

**KONSUMSI CAIRAN, BUAH DAN SAYUR SERTA STATUS GIZI
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA
NEGERI OLAHRAGA TADULAKO KOTA PALU**

SKRIPSI



**ERLIPUTRI ARSANTI KAITENY
201804006**

**PROGRAM STUDI GIZI
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2023**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Konsumsi Cairan, Buah Dan Sayur Serta Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota Palu” adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA.

Palu, 8 Agustus 2023



Erliputri /Arsanti Kanteny

NIM 2018040006

KONSUMSI CAIRAN, BUAH DAN SAYUR SERTA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI OLAHRAGA TADULAKO KOTA PALU

*Fluid, Fruit And Vegetable Consumption As Well As Nutritional Status With The
Level Of Physical Fitness Of Tadulako Palu Sport Public High School Students*

Erliputri Arsanti Kaiteny, Adillah Imansari, Lilik Sofiatu Solikhah

ABSTRAK

Kebugaran jasmani adalah kesangupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Terdapat berbagai faktor yang dapat dipengaruhi dari kebugaran jasmani, yaitu usia, jenis kelamin, makanan, tidur dan istirahat, berolahraga, status gizi, lingkungan, status kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan konsumsi cairan, konsumsi buah dan sayur, dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Palu. Jenis penelitian menggunakan rancangan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 143 siswa dan sampel sebanyak 77 siswa dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data yaitu data primer dan sekunder. Alat ukur tingkat kebugaran menggunakan *test balke*, untuk konsumsi cairan menggunakan Formulir *food record*, untuk konsumsi buah dan sayur menggunakan SQ-FFQ, dan untuk status gizi menggunakan Timbangan digital, *microtoise*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square*. Hasil analisa bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi cairan dengan tingkat kebugaran siswa ($p = 0,000$), konsumsi buah dan sayur dengan tingkat kebugaran siswa ($p = 0,004$), serta status gizi dengan tingkat kebugaran siswa ($p = 0,000$). Hasil penelitian Konsumsi cairan, konsumsi buah dan sayur serta status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota Palu dapat diambil kesimpulan Ada hubungan antara konsumsi cairan, konsumsi buah dan sayur, serta status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota Palu. Diharapkan sekolah agar selalu memonitoring atau memantau konsumsi cairan, buah dan sayur serta status gizi untuk menjaga tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota palu.

Kata kunci :Buah, Sayur, Kebugaran, Konsumsi Cairan, Status Gizi

ABSTRACT

Physical fitness is the ability of the body parts to perform daily activities without significant fatigue experienced. There are various factors that can be influenced by physical fitness, such as age, gender, food, sleep and rest, exercise, nutritional status, environment, and health status. The aim of the research was to analyze the correlation of fluid, fruit and vegetable consumption, and nutritional status to the fitness level of students of SMA Negeri Olahraga Tadulako Palu. This research uses cross-sectional design. The total population was 143 students and a sample of only 77 students that taken by simple random sampling technique. Data collection techniques are primary and secondary data. Measuring instruments for fitness level using balancing test, for fluid consumption using food record form, for fruit and vegetable consumption using SQ-FFQ, and for nutritional status using digital scales, microtoise. The data analysis used was univariate analysis and bivariate analysis using the Chi Square test. The results of bivariate analysis found that there was a correlation between fluid consumption and student fitness level ($p = 0.000$), fruit and vegetable consumption with student fitness level ($p = 0.004$), and nutritional status with student fitness level ($p = 0.000$). The results of research on fluid consumption, fruit and vegetable consumption and nutritional status toward the level of physical fitness of students of SMA Negeri Olahraga Tadulako Palu, could be concluded that there is a correlation between fluid, fruit and vegetable consumption, and nutritional status with the level of physical fitness of students of SMA Negeri Olahraga Tadulako Palu. It is expected that schools should always monitor the fluid, fruit and vegetables consumption and nutritional status to maintain the level of physical fitness of students of SMA Negeri Olahraga Tadulako Palu.

Keywords: Fruit, Vegetable, Fitness, Fluid Consumption, Nutritional Status



**KONSUMSI CAIRAN, BUAH DAN SAYUR SERTA STATUS GIZI
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA
NEGERI OLAHRAGA TADULAKO KOTA PALU**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Gizi
Universitas Widya Nusantara



**ERLIPUTRI ARSANTI KAITENY
201804006**

**PROGRAM STUDI GIZI
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2023**

**KONSUMSI CAIRAN, BUAH DAN SAYUR SERTA STATUS GIZI
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA
NEGERI OLAHRAGA TADULAKO KOTA PALU**

SKRIPSI

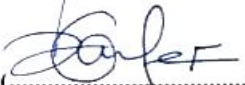
**ERLIPUTRI ARSANTI KAITENY
201804006**

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 8 Agustus 2023

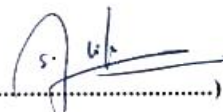
**Dr. Gunawan, M.Or., AIFO
NIP. 198407012010121003**

(.....)

