

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT, ZAT GIZI MAKRO,
KEBIASAAN KONSUMSI JAJANAN DAN AKTIVITAS SEDENTARI
DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA ANAK SEKOLAH DASAR**



Oleh:

RIZA AMALIA

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022**

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT, ZAT GIZI MAKRO,
KEBIASAAN KONSUMSI JAJANAN DAN AKTIVITAS SEDENTARI
DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA ANAK SEKOLAH DASAR**



Oleh:

RIZA AMALIA
NIM. 101811233073

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022**

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
Diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
Pada tanggal 18 Agustus 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

 Dekan,

Dr. Santi Martini, dr., M.Kes
NIP. 196609271997022001

Tim Penguji:

- a) Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes
- b) Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes
- c) Dr. Farida Wahyu Ningtyias, S.KM., M.Kes

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)
Departemen Gizi
Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh:

RIZA AMALIA
NIM.101811233073

Surabaya, 22 Agustus 2022

Menyetujui,
Pembimbing



Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes
NIP. 198005252005012004

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Ketua Departemen,



Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes
NIP.198005252005012004



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes
NIP.197505312006042001

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Riza Amalia
NIM : 101811233073
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT, ZAT GIZI MAKRO, KEBIASAAN KONSUMSI JAJANAN DAN AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 22 Agustus 2022



Riza Amalia
NIM. 101811233073

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi dengan judul "HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT, ZAT GIZI MAKRO, KEBIASAAN KONSUMSI JAJANAN DAN AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA ANAK SEKOLAH DASAR", sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Dalam skripsi ini dijabarkan mengenai hubungan antara asupan serat, zat gizi makro, kebiasaan konsumsi jajanan dan aktivitas sedentari merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi lebih anak sekolah.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, koreksi serta saran hingga terwujudnya skripsi ini.

Terimakasih dan penghargaan juga disampaikan pula kepada yang terhormat:

1. Dr. Santi Martini dr., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
2. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes selaku Ketua Departemen Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
3. Lailatul Muniroh, SKM., M.Kes selaku Koordinator Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat dan juga selaku Dosen Pembimbing Penulis.
4. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes dan Dr. Farida Wahyu Ningtyias, S.KM., M.Kes selaku Tim Penguji
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen serta staf di Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
6. Kepada orang tua tercinta ayah Suwiji dan ibu Anik Elistiani tercinta, serta kakak Rizal dan adik Rifdah tercinta, yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan moril maupun materil dan menghibur penulis hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh keluarga tercinta dede Toni, mbak Pili, Umik, Mama, kaka Eyi, kakak Indah, Mbak Ona, kaka Deva dan mbak Ayunda yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doa hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada alm. mbah Marijah tercinta yang selalu memberi doa dan perhatian kepada penulis "doakan cucumu dari surganya allah ya nek".
9. Konten kreator di akun media sosial yang selalu memberikan sentilan semangat dan selalu bertawakal dan berserah kepada Allah S.W.T.
10. Semua teman Redita, Teta, Gladera, Rimba, Bella, Mbak Meiza, Nata, Diva, Titi, Thasya, Virghina, Nisrina, Sabil, dan Farah yang selalu memberikan dukungan, dan doa dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Bapak gojek dan grabike yang selalu mengantarkan dan mendoakan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada saya sendiri penderita scoliosis yang telah hebat dan kuat dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis cantumkan satu-persatu baik yang berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung dalam proses terselesainya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan dan semoga skripsi ini berguna baik bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 22 Agustus 2022

ABSTRACT

Overweight was more in high primary school children (39.8%). Overweight occurs due to energy imbalance. Many factors of overweight include fiber intake, macronutrients, snack consumption habits and sedentary activities. The study aimed to analyze the relationship of fiber intake, macronutrients, snack consumption habits and sedentary activities with overweight in primary school children.

Analytical observational research with cross sectional design was conducted in February-June 2022. A large sample of 98 children at SDN Pacar Kembang IV Surabaya was selected by proportional random sampling. The data obtained include the characteristics of parents and school children, fiber intake, macronutrients, snack consumption habits (Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire), and sedentary activity (Sedentary behavior questionnaire) and measurement of height and weight. Bivariate analysis using Chi-Square test and correlation coefficient contingency.

The results showed that most respondents low sedentary activity (54.1%) high, and energy intake (40.8%), protein (68.4%), and carbohydrates (39.8%) in excess as well as fat (48%) and fiber (90.8%) less. Snack consumption habits include energy (82.7%), protein (61.2%), fat (79.6%), and carbohydrates (85.7%) in excess. Bivariate results showed that there was no association of sedentary activity ($p=0.414$), fiber intake ($p=0.477$), energy intake ($p=0.189$), fat intake ($p=0.236$), and carbohydrate intake ($p=0.279$), as well as snack consumption habits including energy ($p=0.563$), protein ($p=0.182$), fat ($p=0.276$), carbohydrates ($p=0.747$) with overweight. There is a relationship of protein intake ($p=0.036$; $r=0,252$) with overweight.

