

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN ERGONOMIS DAN STATUS GIZI MAHASISWA
POLTEKKES MEDAN JURUSAN GIZI DI LUBUK PAKAM**



MELYS EGIANTHA

P01031121082

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

**GAMBARAN ERGONOMIS DAN STATUS GIZI MAHASISWA
POLTEKKES MEDAN JURUSAN GIZI DI LUBUK PAKAM**

Karya Tulis Ilmiah Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik
Kesehatan Kemenkes RI Medan



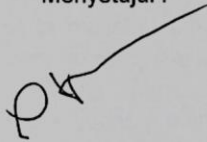
**MELYS EGIANTHA
P01031121082**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Ergonomis dan Status Gizi Mahasiswa
Poltekkes Medan Jurusan Gizi di Lubuk Pakam
Nama Mahasiswi : Melysa Egianitha
NIM : P01031121082
Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN
Pembimbing Utama/Penguji Utama



Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes
Anggota Penguji



dr. Ratna Zahara, M.Kes
Anggota Penguji

Mengetahui :

Kepala Jurusan



Riris Oppusungan, S.Pd, M.Kes
NIP. 196506231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

MELYSA EGIANITHA “**GAMBARAN ERGONOMIS DAN STATUS GIZI MAHASISWA POLTEKKES MEDAN JURUSAN GIZI DI LUBUK PAKAM**” (DI BAWAH BIMBINGAN HARIPIN TOGAPSINAGA)

Masa remaja merupakan masa tumbuh kembang pesat. Perubahan hormonal, kognitif, dan emosional menyertai peningkatan pertumbuhan. Mahasiswa membutuhkan fasilitas yang mendukung kegiatan belajar, khusus nya kursi belajar. Kursi yang tidak ergonomis dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan mempengaruhi kesehatan dan status gizi mahasiswa.

Minimnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan berat badan, gangguan nutrisi, serta masalah pencernaan. Mahasiswa yang merasa tidak nyaman cenderung mengabaikan pola makan sehat dan mengurangi aktivitas fisik, yang semuanya dapat memengaruhi keseimbangan energi tubuh. Menyadari pentingnya gerakan fisik, bahkan saat perkuliahan, sangat penting untuk menjaga kesehatan dan status gizi yang seimbang.

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran ergonomis dan status gizi mahasiswa poltekkes medan jurusan gizi di lubuk pakam.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*, subjek yang diambil adalah mahasiswa Poltekkes Medan Jurusan Gizi tingkat 2 sebanyak 75 orang menggunakan rumus *Slovin*. Data yang dikumpulkan yaitu data Status Gizi yang diperoleh dari pengukuran IMT dan RLPP serta data ergonomis diperoleh dari tinggi popliteal dan lebar bahu. Data dianalisis menggunakan uji *descriptive*.

Hasil penelitian diperoleh bahwa mahasiwa Poltekkes Medan Jurusan Gizi di Lubuk Pakam 44% menunjukkan hasil RLPP yang tergolong obesitas sentral dengan nilai $>0,85$ cm. Maka dari hasil status gizi mahasiswa menunjukkan 5,3% dengan status gizi kurang, 28% gizi lebih dan 12% obesitas

Kata Kunci: Ergonomis, Status Gizi, Mahasiswa.

ABSTRACT

MELYSIA EGIANITHA "OVERVIEW OF ERGONOMIC AND NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS OF NUTRITION DEPARTMENT OF MEDAN HEALTH POLYTECHNIC IN LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: HARIPIN TOGAPSINAGA)

Adolescence is a period of rapid growth and development. Hormonal, cognitive, and emotional changes accompany increased growth. Students need facilities that support learning activities, especially study chairs. Non-ergonomic chairs can cause discomfort and affect students' health and nutritional status.

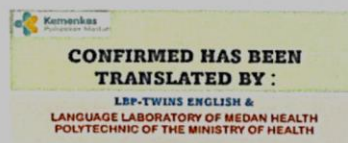
Lack of physical activity can lead to weight gain, nutritional disorders, and digestive problems. Students who feel uncomfortable tend to ignore healthy eating patterns, choose less nutritious foods, and reduce physical activity, all of which can affect the body's energy balance. Realizing the importance of physical movement, even during lectures, is very important to maintain health and balanced nutritional status.

The purpose of this study was to determine the ergonomic description and nutritional status of students of the Nutrition Department of Medan Health Polytechnic in Lubuk Pakam.

