

**GAMBARAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN KONSUMSI  
SAYUR BUAH PADA MAHASISWA *OVERWEIGHT*  
DI POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA  
TAHUN 2023**

**Laporan Tugas Akhir**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Disusun Oleh:

**NISA DWI RAHMATIKA**

NIM.P2.06.31.1.20.027

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI TASIKMALAYA  
TAHUN AKADEMIK  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan tugas akhir dengan judul “Gambaran *Sedentary Lifestyle* dan Konsumsi Sayur Buah pada Mahasiswa *Overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023”

Disusun oleh:

**NISA DWI RAHMATIKA**

NIM.P2.06.31.1.20.027

Hari : Rabu  
Tanggal : 24 Mei 2023  
Waktu : 08.00 – 09.00 WIB

Pembimbing



**Deris Aprianty, SKM, MPH**

NIP. 197704032001122002

**LEMBAR PENGESAHAN**

**TUGAS AKHIR**

**Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran *Sedentary Lifestyle* dan Konsumsi Sayur Buah pada Mahasiswa *Overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023”**

Disusun Oleh

Nama : Nisa Dwi Rahmatika

NIM : NIM.P2.06.31.1.20.027

telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji  
pada tanggal 24 Mei 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

**Deris Aprianty, S.KM, M.PH**

NIP.197704032001122002

(.....)

Penguji I

**HR. Agus Bachtiar, M.Kes**

NIP.195908061984031007

(.....)

Penguji II

**Ani Radiati R, S.Pd, M.Kes**

NIP.196302181983032001

(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmlaya



## **Gambaran *Sedentary Lifestyle* dan Konsumsi Sayur Buah pada Mahasiswa *Overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023**

Nisa Dwi Rahmatika

### **INTISARI**

Salah satu masalah kesehatan global yang masih menjadi perbincangan adalah *overweight*. Berdasarkan data prevalensi, status gizi *overweight* pada remaja usia >18 tahun di Indonesia masih sangat besar yaitu 13,66%. Penyebab obesitas diantaranya dari *sedentary lifestyle* dan konsumsi sayur buah. Mahasiswa termasuk remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun, dimana sudah akan masuk menuju fase dewasa dan memutuskan keputusan sendiri. Semakin meningkatnya teknologi membuat mahasiswa menjadi lebih sering menggunakan alat elektronik dan kurang aktivitas fisik. Dalam konsumsi makanan pun lebih mengandalkan makanan cepat saji hingga akhirnya konsumsi sayur buah pun terabaikan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* dan konsumsi sayur buah pada mahasiswa dengan status gizi *overweight*. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 mahasiswa dengan status gizi *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya. Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan metode *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan melalui pengisian kuesioner, wawancara, dan pengukuran berat badan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* pada mahasiswa *overweight* memasuki kategori tinggi yaitu sebesar 83,3%, konsumsi sayur pada mahasiswa *overweight* memasuki kategori tidak sesuai anjuran yaitu sebesar 96,7%, dan konsumsi buah pada mahasiswa *overweight* memasuki kategori tidak sesuai anjuran yaitu sebesar 70%. Perlu adanya edukasi kepada mahasiswa untuk mengurangi aktivitas sedentari dan meningkatkan konsumsi sayur serta buah sebagai upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan.

**Kata Kunci:** *Overweight*, Remaja, *Sedentary*, Sayur Buah

## **ABSTRACT**

***NISA DWI RAHMATIKA, Overview of Sedentary lifestyle and Consumption of Fruit and Vegetables on Overweight Students at the Ministry of Health Polytechnic, Tasikmalaya ministry of health in 2023. Under supervision of DERIS APRIANTY***

*One of the global health problems that is still being discussed is overweight. Based on prevalence data, the nutritional status of adolescents aged > 18 years in Indonesia is still very large, namely 13.66%. Causes of obesity include sedentary lifestyle and consumption of fruits and vegetables. College students are late adolescents with an age range of 18-21 years, who will enter the adult phase and make their own decisions. Advances in technology make students use electronic devices more often and reduce physical activity. Even in food consumption, they rely more on fast food, so that in the end the consumption of fruits and vegetables is neglected. This research was conducted to describe the sedentary lifestyle and consumption of fruits and vegetables in students with overweight nutritional status. This type of research is descriptive. The population in this study were 30 students with overweight status at the Tasikmalaya Ministry of Health Health Polytechnic. The determination of the research sample was carried out using a simple random sampling method. Data collection was carried out by filling out questionnaires, interviews, and measuring body weight. The results showed that the sedentary lifestyle among overweight students was in the high category, namely 83.3%, vegetable consumption among overweight students was included in the inappropriate category, namely 96.7%, and fruit consumption among overweight students was not appropriate, namely 70%. There needs to be education for students to reduce sedentary activities and increase consumption of vegetables and fruit as an effort to improve health status.*

***Keywords:*** *Obesity, Adolescent, Sedentary, Fruit Vegetables*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga bisa membuat sekaligus menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran *Sedentary Lifestyle* dan Konsumsi Sayur Buah pada Mahasiswa *Overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023”. Shalawat dan salam selalu tercurah limpahkan kepada jungjungan alam Nabi Muhamad SAW.

