

**“PROFIL ASUPAN MAKANAN DAN AKTIVITAS FISIK DI
PUSAT REHABILITASI NARKOBA AR-RAHMAN DI TINJAU
DARI STATUS GIZI”**

TESIS

Oleh
Oka Agil Deswantoro
Nim : 06042681923015
Program Magister Pendidikan Olahraga



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

**PROFIL ASUPAN MAKANAN DAN AKTIFITAS FISIK DI
PUSAT REHABILITASI NARKOBA AR-RAHMAN DI TINJAU
DARI STATUS GIZI**

TESIS

Oleh
Oka Agil Deswantoro
06042681923015
Program Studi Magister Pendidikan Olahraga

Mengesahkan:

Pembimbing 1,

Dr. Hartati, M.Kes.
NIP. 196006101985032006

Pembimbing 2,

Dr. Iyakrus, M.Kes.
NIP. 196208121987021002

Mengetahui :



Dr. Hartono, M.A.
NIP. 196710171993011001

Koordinator Program Studi
Pendidikan Olahraga

Dr. Iyakrus, M.Kes.
NIP. 196208121987021002

**PROFIL ASUPAN MAKANAN DAN AKTIFITAS FISIK DI
PUSAT REHABILITASI NARKOBA AR-RAHMAN DI TINJAU
DARI STATUS GIZI**

TESIS

Oleh
Oka Agil Deswantoro
06042681923015
Program Studi Magister Pendidikan Olahraga

Mengesahkan:

Pembimbing I,


Dr. Hartati, M.Kes.
NIP. 196006101985032006

Pembimbing II,


Dr. Iyakrus, M.Kes.
NIP. 196208121987021002

Mengetahui :

Koordinator Program Studi
Magister Pendidikan Olahraga


Dr. Iyakrus, M.Kes.
NIP. 196208121987021002

**PROFIL ASUPAN MAKANAN DAN AKTIFITAS FISIK DI
PUSAT REHABILITASI NARKOBA AR-RAHMAN DI TINJAU
DARI STATUS GIZI**

TESIS

Oleh
Oka Agil Deswantoro
06042681923015
Program Studi Magister Pendidikan Olahraga
Telah diujikan dan lulus pada :
Hari : Senin
Tanggal : 23 Mei 2022

Ketua

1. Dr. Hartati, M.Kes.
NIP. 196006101985032006

(.....)

Sekretaris

2. Dr. Iyakrus, M.Kes.
NIP. 196208121987021002

(.....)

Anggota :

3. Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd.
NIP. 195901011986032001
4. Dr. Meirizal Usra, M.Kes.
NIP. 196105281987021003
5. Dr. Herri Yusfi, M.Pd
NIP 198707022013111201

(.....)

(.....)

(.....)

Palembang, Mei 2022
Mengetahui,
Ketua Program Studi
Magister Pendidikan Olahraga

Dr. Iyakrus, M.Kes.
NIP. 196208121987021002

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Oka Agil Deswantoro

NIM : 06042681923002

Program Studi : Magister Pendidikan Olahraga

Menyatakan dengan sungguh-sungguh tesis yang berjudul **“PROFIL ASUPAN MAKANAN DAN AKTIVITAS FISIK DI PUSAT REHABILITASI NARKOBA AR-RAHMAN DI TINJAU DARI STATUS GIZI”** ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam tesis ini dan ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 1 September 2022



Oka Agil Deswantoro

NIM. 06042681923015

KATA PENGANTAR

Puji syukur yang sedalam-dalamnya penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala berkat dan limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Tak lupa shalawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Allhamdullillah, berkat izin dan Ridhonya penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul : **“PROFIL ASUPAN MAKANAN DAN AKTIVITAS FISIK DI PUSAT REHABILITASI NARKOBA AR-RAHMAN DI TINJAU DARI STATUS GIZI”**. Penulisan tesis ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendididkan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga serta pendidikan umumnya.

Palembang 1 September 2022

Oka Agil Deswantoro

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, penulis panjatkan syukur kepada Allah SWT yang telah mengijinkan penulis untuk menyelesaikan tesis sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga.

Selama proses penyelesaian tesis ini telah banyak melibatkan pihak-pihak yang mendukung dalam pembuatan dan penyelesaian tesis ini. Dalam hal ini izinkan penulis menyampaikan ungkapan rasa terima kasih dan mempersesembahkan tesis ini kepada :

