



**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI LEMAK, AKTIVITAS  
FISIK, DAN PERSEN LEMAK TUBUH DENGAN STATUS  
GIZI PADA PEGAWAI DI KEMDIKBUD TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**NOVIYANTI INDAH PERMATASARI**

**1710714010**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2021**



**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI LEMAK, AKTIVITAS  
FISIK, DAN PERSEN LEMAK TUBUH DENGAN STATUS  
GIZI PADA PEGAWAI KEMDIKBUD TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Gizi**

**NOVIYANTI INDAH PERMATASARI**

**1710714010**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2021**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Noviyanti Indah Permatasari  
NRP : 1710714010  
Tanggal : 16 Februari 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 16 Februari 2021

Yang Menyatakan,



(Noviyanti Indah Permatasari)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Noviyanti Indah Permatasari  
NRP : 1710714010  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Kebiasaan Konsumsi Lemak, Aktivitas Fisik, dan Persen Lemak Tubuh dengan Status Gizi pada Pegawai Kemdikbud Tahun 2020”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 16 Februari 2021

Yang Menyatakan,



(Noviyanti Indah Permatasari)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Noviyanti Indah Permatasari  
NRP : 1710714010  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Konsumsi Lemak, Aktivitas Fisik,  
dan Persen Lemak Tubuh dengan Status Gizi pada Pegawai  
di Kemdikbud Tahun 2020

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Iin Fatmawati, S.Gz., M.P.H.  
Ketua Penguji



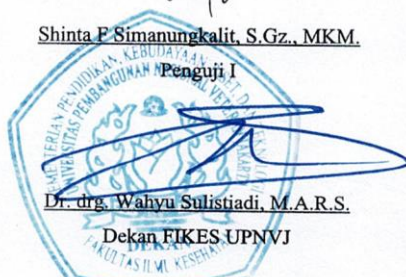
Shinta F. Simanungkalit, S.Gz., MKM.

Penguji I



Luh Desi Puspareni, S.T.Gizi, M.Gizi.

Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, M.A.R.S.

Dekan FIKES UPNVJ



A'immatul Fauziyah, S.Gz, M.Si.

Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 16 Februari 2021

# HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI LEMAK, AKTIVITAS FISIK, DAN PERSEN LEMAK TUBUH DENGAN STATUS GIZI PADA PEGAWAI DI KEMDIKBUD TAHUN 2020

Noviyanti Indah Permatasari

## Abstrak

**Latar Belakang:** Prevalensi status gizi lebih dan obesitas pada orang dewasa di Indonesia dan di Jakarta terus meningkat dari tahun 2013-2018. Status gizi lebih dan obesitas merupakan faktor risiko dari beberapa Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes melitus dan hipertensi. Pola makan yang tinggi akan kalori, lemak dan kolesterol, rendahnya aktivitas fisik, serta persen lemak tubuh yang berlebih berdampak pada meningkatnya kejadian obesitas. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat kebiasaan konsumsi lemak, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pada pegawai di kemdikbud tahun 2020. **Metode:** Penelitian ini bersifat *observasional analitik* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian ini sebesar 177 orang pegawai dengan jumlah sampel 62 pegawai. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability* sampling dengan metode *purposive* sampling. Data kebiasaan konsumsi lemak dan aktivitas fisik diambil dengan pengisian kuesioner melalui wawancara menggunakan formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQFFQ) dan *Physical Activity Level* (PAL). Selain itu data persen lemak tubuh dan status gizi diambil dengan pengukuran secara langsung menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA), timbangan berat badan dan *microtoise*. Pengolahan data dilakukan dengan uji *spearman rank*. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji statistik bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi lemak, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi ( $P$  Value = 0,000,  $P$  Value = 0,001,  $P$  Value = 0,000) dengan nilai kekuatan korelasi ( $r = 0,699$  pada tingkat yang kuat,  $r = -0,410$  pada tingkat yang sedang, dan  $r = 0,527$  pada tingkat yang kuat). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan kuat dan sedang antara kebiasaan konsumsi lemak, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pada pegawai di kemdikbud tahun 2020.

**Kata Kunci;** Status gizi, Konsumsi Lemak, Aktivitas Fisik, Persen Lemak Tubuh, Pegawai

# RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY FAT CONSUMPTION, PHYSICAL ACTIVITY AND BODY FAT PERCENTAGE WITH NUTRITIONAL STATUS OF EMPLOYEES IN KEMDIKBUD 2020

Noviyanti Indah Permatasari

## Abstract

**Background:** The prevalence of overweight and obesity in adults increase rapidly from 2013-2018. Overweight and obesity are risk factors for several Non-Communicable Diseases (NCD) such as diabetes mellitus and hypertension. High intake of calories, fat and cholesterol, low physical activity and excess body fat percentage increase risk factor of obesity. **Purpose:** The aim of this study was to analyze the relationship between dietary fat consumption, physical activity and body fat percentage with Kemdikbud employee's nutritional status. **Methods:** This study was an analytic observational study with a cross-sectional approach. The population of this research was 177 employees with a sample size of 62 employees. This study used non-probability sampling technique with purposive sampling method. Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ) and Physical Activity Level (PAL) form were filled through depth-interview to determine dietary fat and physical activity level. Weight scales and microtoise used to measure height and weight to determine Body Mass Index (BMI). Body fat percentage measured used Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Associations between dietary fat consumption, physical activity and body fat percentage with Nutritional status were analyzed through Spearman rank test. **Results:** Dietary fat consumption ( $p = 0.000$ , correlation  $[r] = 0.699$ ), physical activity ( $p = 0.001$ , correlation  $[r] = -0.410$ ) and body fat percentages ( $p = 0.000$ , correlation  $[r] = 0.527$ ) were related to nutritional status of Kemdikbud employee. **Conclusion:** There was a significant correlation between dietary fat consumption, physical activity and body fat percentage of Kemdikbud employee's nutritional status.