Penulis banyak mendapat bimbingan, bantuan, dorongan dan semangat dari berbagai pihak dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Hj. Ani Radiati S.Pd., M.Kes., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Sumarto, MP., selaku Ketua Jurusan Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Deris Aprianty., selaku dosen pembimbing Laporan Tugas Akhir Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Semua staf dan dosen Program Studi Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama pembelajaran.
5. Keluarga yang telah memberikan banyak dukungan baik moril maupun materi.
6. Teman-teman seperjuangan mahasiswa dan mahasiswi tingkat III Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
7. Semua pihak yang telah memberikan bantuan pada penulis dalam penyusunan Laporan Tugas akhir.

Penulis menyadari dalam pembuatan Laporan Tugas Akhir ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dalam hal isi maupun sistematika serta teknik penulisannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran yang

membangun demi kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini. Akhirnya, semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Tasikmalaya, Mei 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>INTISARI</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	3
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	5
<b>A. Tinjauan Teori</b> .....	5
1. Remaja.....	5
2. <i>Overweight</i> .....	6
3. <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	8
4. Sayur dan Buah.....	10
<b>B. Kerangka Teori</b> .....	12
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	13



<b>A. Jenis Penelitian</b> .....	13
<b>B. Waktu Dan Tempat Penelitian</b> .....	13
<b>C. Populasi Dan Sampel</b> .....	13
1. Populasi Dan Sampel.....	13
2. Besar Sampel .....	14
3. Teknik Sampling .....	14
<b>D. Variabel Dan Definisi Operasional</b> .....	15
<b>E. Teknik Pengumpulan Data</b> .....	16
1. Jenis Data.....	16
2. Cara Pengumpulan Data.....	16
3. Instrumen Penelitian.....	17
<b>F. Pengolahan Dan Analisis Data</b> .....	17
1. Teknik Pengolahan Data.....	17
2. Teknik Analisis Data .....	18
<b>G. Jalannya Penelitian</b> .....	18
1. Tahap Perencanaan.....	18
2. Tahap Pelaksanaan .....	19
3. Tahap Akhir.....	19
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	20
<b>A. Hasil Penelitian</b> .....	20
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	20
2. Gambaran Karakteristik Responden.....	20
3. Gambaran <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	21
4. Gambaran Konsumsi Sayur .....	23
5. Gambaran Konsumsi Buah.....	23
<b>B. Pembahasan Penelitian</b> .....	25

1. Gambaran <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	25
2. Gambaran Konsumsi Sayur.....	27
3. Gambaran Konsumsi Buah.....	28
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>29</b>
<b>A. Simpulan</b> .....	<b>30</b>
<b>B. Saran</b> .....	<b>30</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>32</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>35</b>

## DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Klasifikasi Status Gizi menurut IMT/U .....	7
2.	Klasifikasi <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	9
3.	Variabel dan Definisi Operasional .....	15
4.	Instrumen Penelitian.....	17
5.	Karakteristik Responden dengan Status Gizi Overweight di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023.....	21
6.	Gambaran Frekuensi Sedentary Lifestyle pada Mahasiswa Overweight di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023 .....	22
7.	Rata-rata Aktivitas Sedentari pada Mahasiswa Overweight di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya .....	22
8.	Gambaran Frekuensi Konsumsi Sayur pada Mahasiswa Overweight di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023 .....	23
9.	Gambaran Frekuensi Konsumsi Buah pada Mahasiswa Overweight di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023 .....	23
10.	Distribusi Frekuensi Sedentary Lifestyle dan Konsumsi Sayur pada Mahasiswa Overweight di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023.....	24
11.	Distribusi Frekuensi Sedentary Lifestyle dan Konsumsi Buah pada Mahasiswa Overweight di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023.....	24

## DAFTAR GAMBAR

### Halaman

Gambar 1. Kerangka Teori.....	12
-------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor lampiran

1. Rencana Jadwal Penelitian
2. Rencana Anggaran Biaya
3. *Informed Consent (IC)* dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
4. Kuesioner Identitas Responden
5. Kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)*
6. Formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*
7. Surat Izin Penelitian
8. Dokumentasi Pengambilan Data