Conclusion the higher the protein intake, the more experienced overweight. There is no relationship between fiber, energy, fat and carbohydrates and snack consumption habits (energy, protein, fat and carbohydrates), sedentary activities with overweight. School children are advised to increase consumption of fiber sources such as broccoli, long beans, apples and oranges and avocados are good sources of fat. Parents encourage children to play mobile phones and invite activities in the park.

Keywords: Primary School, Overweight, Fiber Intake, Macronutrients, Snack Consumption Habits, Sedentary Activity.

ABSTRAK

Angka status gizi lebih pada anak sekolah dasar tinggi (39,8%). Status gizi lebih terjadi karena ketidakseimbangan energi. Banyak faktor terjadinya status gizi lebih meliputi asupan serat, zat gizi makro, kebiasaan konsumsi jajanan dan aktivitas sedentari. Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan serat, zat gizi makro, kebiasaan konsumsi jajanan dan aktivitas sedentari dengan status gizi lebih pada anak sekolah dasar.

Penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional* dilakukan pada bulan Februari-Juni 2022. Besar sampel 98 anak di SDN Pacar Kembang IV Surabaya dipilih secara *proportional random sampling*. Data didapatkan meliputi karakteristik orang tua dan anak sekolah, asupan serat, zat gizi makro, kebiasaan konsumsi jajanan (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*), dan aktivitas sedentari (*Sedentary Behaviour Questionnaire*) serta pengukuran tinggi badan dan berat badan. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dan korelasi koefisien kontingensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden aktivitas sedentari rendah (54,1%) tinggi, dan asupan energi (40,8%), protein (68,4%), dan karbohidrat (39,8%) berlebih serta lemak (48%) dan serat (90,8%) kurang. Kebiasaan konsumsi jajanan meliputi energi (82,7%), protein (61,2%), lemak (79,6%), dan karbohidrat (85,7%) berlebih. Hasil bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas sedentari ($p=0,414$), asupan serat ($p=0,477$), asupan energi ($p=0,189$), asupan lemak ($p=0,236$), dan asupan karbohidrat ($p=0,279$), serta kebiasaan konsumsi jajanan meliputi energi ($p=0,563$), protein ($p=0,182$), lemak ($p=0,276$), karbohidrat ($p=0,747$) dengan status gizi lebih. Terdapat hubungan asupan protein ($p=0,036$; $r=0,252$) dengan status gizi lebih.

Kesimpulan semakin tinggi asupan protein maka semakin mengalami status gizi lebih. Tidak terdapat hubungan serat, energi, lemak dan karbohidrat serta kebiasaan konsumsi jajanan (energi, protein, lemak dan karbohidrat), aktivitas sedentari dengan status gizi lebih. Anak sekolah disarankan meningkatkan konsumsi sumber serat seperti brokoli, kacang panjang, apel dan jeruk serta alpukat sumber lemak baik. Orang tua menghimbau anak saat bermain ponsel serta mengajak beraktivitas di taman.

Kata kunci: Anak Sekolah Dasar, Status Gizi Lebih, Asupan Serat, Zat Gizi Makro, Kebiasaan Konsumsi Jajanan, Aktivitas Sedentari.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS..	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRACT	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah	11
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian	11
 BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Anak Sekolah	14
2.2 Status Gizi Lebih.....	15
2.3 Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Lebih.....	17
2.4 Karakteristik Anak Sekolah	17
2.5 Karakteristik Keluarga	20
2.6 Asupan Makan.....	23
2.7 Asupan Serat	25
2.8 Asupan Zat Gizi Makro.....	26
2.9 Kebiasaan Konsumsi Jajanan	28
2.10 Aktivitas Sedentari	30
 BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	32
3.2 Hipotesis Penelitian.....	34
 BAB IV METODE PENELITIAN	
4.1 Jenis dan Rancangan Bangun Penelitian.....	36
4.2 Populasi Penelitian	36
4.3 Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel	36
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38

