurangnya frekuensi konsumsi sayur dan buah juga berperan dalam penyebab masalah gizi pada anak sekolah dasar. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Seseorang yang cenderung mengonsumsi makanan kayak lemak dan tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang akan mengalami obesitas. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur buah, aktivitas fisik dan status gizi pada anak kelas V SDN 3 Sukajadi Kecamatan Cisayong Kabupaten Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi pada penelitian ini dilakukan pada seluruh anak kelas V SDN 3 Sukajadi. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling* dan didapatkan sampel 30 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara menggunakan formulir kuesioner SQ FFQ dan PAL, pengukuran tinggi badan dan berat badan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sayur masih kurang sesuai anjuran sebanyak 97% dan konsumsi buah sebanyak 47%. Aktivitas fisik kategori sangat ringan 53%, aktivitas ringan 44% dan aktivitas sedang 3%, serta status gizi IMT/U yang memiliki gizi kurang sebanyak 14%, status gizi lebih 3% dan obesitas 3%. Disarankan bagi orang tua agar membiasakan membekali anak dengan menu gizi seimbang serta memperhatikan kembali asupan sayur dan buah dalam setiap waktu makan dengan jumlah yang cukup dan varian jenis yang beragam.

Kata kunci: Anak Sekolah, Konsumsi Sayur Buah, Aktivitas Fisik, Status Gizi

ABSTRACT

AMALIA RAHMAH. DESCRIPTION OF VEGETABLE FRUIT CONSUMPTION, PHYSICAL ACTIVITY, AND NUTRITIONAL STATUS IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN OF SDN 3 SUKAJADI, CISAYONG DISTRICT, TASIKMALAYA REGENCY. *Under the supervision of Irma Nuraeni.*

Elementary school children are one of the groups that are prone to nutritional problems. The lack of frequency of consumption of vegetables and fruit also plays a role in causing nutritional problems in elementary school children. One of the factors that affect nutritional status is physical activity. Someone who tends to eat foods rich in fat and does not do balanced physical activity will experience obesity. This research was conducted to describe the consumption of fruit and vegetables, physical activity, and nutritional status in fifth-grade children at SDN 3 Sukajadi, Cisayong District, Tasikmalaya Regency. This type of research was descriptive. The population in this study was made up of all fifth graders at SDN 3 Sukajadi. Determination of the sample in this study using a simple random sampling method and obtained a sample of 30 people. Data collection was carried out by means of interviews using the SQ FFQ and PAL questionnaire forms, measuring height and weight. The results showed that vegetable consumption was still not as recommended at 97% and fruit consumption at 47%. Very light physical activity 53%, light activity 44% and moderate activity 3%, as well as nutritional status of IMT/U with less nutrition 14%, more nutritional status 3% and obesity 3%. It is recommended for parents get used to equipping their children with a balanced nutritional menu and pay attention to the intake of vegetables and fruit at each meal with sufficient quantities and various types of variants.

Keywords: *School Children, Vegetable fruit consumption, Physical Activity, Nutritional Status*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta hidayah-Nya sehingga Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Konsumsi Sayur Buah, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Anak Kelas V SDN 3 Sukajadi Kecamatan Cisayong Kabupaten Tasikmalaya” dapat terselesaikan dengan baik.

Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, karena itu dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Hj. Ani Radiati, S.Pd, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Irma Nuraeni, MPH selaku Dosen Pembimbing Laporan Tugas Akhir saya yang telah memberikan saran dan masukan mengenai Laporan Tugas Akhir.
4. Bapak Otong Kusmana, MPH selaku Penguji I dalam Laporan Tugas Akhir Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
5. Bapak HR. Agus Bachtiar, M.Kes selaku Penguji II dalam Laporan Tugas Akhir Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
6. Semua staf dan Dosen Prog Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
7. Orang tua dan keluarga besar yang telah memberikan banyak kekuatan, doa, semangat serta dorongan moril maupun materil.
8. Seluruh teman-teman mahasiswa tingkat III Prog Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang selalu memberikan semangat kepada penulis dalam penyusunan naskah penelitian ini.