**Adillah Imansari, S.Gz., M.Si
NIK. 20200901116**

(.....)

**Lilik Sofiatu Solikhah, S.K.M., M.Gz
NIK. 20190901101**

(.....)

**Mengetahui,
Rektor Universitas Widya Nusantara**



**Dr. Tigor H. Situmorang, MH., M.Kes
NIK. 20080901001**

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
B. Kerangka Konsep	14
C. Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Desain Penelitian	16
B. Tempat dan Waktu Penelitian	16
C. Populasi dan Sampel	16
D. Variabel Penelitian	17

E. Defnisi Oprasional	18
F. Instrumen Penelitian	20
G. Teknik Pengumpulan data	20
H. Analisis Data	21
I. Bagan Alur Penelitian	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
A. Gambaran Lokasi Penelitian	23
B. Hasil	24
C. Pembahasan	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Status gizi IMT/U	9
Tabel 3.1	Definisi operasional	18
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Konsumsi Cairan, Konsumsi Buah, Konsumsi Sayur, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Olahraga Tadulako Palu	25
Tabel 4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Cairan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Olahraga Tadulako Palu	27
Tabel 4.3	Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Buah Dan Sayur dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Olahraga Tadulako Palu	28
Tabel 4.4	Distribusi Responden Berdasarkan Satus Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Olahraga Tadulako Palu	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Skema Kerangka Konsep	13
Gambar 3.1	Diagram alur penelitian	22

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Penelitian
2. Lembar Persetujuan Kode Etik (Ethical Clearence)
3. Surat Permohonan pengambilan Data awal
4. Surat Permohonan Turun Penelitiian
5. Lembar Permohonan Menjadi Responden
6. Kuesioner Penelitian
7. Permohonan Menjadi Responden (Informend Consent)
8. Surat Balasan Selesai Penelitian
9. Dokumentasi Penelitian
10. Riwayat Hidup Peneliti
11. Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa yang memiliki banyak perubahan besar, meliputi perubahan fisik, pribadi, dan psikologis serta juga disebut dengan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju ke dewasa (Cahyaputra Ertha, 2018). Usia remaja dibagi menjadi dua, yaitu remaja awal (13-15 tahun) dan remaja akhir (16-18 tahun). Kebugaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Terdapat berbagai faktor yang dapat dipengaruhi dari kebugaran jasmani, yaitu usia, jenis kelamin, makanan, tidur dan istirahat, berolahraga, status gizi, lingkungan, status kesehatan (Asdarr 2019). Kebugaran merupakan salah satu hal yang terpenting terutama bagi remaja atlet karena memiliki aktivitas yang padat dibandingkan remaja pada umumnya.

Berdasarkan data Kementrian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora, 2015) menunjukkan bahwa kebugaran jasmani masyarakat di Indonesia dari tahun 2016-2018 mengalami peningkatan secara berturut-turut 27%, 32%, dan 34%. Walaupun terjadi peningkatan dari tahun ke tahun, namun persentase tersebut masih dalam kategori rendah karena tingkat kebugaran dikatakan baik apabila mencapai 75%.

Kebugaran dan cairan sangat penting bagi tubuh, jika seorang remaja memiliki pengetahuan yang baik mengenai cairan, maka remaja tersebut akan memilih mengonsumsi cairan berdasarkan kualitas dan kuantitas sehingga akan didapatkan asupan cairan yang cukup dan tingkat kebugaran yang baik pada remaja (Maemun P 2018). Selain konsumsi cairan konsumsi buah dan sayur juga penting bagi remaja karena memiliki manfaat yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai zat gizi mikro dan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan yang penting bagi pertumbuhan (Widani,2019).

Berdasarkan data Kemenkes RI (2018) proporsi masyarakat Indonesia kurang makan buah dan sayur per hari dalam seminggu pada penduduk umur ≥ 5 tahun sebesar 95,4%, sementara di Provinsi Sulawesi Tengah sebesar 93,7%. Berdasarkan penelitian Qibtiyah dan Rosidati (2021) sebanyak 77% remaja SMP di kota Tangerang kurang mengonsumsi sayur dan remaja kurang mengonsumsi buah sebesar 70%, sehingga rata-rata porsi konsumsi buah dan sayur remaja masing-masing 1,5 porsi per harinya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Berhenti dan Rattu (2021) menyatakan bahwa remaja yang memiliki pola konsumsi buah yang baik memiliki kebugaran jasmani yang baik pula sedangkan remaja yang masuk dalam kategori pola konsumsi buah yang kurang memiliki kebugaran jasmani cukup.