- Allah SWT Sebagai penerang dan penolongku disaat apapun, kapanpun dan dimanapun aku berada
- Ayah semasa hidupnya dan Ibu tercinta “Suratno Alm & Sutari ningsih” yang tak pernah berhenti mencerahkan kasih sayang dan cinta yang sangat luar biasa kepadaku
- Kakak,kakakku “Inton,Iwan, pipit dan catur” atas semua kehangatan dukungan dan cinta yang tak pernah berhenti kalian berikan kepadaku
- Kedua Mertuaku “Papa Putu dan mama Ema” yang selalu mendoakan dan mendorong pencapaian belajar di Magister Pendidikan Olahraga.
- Isri dan anak kami “Rovica Asri dan Danish” yang selalu menemani setiap langkah perjalanan hidup sekarang dan selamanya
- Ibu Dr Hartai M. Kes. Selaku pembimbing I dan Bapak Dr Iyakrus M. Kes. Selaku pembimbing II dan selaku koordinator prodi Magister Pendidikan Olahraga yang telah meluangkan tenaga, waktu dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
- Ketiga penguji tesis saya yaitu Ibu Prof. Dr Sri Sumarni, M. Pd. Bapak Dr. Meirizal Usra, M.Kes. Bapak Dr. Herry Yusfi, Mpd yang telah meluangkan tenaga, waktu dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
- Seluruh Staf Tata Usaha Prodi Magister Pendidikan Olahraga yang telah membantu dalam kelancaran penyelesaian tesis ini

- Teman-teman seperjuangan magister pendidikan olahraga “Pak Wawan, Buk Susi, Yuk Puput, Kak Fery, Kak Edi, Kak Bandi, Kak Tomo, Kak Ali, Kak Made, Kak Dyan, Yuk Rini, Arjun, Bagas, Meti, Aminah, Baim, Raden, Surya, Suryo, Rajif” Kebersamaan yang singkat namun berkesan indah.
- Bapak dr Sukma Utama Selaku ketua Harian Yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman tempat saya melaksanakan penelitian.
- Seluruh pihak tanpa terkecuali yang terlibat dalam pembuatan tesis ini.
- Agama, Bangsa dan Almamater kebanggaan ku.

Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan, khususnya di lingkungan Program Studi Magister Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Palembang 1 September 2022

Penulis

Oka Agil Deswantoro

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan

(QS Al – Insyirah : 6)

Hidup bukan hanya sekedar bagaimana cara mendapatkan sesuatu, melainkan tentang bagaimana mensyukuri sesuatu sebagai nikmat yang telah diberikan Allah

(Penulis)

DAFTAR ISI

Daftar	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI TESIS	iii
PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Permasalahan Penelitian	3
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.4.1. Manfaat Teoritis	4
1.4.2. Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Hakekat Asupan Makanan	5
2.1.1. Energi	6
2.1.2. Protein	6
2.1.3. Asupan Makanan untuk Pasien Rehabilitasi Narkoba	7
2.2. Hakekat aktivitas fisik	8
2.2.1. Manfaat Aktivitas Fisik	9
2.2.2. Jenis Aktivitas Fisik	10

2.2.3. Aktivitas Fisik Pasien Rehabilitasi Narkoba	11
2.3. Hakekat Status Gizi	12
2.3.1. Status Gizi Pasien Rehabilitasi Narkoba	13
2.4. Karakteristik Pasien Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman	14
2.5. Kajian Penelitian yang Relevan	15
2.6. Kerangka Berfikir	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1. Jenis Penelitian	19
3.2. Definisi Operasional Variabel	19
3.3. Subyek Penelitian	19
3.4. Teknik Pengumpulan Data	20
3.5. Instrumen Penelitian	20
3.5.1. Instrumen Asupan Makanan dan Aktivitas fisik	20
3.5.2. Uji Instrumen Penelitian Asupan Makanan dan Aktivitas fisik	23
3.5.3. Instrumen Status gizi	24
3.6. Teknik Analisis Data	24
3.6.1. Teknik Analisis Deskriptif	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1. Hasil Penelitian	26
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
4.1.2. Karakteristik Subyek Penelitian	26
4.1.3. Uji Angket Asupan Makanan dan Aktivitas fisik	26
4.1.3.1. Uji Validitas Angket Asupan Makanan	26
4.1.3.2. Uji Validitas Angket Aktivitas Fisik	33
4.1.4. Deskripsi Data Hasil Penelitian	37
4.1.4.1. Deskripsi Data Hasil Asupan Makanan Responden	39
4.1.4.2. Deskripsi Data Hasil Aktivitas Fisik Responden	41
4.1.4.3. Deskripsi Data Hasil Status Gizi	43
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian	45
4.2.1. Pembahasan Hasil Analisis Asupan Makanan	