This study was an observational study with a cross-sectional design, the subjects taken were 75 students of Medan Health Polytechnic majoring in Nutrition, level 2, using the Slovin formula. The data collected were Nutritional Status data obtained from BMI and *RLPP* measurements and ergonomic data obtained from popliteal height and shoulder width. Data were analyzed using descriptive tests.

The results of the study showed that 44% of Medan Health Polytechnic students majoring in Nutrition of Lubuk Pakam showed *RLPP* results that were classified as central obesity with a value of > 0.85 cm. So from the results of the nutritional status of students, 5.3% were undernourished, 28% overnourished and 12% obese.

Keywords : Ergonomics, Nutritional Status, Students



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Gambaran Ergonomis dan Status Gizi Mahasiswa Poltekkes Medan Jurusan Gizi di Lubuk Pakam “

Pada Proses Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mengucapkan terimakasih berbagai pihak yang ikut serta dalam membantu dan memberi dukungan yaitu :

1. Riris Oppusunggu S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Kaprodi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemekes Medan.
3. Dr. Haripin T Sinaga MCN selaku Dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis.
4. Efendi Nainggolan SKM, M.Kes selaku Dosen penguji pertama dan dr. Ratna Zahara, M.Kes selaku Dosen penguji kedua saya yang memberi banyak saran dan masukan penulis.
5. Kedua orang tua yang tercinta, Bapak Jonson Simanjuntak dan Ibunda Harlina Br Ginting serta kedua kakakku yang terkasih Aseka Banitha dan Nysa Banitha yang selalu memberi motivasi dan doa selama menempuh pendidikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Teman-teman sekelas Ivone, Ladysa, Wirna, Rahmi, Aprina, Juli dan Irma yang menolong saya selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih ada kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan saran dari semua pihak dalam penyempurnaan penelitian ini. Semoga apa yang telah ditulis dapat menambah pengetahuan bagi kita semua.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Mahasiswa	6
1. Pengertian Mahasiswa	6
2. Karakteristik Mahasiswa.....	6
3. Fasilitas Belajar Mahasiswa	7
B. Antropometri.....	8
1. Pengertian Antropometri.....	8
2. Tujuan Antropometri	8
3. Tipe Data Antropometri.....	9
4. Indeks Pengukuran Antropometri	9
5. Faktor -Faktor yang Mempengaruhi Antropometri	14
6. Data Komponen Perancang Antropometri Kursi Belajar.....	16
7. Alat Pengukuran Antropometri.....	17
C. Ergonomi.....	19
1. Pengertian Ergonomi.....	19
2. Tujuan Ergonomi	19
D. Status Gizi.....	21
1. Pengertian Status Gizi.....	21
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja.....	22
3. Klasifikasi Status Gizi Remaja	24

4. Penilaian Status Gizi	25
D. Definisi Operasional	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	32
E. Pengolahan dan Analisis Data	36
F. Analisis Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
B. Gambaran Karakteristik Sampel.....	38
a. Jenis Kelamin	38
b. Usia	39
c. Kelas.....	39
e. Kategori Status Gizi.....	44
f. Kategori RLPP	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

No.	Halaman.
1. Data pengukuran fasilitas (Kursi)	17
2. Klasifikasi IMT Dewasa	24
3. Nilai Cut-off RLPP	26
4. Definisi Operasional	28
5. Distribusi Sampel	31
6. Karakteristik Sampel berdasarkan Usia	39
7. Distribusi frekuensi berdasarkan kelas	39
8. Rata rata Berat badan dan Tinggi	40
9. Ukuran Lingkar pinggul	41
10. Ukuran Ergonomis	42
11. Hasil perhitungan persentil	42
12. Analisis Univariat Status Gizi	44
13. Analisis Univariat RLPP	45

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Pengukuran RLPP	10
2. Indeks Pengukuran Tubuh Antropometri	11
3. Suasana Ruang Kelas.....	16
4. Posisi duduk arah depan	16
5. Posisi duduk samping.....	16
6. Posisi duduk arah belakang	16
7. Timbangan Digital	18
8. Microtoise.....	18
9. Pita meteran.....	18
10. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin	38

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Persetujuan Sampel.....	50
2. Data Identitas Sampel.....	51
3. Bukti Bimbingan	52
4. Master Tabel	55
5. Dokumentasi Penelitian	58
6. Uji Statistik	59
7. Surat Izin Penelitian	62
8. Ethical Clearence	64
9. Surat Pernyataan Keaslian KTI.....	65
10. Daftar Riwayat Hidup	65