**Key Words:** Nutritional Status, Dietary Fat Consumption, Physical Activity, Body Fat Percentage, Employee

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga proposal skripsi ini berhasil diselesaikan dengan tepat waktu. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Lemak, Aktivitas fisik dan Persen Lemak Tubuh dengan Status Gizi pada Pegawai di Kemdikbud Tahun 2020”. Terimakasih penulis ucapkan kepada Ibu A’immatul Fauziah, S.Gz, M.Si selaku Kepala Program Studi S1 Ilmu Gizi UPN “Veteran” Jakarta atas segala dukungan yang diberikan dan kepada Ibu Iin Fatmawati S.Gz, MPH selaku ketua penguji yang telah menguji dan memberikan saran pada penulis. Terima kasih kepada Ibu Luh Desi Puspareni, S.T.Gizi, M.Gizi selaku dosen pembimbing I dan Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan waktu, bimbingan, saran dan dukungan bagi penulis. Terima kasih kepada seluruh Dosen S-1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta atas ilmu yang telah diberikan.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orang tua, Bapak Yandi Firliyansyah dan Ibu Sri Mulyati, adik saya, Adin Firliany, Wiwid, Hani, MamiPapi Squad (Gelory, Kipur, Mia, Dita, Dandy, Uti, Ikhwan, Raihan) serta teman-teman S-1 Ilmu Gizi UPNVJ Angkatan 2017 yang telah memberikan semangat, motivasi, memberikan hiburan dan penguatan serta menjadi tempat bertukar pikiran dan berkeluh kesah. Terimakasih juga khususnya untuk diri penulis sendiri yang tidak pernah menyerah dalam mengerjakan skripsi ini walaupun baik secara mental dan fisik sudah lelah. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam pembuatan proposal skripsi ini, baik dari segi isi hingga tata bahasa. Sehingga, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan dari berbagai pihak

Jakarta, 16 Februari 2021

Penulis

(Noviyanti Indah Permatasari)



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	ii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR RUMUS .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	xiii
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	5
I.3 Tujuan Penelitian .....	6
I.4 Manfaat Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Status Gizi .....	8
II.2 Persen Lemak Tubuh.....	16
II.3 Kebiasaa Konsumsi Lemak.....	19
II.4 Aktivitas Fisik .....	21
II.5 Matriks Penelitian Terdahulu .....	24
II.6 Kerangka Teori.....	30
II.7 Kerangka Konsep .....	31
II.8 Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
III.2 Desain Penelitian.....	32
III.3 Populasi dan Sampel .....	32
III.4 Pengumpulan Data .....	35
III.5 Etika Penelitian .....	42
III.6 Definisi Operasional.....	42
III.7 Analisis Data .....	43
III.8 Jadwal Penelitian.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	46
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	46
IV.2 Hasil Analisis Univariat .....	47
IV.3 Hasil Analisis Bivariat .....	58
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	64

BAB V PENUTUP.....	65
V.1 Kesimpulan .....	65
V.2 Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA .....	67
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh .....	9
Tabel 2	Klasifikasi Persen Lemak Tubuh .....	19
Tabel 3	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik.....	23
Tabel 4	Matriks Penelitian Terdahulu .....	24
Tabel 5	Definisi Operasional .....	42
Tabel 6	Interpretasi Koefisien Korelasi .....	44
Tabel 7	Jadwal Penelitian.....	45
Tabel 8	Distribusi Karakteristik Responden .....	48
Tabel 9	Hasil Univariat .....	51
Tabel 10	Distribusi Variabel Penelitian .....	52
Tabel 11	Distribusi Makanan Berlemak yang Dikonsumsi .....	54
Tabel 12	Nilai Uji Hubungan.....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Timbangan Berat Badan.....	9
Gambar 2	<i>Microtoise</i> .....	10
Gambar 3	Pita Meter .....	10
Gambar 4	Pengukuran Lingkar Perut.....	11
Gambar 5	Pengukuran Tebal Lemak Bawah Kulit .....	12
Gambar 6	<i>Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)</i> .....	18
Gambar 7	Kerangka Teori.....	30
Gambar 8	Kerangka Konsep .....	31
Gambar 9	Alur Penelitian.....	41

## DAFTAR RUMUS

Rumus 1	Cara Perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	8
Rumus 2	Cara Perhitungan <i>Physical Activity Level</i> (PAL).....	22

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Etik Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 9 Hasil Pengecekan Turnitin