Ditinjau dari Status Gizi	45
4.2.2. Pembahasan Hasil Analisis Aktivitas Fisik	
Pasien Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman	
Ditinjau dari Status Gizi	46
4.2.3. Pembahasan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik	
Pasien Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman	
Ditinjau dari Status Gizi	47
4.3. Kekurangan dalam Penelitian Ini	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1. Kesimpulan	50
5.2. Saran	50
5.2.1. Saran Pengembangan Lebih Lanjut	51
Daftar Pustaka	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kajian Penelitian Relevan	15
Tabel 2	Kisi-kisi kuisioner Asupan Makanan Menggunakan Skala Guttman	22
Tabel 3	Kisi-Kisi Kuisioner Aktivitas Fisik Menggunakan Skala Guttman	22
Tabel 4	Penilaian Acuan Norma	24
Tabel 5	Batas Norma Kategori	25
Tabel 6	Data Hasil Kuisioner Variabel Asupan Makanan Kelompok Uji Coba Angket	27
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Angket Asupan Makanan	28
Tabel 8	Kesimpulan Validasi Tiap Item Pernyataan	30
Tabel 9	Pernyataan Angket Sebelum Direvisi	31
Tabel 10	Pernyataan Angket Sesudah Direvisi dan Siap Digunakan Sebagai Instrumen Penelitian	32
Tabel 11	Data Hasil Kuisioner Variabel Aktivitas Fisik Kelompok Uji Coba Angket	33
Tabel 12	Hasil Uji Validitas Angket Aktivitas Fisik	34
Tabel 13	Kesimpulan Validasi Tiap Item Pernyataan	35
Tabel 14	Pernyataan Angket Aktivitas Fisik Sebelum Direvisi	36
Tabel 15	Pernyataan Angket Sesudah Direvisi dan Siap Digunakan Sebagai Instrumen Penelitian	37
Tabel 16	Data Responden Asupan Makanan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi	37
Tabel 17	Deskriptif Statistik Asupan Makanan	39
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Asupan Makanan Responden	40
Tabel 19	Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik	41
Tabel 20	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden	42
Tabel 21	Deskriptif Statistik Status Gizi	43
Tabel 22	Distribusi Frekuensi Status Gizi Pasien Responden	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian	18
Gambar 4.1 Diagram Persentase Data Asupan Makanan Responden	40
Gambar 4.2 Diagram Persentase Data Aktivitas Fisik Responden	42
Gambar 4.3 Diagram Hasil Perhitungan Status Gizi Responden	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing Tesis	59
Lampiran 2. Surat Keterangan Pengajuan Judul	61
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Proposal Pembimbing I dan II	62
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal Penelitian	66
Lampiran 5. Bukti Telah Melaksanakan Seminar Proposal	67
Lampiran 6. Saran Perbaikan Proposal Komisi Penguji	68
Lampiran 7. Bukti Perbaikan Proposal	69
Lampiran 8. Surat Keterangan Permohonan Penelitian	70
Lampiran 9. Surat Tugas Validator Ahli Angket Kuisioner	71
Lampiran 10. Surat Keterangan Validasi Ahli variabel Asupan Makanan	72
Lampiran 11. Surat Keterangan Validasi Ahli variabel Aktivitas Fisik	73
Lampiran 12. Tahapan Pengolahan Data Validitas Angket Asupan Makanan dan Angket Aktivitas Fisik menggunakan Bantuan Software SPSS 25	74
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	77
Lampiran 14. Tabel Klasifikasi Kategori data Hasil Kuisioner Asupan Makanan	80
Lampiran 15. Tabel Klasifikasi Kategori data Hasil Kuisioner Aktivitas Fisik	82
Lampiran 16. Tabel Klasifikasi Kategori data Hasil Status Gizi	84
Lampiran 17. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Ar-Rahman	86
Lampiran 18. Kartu Bimbingan Seminar Hasil Penelitian	87
Lampiran 19. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	91
Lampiran 20. Bukti Telah Melaksanakan Seminar Hasil Penelitian	92
Lampiran 21. Saran Perbaikan Hasil Penelitian Komisi Penguji	93
Lampiran 22. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian	94

Lampiran 23. Kartu Bimbingan Tesis Pra Ujian Tesis, Pembimbing I dan II	95
Lampiran 24. Bukti Persetujuan Sidang Tesis	98
Lampiran 25. Bukti Perbaikan Sidang tesis	99
Lampiran 26. Saran Perbaikan dari Komisi Penguji 100	
Lampiran 27. Kartu Bimbingan Pasca Ujian tesis, Pembimbing I dan II	101
Lampiran 28. Bukti Hasil Suliet	107
Lampiran 29. Surat Keterangan Publikasi Artikel	108
Lampiran 30. Hasil Tes Kemiripan yang dikeluarkan Perpustakaan Universitas Sriwijaya	109