Status gizi pada remaja muncul dikarenakan prevalensi gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*underweight*), *overweight*, obesitas (Widawati, 2018). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan indeks IMT/U secara nasional dengan kategori sangat kurus sebesar 1,4%, kurus 6,7%, gemuk 9,5% dan obesitas 4,0%. Selanjutnya, Sulawesi Tengah kategori sangat kurus 2,2%, kurus 7,0%, gemuk 8,1%, obesitas 3,0%. Berdasarkan penelitian Mappaompo dan Hasbunallah (2020) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebugaran jasmani berdasarkan hasil analisis yang diperoleh antara status gizi dengan kebugaran jasmani sebesar 0,562 bernilai positif, yang artinya semakin baik status gizi maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil pemaparan di atas peneliti tertarik meneliti terkait dengan konsumsi cairan, buah dan sayur, dan status gizi hubungannya dengan kebugaran jasmani pada siswa. Hal ini karena kebugaran jasmani yang baik akan berdampak pada *performance* remaja atlet di masa yang akan datang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas maka rumusan masalahnya adalah “Bagaimana Hubungan Konsumsi Cairan, Buah, dan Sayur serta Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota Palu?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan konsumsi cairan, buah dan sayur serta status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota Palu.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran konsumsi cairan, buah dan sayur, status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota Palu.
- b. Menganalisis hubungan konsumsi cairan dengan tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota Palu.
- c. Menganalisis hubungan buah dan sayur dengan tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota Palu.
- d. Menganalisis hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota Palu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)

Dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi atau bahan baca yang berguna untuk menambah pengetahuan tentang konsumsi cairan, buah dan sayur serta status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota Palu.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan tambahan pengetahuan serta pemahaman tentang konsumsi cairan, buah dan sayur Serta status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota Palu.

3. Bagi Sekolah

Dapat menambah referensi dalam mengevaluasi dan membuat kebijakan serta pengalaman terkait Konsumsi Cairan, Buah dan Sayur Serta Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Buanasita A (2022) Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik Dan Kebugaran. Edited by M. Nasrudin. Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management.
- Ariani AP (2016) *Ilmu Gizi*. Muara Bungo: Medika N.
- Lengkaana AS, Muhtar T (2021) Pembelajaran Kebugaran Jasmani. Edited by Noor Intan Indriyani. Bandung: Cv. salam insan mulia.
- Berhenti NVD, Rattu JAM, D. (2021) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Smp Kristen Sonder Kabupaten Minahasa', 10(6), pp. 150–156.
- Cahyaputra Ertha (2016) 'Hubungan Antara Pola Makan, Status Gizi, dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunung Kidul', Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 6(2), p. 135. Available at: <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pjkr/article/view/5920/5658>.
- Arimbi D (2022) Rekognisi Pendidikan, Olahraga Dan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19. Edited by P. E. Arfanda. Jawa Tengah.
- Fenalampir A, F. M. (2015) Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga.
- Fitriani A, P. D. (2021) Modul Pembelajaran Gizi Olahraga. Edited by R. R. Rerung. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Luglio HF (2021) Diet mediterania. Yogyakarta: Gajah Mada Universitas Press.
- Kemkes RI (2018) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Kementerian Kesehatan RI. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>.
- Kemenpora (2015) Laporan Kinerja Kemenpora, Syria Studies. Available at: https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil_wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625.
- Kesuma ZM, Rusdiana S, D. (2018) Pengantar Biostatistika dan Aplikasinya pada Status Kesehatan Gizi Remaja. Edited by Hizir Sofyan. Banda Aceh.
- Lengkana AS, M. T. (2021) Pembelajaran Kebugaran Jasmani. Edited by N. I. Indriyani. Bandung: Cv. salam insan mulia.
- Asdar M (2019) 'Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Pada Club Atletik Fik unnm', Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, pp. 1–16.

- Maemun P, Kuswari, D. (2018) 'Pengetahuan Tentang Cairan , Asupan Cairan , Status Hidrasi , dan Tingkat Kebugaran pada Atlet Rugby di Universitas Negeri Jakarta', (9), pp. 1–7.
- Mappaompo A, Hasbunallah K N, D. (2020) '*The Relationship Between Nutritional Status and Physical Activities on Physical Fitness Level*', 481(Icest 2019), pp. 230–234. doi: 10.2991/assehr.k.201027.048.
- Dahlan MS (2016) Besar Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan.
- Muariis H (2014) Bahaya Makan Buah dan sayur. Edited by I. Hardiman and Y. Asmoro. Jakarta.
- Widani NL (2019) 'Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta', *Patria*, 1(1), p. 57. doi: 10.24167/patria.v1i1.1779.
- Proverawati A, A. S. (2015) Gizi untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Qibtiyah M, Rosidati C, D. (2021) 'Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja', 2(1), pp. 1–7.
- Sirajuddin SP, S. D. and T, A. (2018) Survey Konsumsi Pangan.
- Supariasa IDN, Bakri B, D. (2016) *Penilaian Status Gizi*. Edited by E. Rezkina and C. A. Agustina. Jakarta: Perpustakaan Nasional RI.
- Widawati (2018) 'Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar tahun 2017', *Jurnal Gizi (Nutritions Journal)*, 2(2), pp. 146–159. Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jurnalgizi/article/view/201>.
- Yovi EY, S. G. (2021) Buku Ajar Ilmu Kerja Hutan. Edited by D. E. Y. Yovi. Bogor: PT penerbit IPB Press.