4.5 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data.....	39
4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	44
4.7 Kerangka Operasional	49
4.8 Teknik Analisis Data	50
BAB V HASIL PENELITIAN	
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	52
5.2 Karakteristik Anak Sekolah	54
5.3 Karakteristik Orang Tua Anak Sekolah	56
5.4 Status Gizi Anak Sekolah.....	60
5.5 Asupan Makan.....	61
5.6 Aktivitas Sedentari	67
5.7 Hubungan Antar Variabel	68
BAB VI PEMBAHASAN	
6.1 Karakteristik Anak Sekolah	78
6.2 Karakteristik Orang Tua Anak Sekolah	82
6.3 Status Gizi Anak Sekolah.....	86
6.4 Asupan Makan.....	87
6.5 Aktivitas Sedentari	97
6.6 Hubungan Antar Variabel	97
6.7 Keterbatasan Penelitian	107
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	
7.1 Kesimpulan.....	109
7.2 Saran.....	111
DAFTAR PUSTAKA	114
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Klasifikasi Status Gizi Usia 5-18 Tahun.....	17
2.2	Angka Kecukupan Gizi Anak Usia 7-12 Tahun.....	28
4.1	Besar Sampel Setiap Kelas Menggunakan Teknik Proportional Random Sampling.....	38
4.2	Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data.....	39
5.1	Fasilitas Yang Ada Di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	52
5.2	Distribusi Usia Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	54
5.3	Distribusi Jenis Kelamin Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	55
5.4	Distribusi Uang Saku Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	55
5.5	Distribusi Pendidikan Orang Tua Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	56
5.6	Distribusi Pekerjaan Orang Tua Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	57
5.7	Distribusi Pendapatan Keluarga Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	57
5.8	Distribusi Jawaban Benar Pengetahuan Gizi Orang Tua Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	58
5.9	Distribusi Pengetahuan Gizi Orang Tua Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	59
5.10	Distribusi Status Gizi Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	60
5.11	Distribusi Pengelompokan Status Gizi Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	61
5.12	Distribusi Asupan Serat, Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat dari Makanan Sehari Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	62
5.13	Distribusi Jumlah Asupan Serat Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	63
5.14	Distribusi Jumlah Asupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat dari Makanan Sehari Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	64
5.15	Distribusi Jumlah Asupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat dari Makanan Jajanan Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	65

5.16	Distribusi Jenis dan Frekuensi Makanan Jajanan Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	66
5.17	Distribusi Aktivitas Sedentari Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	67
5.18	Distribusi Pengelompokan Status Gizi Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	68
5.19	Hubungan Jumlah Asupan Serat dengan Status Gizi Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	68
5.20	Hubungan Jumlah Asupan Energi dari Makanan Sehari dengan Status Gizi Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	69
5.21	Hubungan Jumlah Asupan Protein dari Makanan Sehari dengan Status Gizi Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	70
5.22	Hubungan Jumlah Asupan Lemak dari Makanan Sehari dengan Status Gizi Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	71
5.23	Hubungan Jumlah Asupan Karbohidrat dari Makanan Sehari dengan Status Gizi Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	72
5.24	Hubungan Jumlah Asupan Energi dari Makanan Jajanan dengan Status Gizi Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	73
5.25	Hubungan Jumlah Asupan Protein dari Makanan Jajanan dengan Status Gizi Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	74
5.26	Hubungan Jumlah Asupan Lemak dari Makanan Jajanan dengan Status Gizi Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	75
5.27	Hubungan Jumlah Asupan Karbohidrat dari Makanan Jajanan dengan Status Gizi Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	76
5.28	Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Anak Sekolah di SDN Pacar Kembang IV Surabaya Tahun 2022.....	77

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian.....	32
4.1	Kerangka Operasional Penelitian.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Nomor</u>	<u>Judul Gambar</u>	<u>Halaman</u>
1.	Izin Penelitian, Kaji Etik dan Surat Penelitian.....	136
2.	Lembar <i>Informed Consent</i>	139
3.	Lembar Survei Pendahuluan.....	140
4.	Lembar Leaflet Untuk Responden.....	140
5.	Lembar Kuesioner Penelitian.....	141
6.	Foto Penelitian.....	152
7.	Uji Statistik.....	154

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

<	= kurang dari
%	= persen
=	= sama dengan
>	= lebih dari
/	= per
≥	= lebih dari sama dengan
≤	= kurang dari sama dengan
&	= dan

Daftar Singkatan

UKS	= Unit Kesehatan Sekolah
SD	= Standar Deviasi
AKG	= Angka Kecukupan Gizi
s.d.	= sampai dengan
TB	= Tinggi Badan
BB	= Berat Badan
PUGS	= Pedoman Umum Gizi Seimbang
g	= gram
WHO	= <i>World Health Organization</i>
SBQ	= <i>Sedentary Behavior Questionnaire</i>
SQ-FFQ	= <i>Semi Quantitative Food Frequency Quistionnarie</i>
UNICEF	= United Nations International Children's Emergency Fund
IMT/U	= Indeks Massa Tubuh menurut Usia
MC4R	= Gen Malanocortin-4 Receptor
Microtoise	= Alat ukur tinggi badan (Mikrotoa)
UMK	= Upah Minimum Kota