**“Profil Asupan Makanan dan Aktivitas Fisik di Pusat Rehabilitasi Narkoba
Ar-Rahman Di Tinjau dari Status Gizi ”**

Oleh
Oka Agil Deswantoro
Nim : 06042681923015

Pembimbing :1. Dr. Hartati M.Kes
2. Dr Iyakrus M.Kes

Program Magister Pendidikan Olahraga

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui bagaimana konsumsi makanan, dan aktivitas fisik pasien rehabilitasi narkoba Ar-Rahman Palembang ditinjau dari status gizi. Menggunakan metode kualitatif deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien rehabilitasi narkoba AR-Rahman Palembang yang berjumlah 32 orang responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket, wawancara, software aplikasi status gizi dan dokumentasi. Dengan hasil Asupan makanan yaitu 9,38% responden tergolong kategori sangat rendah, 9,38% dengan kategori rendah, 59,38% dengan kategori sedang, kemudian 21,88% responden dengan kategori tinggi. Hasil Aktivitas fisik yaitu 12,50% responden dengan kategori sangat rendah, 12,50% responden kategori rendah, 34,38% responden tergolong kategori sedang, kemudian 40,63% responden tergolong kategori tinggi. Status gizi responden 9,38 % tergolong kategori sangat kurang 25,00% tergolong kategori kurang, 28,13 % tergolong kategori sedang. 34,38 % tergolong kategori baik. 3,13 % tergolong kategori sangat baik. Kesimpulan dari hasil Asupan makanan mayoritas memiliki kategori rendah, hasil dari aktivitas fisik mayoritas termasuk kategori tinggi dan hasil status gizi pasien rehabilitasi narkoba Ar-Rahman mayoritas termasuk dalam kategori sedang. Dari hasil tersebut agar dapat menjadi acuan selanjutnya untuk seluruh pasien dapat meningkatkan konsumsi makanan menjadi lebih baik, selalu melakukan aktivitas fisik setiap harinya dengan teratur agar kategori status gizi pasien dapat ditingkatkan menjadi lebih baik lagi.

Kata Kunci : Asupan Makanan, Aktivitas Fisik, Status Gizi

"Profile of Food Intake and Physical Activity at the Ar-Rahman Drug Rehabilitation Center in Review of Nutritional Status"

By

Oka Agil Deswantoro

Nim : 06042681923015

Master's Program in Sports Education

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out how food consumption and physical activity of drug rehabilitation patients Ar-Rahman Palembang were assessed from nutritional status. Using descriptive qualitative method. The population of this study were all AR-Rahman Palembang drug rehabilitation patients, totaling 32 respondents. Data collection techniques used are questionnaires, interviews, nutritional status application software and documentation. With the results of food intake, namely 9.38% of respondents in the very low category, 9.38% in the low category, 59.38% in the medium category, then 21.88% of the respondents in the high category. The results of physical activity are 12.50% of respondents in the very low category, 12.50% of the respondents in the low category, 34.38% of the respondents in the medium category, then 40.63% of the respondents in the high category. The nutritional status of respondents 9.38% belongs to the very poor category, 25.00% belongs to the less category, 28.13% belongs to the medium category. 34.38 % belong to good category. 3.13% classified as very good category. The conclusion from the results of the majority of food intake is in the low category, the results of the majority of physical activity are in the high category and the results of the nutritional status of the Ar-Rahman drug rehabilitation patients are in the moderate category. From these results, so that it can be a further reference for all patients, they can increase their food consumption for the better, always do physical activity every day on a regular basis so that the nutritional status category of patients can be improved for the better.

Keywords: Food Intake, Physical Activity, Nutritional Status

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Program rehabilitasi narkotika merupakan salah satu program pemulihan bagi para pelaku yang terjerat dalam penyalahgunaan narkotika. Pusat rehabilitasi narkoba bukan hanya membantu memulihkan individu yang terjerat penyalahgunaan narkoba, melainkan juga sebagai tempat orang-orang yang ingin memperbaiki diri baik secara jasmani maupun rohani dari penyalahgunaan narkotika. Proses rehabilitasi terdiri atas kegiatan pemberian obat, konseling, pelatihan kerja, dan tindakan lain yang diperlukan (Anggraeni, D. dkk 2018). Sehingga nantinya para pelaku penyalahgunaan narkotika dapat mengatasi masalah penyalahgunaan narkoba dan kembali berinteraksi dengan masyarakat secara wajar tanpa ada niat untuk kembali sebagai pelaku penyalahgunaan narkotika. Undang-Undang no. 35 Tahun 2009 pasal 54 Tentang Narkotika disebutkan bahwa pecandu dan korban penyalahgunaan narkotika wajib menjalani rehabililasi medis dan rehabilitasi sosial (Wulandari, 2019). Keberadaan pusat rehabilitasi narkotika secara tidak langsung sangat membantu pemerintah melalui instansi BNN (Badan Narkotika Nasional) dalam proses pemulihan para pelaku penyalahgunaan narkotika. Salah satu pusat rehabilitasi narkoba yang terdapat di kota Palembang yang membantu instansi BNN dalam proses pemulihan pelaku penyalahgunaan narkotika yaitu pusat rehabilitas narkoba Ar- Rahman.

Pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman terletak di jalan Tegal Binangun Kelurahan Plaju Darat Kota Palembang. Pasien yang datang berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan ketua harian pusat rehabilitasi Ar-Rahman kebanyakan pasien masih dalam tahap penyalahgunaan dengan pola pemakaian intensif. Jumlah pasien yang datang dan menjalani proses rehabilitasi selama periode maret 2021 terdapat 32 pasien yang d' disebut *client* oleh para pengurus pusat rehabilitasi Ar Rahman. 32 pasien yang terdapat di pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman mayoritas pemakai shabu sebanyak 18 orang atau 56 % , ada juga yang

menggunakan ganja dan *ecstasy* sekaligus sebanyak 8 orang atau 25 %, dan sisanya sebanyak 6 orang atau 19 % menggunakan lebih dari 2 macam narkoba. Mereka merupakan masyarakat usia produktif yaitu berkisar dari 17 – 35 tahun ada 1 orang pasien yang berusia 51 tahun. Proses pemulihan pasien di pusat rehabilitasi Ar-Rahman dilakukan dengan memberikan pengobatan sesuai yang dibutuhkan pasien serta proses penunjang lainnya seperti melaksanakan kegiatan makan bersama dan melakukan aktivitas fisik rutin didalam pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman dengan fasilitas yang tersedia. Kegiatan makan yang dilaksanakan menggunakan jadwal rutin 3 kali sehari yaitu jadwal pagi hari pukul 07.00-08.00 wib, jadwal siang hari pukul 12.00-13.00 wib, dan jadwal sore hari pukul 18.00-19.00 wib, jadwal asupan makanan tersebut disusun agar seluruh pasien yang sedang dalam proses pemulihan tidak mengalami masalah gizi. Seseorang yang mengalami ketergantungan narkotika pada umumnya rawan terhadap masalah gizi dan penyakit infeksi, seperti *malnutrisi* (kurang gizi), *Hepatitis C*, *HIV/AIDS*, dan *tuberculosis (TBC)* (Astiani, Adam A., 2020). Sehingga sangat perlu memperhatikan kondisi asupan makanan sehari-hari setiap pasien yang sedang dalam proses pemulihan.

Tingkat keparahan ketergantungan narkotika berkaitan erat dengan tingkat keparahan malnutrisi para pasien ketergantungan. Terlebih narkotika jenis *metaamphetamine* yang terkandung di dalam sabu-sabu dan *ecstasy* memberikan dampak kehilangan nafsu makan (Siahaan et al). Sehingga mempengaruhi status gizi pasien yang sedang dalam proses rehabilitasi. Pusat rehabilitasi Ar -Rahman dalam kesehariannya belum terdapat ahli gizi dalam mengatur konsumsi makanan pasien dan mengamati status gizi pasien yang sedang dalam pengaruh obat tersebut. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik (Inggrid, 2010). Aktivitas fisik di pusat rehabilitasi narkoba Ar-rahman rutin dilaksanakan secara bersama dan dilakukan setiap hari oleh seluruh pasien. Kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan berupa kegiatan keagamaan, kegiatan istirahat, kegiatan sosialisasi dan penyuluhan terhadap penyalahgunaan narkotika, kegiatan kunjungan oleh keluarga pasien, kegiatan olahraga yang dilaksanakan pada pagi dan sore hari. Olahraga merupakan salah satu bagian dari aktivitas fisik yang dilaksanakan oleh pasien rehabilitasi narkoba Ar-Rahman. Kegiatan dilakukan di dalam dan di luar

ruangan disekitar pusat rehabilitasi yang terdapat fasilitas lapangan dan kolam renang serta taman yang dapat digunakan untuk beraktivitas dan olahraga para pasien rehabilitasi. Setiap pelaksanaan aktivitas fisik olahraga seluruh pasien selalu didampingi petugas pendamping pasien diawal kegiatan. Setelah itu pasien dipersilahkan untuk olahraga masing-masing sesuai dengan minat dan kemampuan masing-masing. Olahraga untuk pasien rehabilitasi narkoba berfungsi agar fisik pasien yang rusak karena narkotika dapat kembali seperti sedia kala (Oktaviona, Ajeng D. Joko, Tri D. Farkhan, 2021).

Keseimbangan antara konsumsi makanan dan aktivitas fisik akan menimbulkan status gizi yang normal (Utami, 2016). Status gizi yang optimal sangat dibutuhkan untuk mempercepat proses rehabilitasi (Sinaga Tiurma, Fatimah Siti, 2016). Kegiatan di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman berfokus pada kesembuhan atau pemulihan pasien dari penyalahgunaan narkotika, belum fokus untuk mengetahui sejauh mana kategori asupan makanan yang dikonsumsi, aktivitas fisik yang telah dilakukan dan kondisi status gizi setiap pasien rehabilitasi sesuai kategori yang tepat dalam penggolongannya, sehingga nantinya dapat menambah fokus dari pengurus pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman selain dari kesembuhan para pasien. Berdasarkan fenomena dan realita di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Profil Asupan Makanan dan Aktivitas Fisik di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar- Rahman di Tinjau dari Satus Gizi ”.