Penulis menyadari dalam pembuatan laporan tugas akhir ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dalam hal isi maupun sistematika dan teknik penulisannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran yang membangun demi kesempurnaan laporan tugas akhir ini. Penulis berharap semoga laporan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi penulis dan umumnya bagi yang berkepentingan dan atau pembaca.

Tasikmalaya, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Aspek Teoritis	4
2. Aspek Praktis.....	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Anak Sekolah Dasar	5
2. Sayur dan Buah.....	9
3. Aktivitas Fisik	12
4. Status Gizi	15
B. Kerangka Teori.....	20
BAB III.....	21
METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian	21
B. Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21

1. Populasi dan Sampel.....	21
2. Teknik Sampling	22
D. Variabel dan Definisi Operasional	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
1. Jenis Data.....	24
2. Cara Pengumpulan Data	24
3. Instrumen Penelitian.....	24
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	25
1. Teknik Pengolahan Data.....	25
2. Analisis Data	25
G. Jalan Penelitian.....	26
1. Tahap Persiapan.....	26
2. Tahap Pelaksanaan	26
3. Tahap Akhir.....	27
BAB IV	28
HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil	28
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	28
2. Karakteristik Responden.....	28
3. Gambaran Konsumsi Sayur.....	29
4. Gambaran Konsumsi Buah.....	30
5. Gambaran Aktivitas Fisik.....	31
6. Gambaran Status Gizi (IMT/U).....	31
7. Gambaran Konsumsi Sayur dan Status Gizi.....	32
8. Gambaran Konsumsi Buah dan Status Gizi	32
9. Gambaran Aktivitas Fisik dan Status Gizi	33
B. Pembahasan	34
BAB V.....	37
SIMPULAN DAN SARAN	37
A. Simpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

No.	Judul Tabel	Halaman
1.	Klasifikasi Aktivitas Fisik	13
2.	Rasio Aktivitas Fisik Setiap Kegiatan dalam sehari-hari	14
3.	Kategori Aktivitas Fisik	15
4.	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)	19
5.	Variabel dan Definisi Operasional	23
6.	Instrumen Penelitian	24
7.	Jenis Kelamin dan Umur Responden SDN 3 Sukajadi Kecamatan Cisayong Kabupaten Tasikmalaya	28
8.	Konsumsi Sayur Responden SDN 3 Sukajadi Kecamatan Cisayong Kabupaten Tasikmalaya	29
9.	Konsumsi Buah Responden SDN 3 Sukajadi Kecamatan Cisayong Kabupaten Tasikmalaya	30
10.	Aktivitas Fisik Responden SDN 3 Sukajadi Kecamatan Cisayong Kabupaten Tasikmalaya	31
11.	Status Gizi Responden SDN 3 Sukajadi Kecamatan Cisayong Kabupaten Tasikmalaya	31
12.	Konsumsi Sayur dan Status Gizi Responden SDN 3 Sukajadi Kecamatan Cisayong Kabupaten Tasikmalaya	32
13.	Konsumsi Buah dan Status Gizi Responden SDN 3 Sukajadi Kecamatan Cisayong Kabupaten Tasikmalaya	32
14.	Aktivitas Fisik dan Status Gizi Responden SDN 3 Sukajadi Kecamatan Cisayong Kabupaten Tasikmalaya	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori faktor yang mempengaruhi status gizi	20
Gambar 2. Rata- rata sayuran yang sering dikonsumsi.....	29
Gambar 3. Rata-rata buah yang sering dikonsumsi	30

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Jadwal Penelitian
2. Anggaran Biaya Penelitian
3. Informed Consent (IC)
4. Persetujuan (PSP)
5. Formulir Status Gizi
6. Formulir SQ FFQ
7. Formulir Aktivitas Fisik
8. Permohonan Izin Penelitian ke Sekolah
9. Perizinan Penelitian dari Sekolah
10. Perizinan Penelitian dari Kesbangpol
11. Dokumentasi Penelitian