1.2. Permasalahan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas Permasalahan dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana asupan makanan pasien rehabilitasi narkoba di pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman ditinjau dari status gizi ?
2. Bagaimana aktivitas fisik pasien rehabilitasi narkoba di pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman ditinjau dari status gizi?
3. Bagaimana asupan makanan, aktivitas fisik pasien rehabilitasi narkoba di pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman ditinjau dari status gizi ?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah :

1. Ingin mengetahui asupan makanan pasien rehabilitasi narkoba di pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman ditinjau dari status gizi.
2. Ingin mengetahui aktivitas fisik pasien rehabilitasi narkoba di pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman ditinjau dari status gizi.
3. Ingin mengetahui asupan makanan, aktivitas fisik pasien rehabilitasi narkoba di pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman ditinjau dari status gizi

1.4. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemahaman tentang asupan makanan, aktivitas fisik, serta status gizi untuk pasien rehabilitasi narkoba Ar-Rahman.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman yang berharga.
2. Bagi pasien penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menerapkan asupan makanan, aktivitas fisik, serta Status gizi di pusat rehabilitasi narkoba AR-Rahman.
3. Bagi peneliti lain, sebagai bahan referensi yang dapat digunakan apabila peneliti lain ingin melakukan penelitian yang serupa dengan bahasan yang lebih luas.

Daftar Pustaka

- A, Soehartati. G, D. (2019). Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik. In NASPA Journal Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN) (Pertama, Vol. 42, Issue 4). Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN).
https://scholar.ui.ac.id/files/14222860/1._Pedoman_Strategi_Langkah_Aksi_Peningkatan_Aktivitas_Fisik.pdf Diakses Pada tanggal 17 februari 2022
- Adi, T. P. (2016). Landasan Konseptual Perencanaan dan Perancangan Pusat Rehabilitasi Narkoba Di Sleman, Yogyakarta [Universitas Atma Jaya Yogyakarta]. <http://e-journal.uajy.ac.id/id/eprint/13889> Diakses pada tanggal 20 juni 2022
- Afrilia, Dwi Ayu. Festilia, S. (2018). Hubungan Pola Makan dan Akifitas Fisik Terhadap Status Gizi di SMP AL-AZHAR Pontianak. Pontianak Nutrition Journal (PNJ) - Vol. 01 No. 01 Tahun 2018, 01(01). <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/article/view/277> diakses pada tanggal 9 september 2021
- Akbar, D.M. Aida, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. Jurnal Menara Medika, 3(1), 66–73.
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/2199&ved=2ahUKEwj66i_p_aDtAhU263MBHdUiAsUQFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw0bUdEhasRIBe0InxidlHJo diakses tgl 14 september 2021
- Almatsier, Sunita. Soetardjo, Susirah. Soekatri, M. (2011). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Gramedia.
- Anggraeni, D. dkk. (2018). Pusat Rehabilitasi Pengguna Narkoba Provinsi Jawa Tengah Dengan Pendekatan Psikologi Arsitektur Di Semarang. Senthong, I(1), 18–26. <https://jurnal.ft.uns.ac.id/index.php/senthong/article/view/668> Diakses pada tanggal 6 september 2021
- Ariesna, R. D. (2018). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Status Gizi Terhadap

- Hasil Belajar Melempar Bola. Terampil : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar, 5(1), 80. <https://doi.org/10.24042/terampil.v5i1.2750>
- Astiani, Adam A., N. A. (2020). Gejala Perilaku Penyalahguna Methapetamin Berdasarkan Status Gizi Di Balai Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional Baddoka Makassar. Journal of Muslim Community Health (JMCH), 87–99. <http://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch/article/download/257/273/1031>
Diakses pada tanggal 8 Juni 2022
- Bintoro, M. S., & Kuntjoro, B. F. T. (2021). Status Gizi dan Aktivitas Fisik Siswi SMA Negeri 2 Kota Mojokerto pada Saat Pandemi COVID-19. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 09(2), 389–393. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/41924> Diakses pada tanggal 15 Desember 2021
- David, S., & , D. Amisi Marsella, I. P. maureen. (2021). gambaran aktivitas fisik mahasiswa semester ii fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi saat pembatasan sosial masa pandemi covid -19. Jurnal KESMAS, 10(1), 95–104. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/download/32228/30579>
diakses pada tanggal 5 september 2021
- Februhartanty, D. (2019). Gizi dan Kesehatan Remaja (Pertama). (SEAMEO RECFON) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Feliicia, E. Retnowati, A. (2015). Kendala dan Upaya Rehabilitasi Bagi Pecandu Narkotika Oleh Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Yogyakarta : 120(11), 259. <http://e-jurnal.uajy.ac.id/9034/1/JURNALHK10324.pdf>
Diakses pada anggal 6 juni 2022
- Frisca, S. R. (2017). Mengawal Kesehatan Keluarga Melalui Pemilihan Dan Pengolahan Pangan Yang Tepat. Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera, 15(2), 57–64. <https://doi.org/10.24114/jkss.v15i2.8775>
- Hadi, S. (1991). Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan BASICA. Andi offset.
- Harjatmo, dkk. (2017). Prnilaian Status Gizi. Pusat Pendidikan SDM Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM kesehatan.

- Hartati, Kusnanik, N. W. dan H. (2017). Physical And Physiological Profile Of Junior High Students In Indonesia. 10(1), 96–99.
<https://repository.unsri.ac.id/45211/1/8x.PHYSICAL%20AND%20PHYSIOLOGICAL%20PROFILE%20OF%20JUNIOR%20HIGH%20STUDENTS%20IN%20INDONESIA.pdf> Diakses pada tanggal 18 September 2021
- Hartati, dkk. (2020). Physical Fitness Level Vs Cumulative Achievement Index. A Multifaceted Review Journal in the Field of Pharmacy, 11(12), 2019–2023.
<https://www.sysrevpharm.org/articles/physical-fitness-level-vs-cumulative-achievement-index.pdf> Diakses pada tanggal 18 September 2021
- Hartati, Aryanti, S., & Destriana. (2019). Factors that influence the nutritional status of elementary school children. Journal of Physics: Conference Series, Series 116. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1166/1/012010> diakses tgl 12 september 2021
- Husna. (2011). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Kuliah Klinik Senior (KKS) Di Bagian Obsgyn RSUD DR. Zainoel Abidin Banda Aceh. Jurnal Kedokteran Syiah Kuala, 23–30.
<http://jurnal.unsyiah.ac.id/JKS/article/view/3491> Di akses pada tanggal 5 desember 2021
- Inggrid, C. . (2010). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pelajar Smp Frater Don Bosco Manado. <https://fkm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads/2012/10/Chrissia-Sorongan.pdf> Diakses Pada tanggal 14 November 2021
- Iyakrus, S., Aryanti, S., & Ramadhan, A. (2021). The Fitness Level of Physical Education Student. 513, 463–466.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.201230.148> Diakses pada tanggal 28 september 2021
- Jeynes, K.D. Gibson, E. . (2017). The importance of nutrition in aiding recovery from substance use disorders: A review. National Library Of Medicine.
<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2017.07.006>
- Kadhim, Jinan J, Mohammed, Q. Q. (2021). The Role of Nutritional Status in Recovery of patients with Substance use Disorders. Annals of R.S.C.B., 25(4),

10157–10166.

- Kurniati, D. P. Y. . (2015). Survey Status Gizi dan Deteksi Faktor Risiko Gizi Kurang Pada Anak-Anak Sekolah Dasar di Dusun Muntigunung , Kecamatan Kubu , Kabupaten Karangasem , Bali , 2015. <http://erepo.unud.ac.id/id/eprint/6074/1/6665b4f64b5eba32cf5e21466f67ed07.pdf> Di akses pada tanggal 5 desember 2021
- Mahboub.N, Rizk. R, Karavetian.M, and N. de V. (2022). Nutritional Status and Eating Habits Of People Who Use Drugsand/Or Are Undergoing Treatment For Recovery. *Braz Dent J.*, 79(1), 1–12. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa095Nutrition>
- Mahboub, N. et A. (2020). Nutritional status and eating habits of people who use drugs and / or are undergoing treatment for recovery. A Narrative Review, 79(6), 627–635. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa095>
- Mardalena, Ida. Suryani, E. (2016). Ilmu Gizi (1st ed.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Pusat Pendidikan SDM Kesehatan Republik Indonesia. <http://bpsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmkkw-content/uploads/2017/08/Ilmu-Gizi-Keperawatan-Komprehensif.pdf> Diakses pada tanggal 17 februari 2022
- Niranda, Agustia Dalimunthe. Sudaryati, E., & S. Arifin, M. (2014). Gambaran Pola Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Pada Pecandu Narkoba Di Panti Sosial Pamardi Putra Insyaf Sumatera Utara Tahun 2014. <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/21584/131000769.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Diakses pada Tanggal 07 juli 2022
- Nur, A. H. P. (2012). Penyelenggaraan Makanan, Konsumsi Pangan, Dan Status Gizi Residen Di Unit Pelaksana Teknis Terapi Dan Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional [Institut Pertanian Bogor]. <https://adoc.pub/penyelenggaraan-makanan-konsumsi-pangan-dan-status-gizi-resi.html> Diakses pada tanggal 09 juli 2022
- Oktaviona, Ajeng D. Joko, Tri D. Farkhan, A. . (2021). Penerapan lingkungan pemulihan. *Jurnal Senthong* 2021, 4(1), 380–389. <https://jurnal.ft.uns.ac.id/index.php/senthong/index> Diakses pada tanggal 8 juni 2022

- Pertiwi, A. B., & Murbawani, E. A. (2012). Pengaruh Asupan Makan (Energi, Karbohidrat, Protein Dan Lemak) Terhadap Daya Tahan Jantung Paru (Vo2 Maks) Atlet Sepak Bola. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 199–208. <https://doi.org/10.14710/jnc.v1i1.677>
- Phasa, Riska Wentia. Sartono, Agus. Handarsari, E. (2018). Role of Food Consumption In Fulfillment of Energy and Protein Needs In Teens MAN 1 Semarang. 1–10.
- Retno, Andini Y. Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2019). Asupan Gizi, Aktifitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 197. <https://doi.org/10.20473/mgi.v14i2.197-206>
- Riyanto, P. Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2528–584), 339–347. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).3801) How Diakses pada tanggal 18 September 2021
- S, Adi. Da'i, Mohamad. Cahyani, O. D. (2020). Level of Physical Activity and Mass Body Index of Students in the Pandemic Period. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(1), 30–38. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1046>
- Salsabilla, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Mengkonsumsi. <https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/keluarga/article/download/1958/1105> diakses pada tanggal 5 september 2021
- Sarah, V. S. (2018). Gambaran Status Gizi, dan Pola Penyakit Pada Pecandu Narkoba Di Panti Pamardi Putra Insyaf Sumatera Utara [Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara]. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/21584> diakses pada tanggal 5 september 2021
- Siahaan, G., Siallagan, R. F., Purba, R., & Oppusungu, R. (n.d.). Mikronutrien penyebab anemia pada pengguna narkoba di medan tembung. 2018, 89–99. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.89>
- Sinaga Tiurma, Fatimah Siti, A. ronny. (2016). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan Protein Dengan Imt Dan Hemoglobin Pada Pasien Pengguna

- Napza. JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal), 4. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm> Diakses pada tanggal 8 juni 2022
- Soraya, D. (2017). Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), 6(1), 29–36. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36> diakses pada tanggal 5 september 2021
- Sudijono, A. (2008). Pengantar Statistik Pendidikan. Rajawali Pers.
- Sulistiyono. (2020). Profil Kondisi Fisik : Kecepatan, Daya Tahan, Kelincahan Dan Daya Ledak Siswa, Sekolah Sepak Bola Kelompok 15 Tahun Tingkat Elit dan Non Elit Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. 19(1), 33–39. <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora> Diakses pada tanggal 15 desember 2021
- Sumaryoto, N. S. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Revisi Jak). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan I. <https://buku.kemdikbud.go.id/book/detail/pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-kelas-xi> Diakses pada tanggal 17 februari 2022
- Syafaruddin. (2012). Pengaruh Metode Latihan Lari Cepat, Motivasi, dan Status Gizi terhadap Hasil Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang. ALTIUS, Volume 2, Nomor 2, Juli2012 ISSN 2078 - 927X, 2(ISSN 2078-927X). <https://repository.unsri.ac.id/17680/> diakses pada tgl 9 september 2021
- Syahputra, I. (2011). Pola Makan. Aktifitas Fisik, dan Status Gizi Penderita Narkoba di Pusat Rehabilitasi Sibolangit Center Kabupaten Deli. <https://123dok.com/article/saran-kesimpulan-saran-gambaran-konsumsi-pangan-status-pecandu.ky67wnq0> diakses pada tanggal 7 juli 2022
- Uce, L. (2018). Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Kualitas Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. Bunayya Jurnal Pendidikan Anak, 4(2), 79–92. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bunayya/article/view/6810> Diakses pada tanggal 14 September 2021
- Usra, M. (2014). Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa SD Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani. 2335–7346.

- <https://repository.unsri.ac.id/view/creators/Meirizal=3AUrsa=3A=3A.default.html> Diakses pada tanggal 19 September 2021
- Utami, D. (2016). Efek Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Terhadap Status Gizi Remaja di SMP Muhamadiyah 5 Surabaya. *Jurnal Gizikes* Vol. 2 No.1, Mei 2016 ISSN : 2404-8743. <http://journal.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/>
Diakses tanggal 6 september 2021
- Welis, Wilda. Sazeli, M. . (2013). *Gizi Untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Suka Bina Press. <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/489> Diakses Pada tanggal 17 februari 2022
- Wulandari, S. (2019). Rehabilitasi Sebagai Upaya Pemerintah Dalam Penanggulangan Penyalahguna Narkotika. *Spektrum Hukum*, 14(2), 291. <https://doi.org/10.35973/sh.v14i2.1083>
- Yusuf, Y. (2018). Modul Sederhana dan Ilmiah Untuk Belajar: Kimia Pangan Dan Gizi. In EduCenter Indonesia. <http://repository.uhamka.ac.id/1186/> Diakses pada tanggal 17 februari 2022

