



**BEBAN GLIKEMIK MAKANAN DAN AKTIVITAS FISIK
SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN *STUNTED OBESITY*
PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI KOTA CIREBON**

SKRIPSI

DIAH YASHINTA

1710714021

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



**BEBAN GLIKEMIK MAKANAN DAN AKTIVITAS FISIK
SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN *STUNTED OBESITY*
PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI KOTA CIREBON**

SKRIPSI

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

DIAH YASHINTA

1710714021

**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 : Diah Yashinta

NRP : 1710714021

Tanggal : Jakarta, 18 Februari 2021

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

Jakarta, 18 Februari 2021

Yang Menyatakan,



Diah Yashinta

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Diah Yashinta
NRP : 1710714021
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi Pembangunan 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 :

“Beban Glikemik Makanan dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Kejadian *Stunted Obesity* pada Remaja Usia 16-18 Tahun di Kota Cirebon”
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 Tugas Akhir 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 : 18 Februari 2021

Yang menyatakan,



Diah Yashinta

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Diah Yashinta

NRP : 1710714021

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Beban Glikemik Makanan dan Aktifitas Fisik sebagai Faktor Resiko Kejadian *Stunted Obesity* pada Remaja Usia 16-18 Tahun di Kota Cirebon

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.



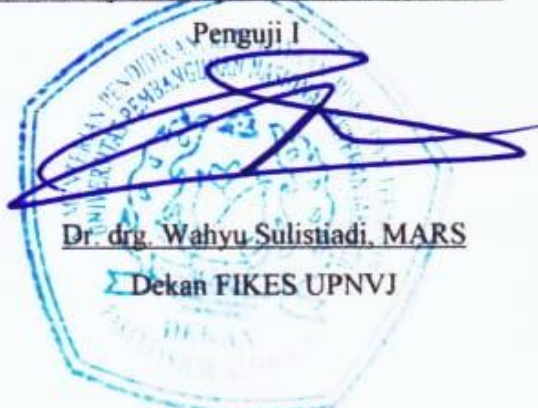
Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si.

Ketua Penguji



Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., M.KM

Penguji I



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan FIKES UPNVJ



Lin Fatmawati, S.Gz., MPH

Penguji II (Pembimbing)



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

Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 18 Februari 2021

BEBAN GLIKEMIK MAKANAN DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN *STUNTED OBESITY* PADA REMAJAUSIA 16-18 TAHUN DI KOTA CIREBON

Diah Yashinta

Abstrak

Remaja usia 16-18 tahun merupakan usia produktif dan aktif serta masih bisa dilakukan upaya pencegahan obesitas dengan memantau pola makan dan melakukan aktivitas fisik. Kenaikan berat badan dapat disebabkan oleh konsumsi makanan tinggi eban glikemik dan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bebanglikemik dan aktivitas fisik sebagai factor risiko kejadian stunted obesity pada remaja usia 16-18 tahun di Kota Cirebon. Metode penelitian yang digunakan adalah case control. Responden penelitian berjumlah 106, terdiri dari 53 kelompok kasus (remaja stunted obesity) dan 53 kelompok control (remaja stunted non-obesity) yang tinggal di Kota Cirebon dan memenuhi kriteria inklusi. Nilai beban glikemik diperoleh melalui wawancara menggunakan formulir food recal 24 hours dan tingkat aktivitas fisik diperoleh dengan melakukan wawancara menggunakan formulir IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data diperoleh hasil beban glikemik sebagai faktor risiko kejadian stunted obesity (OR = 4,0 ; 1,75 : 9,19) dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko kejadian stunted obesity (OR = 3,0 ; 1,36 : 6,70).

Kata Kunci : *Stunted Obesity*, Beban Glikemik, Aktivitas Fisik, Remaja

GLYCHEMIC LOAD AND PHYSICAL ACTIVITIES AS RISK FACTORS FOR STUNTED OBESITY EVENTS IN ADOLESCENTS 16-18 YEARS OLD IN CIREBON

Diah Yashinta

Abstract

Adolescents aged 16-18 years are of productive and active age and efforts to prevent obesity can still be done by monitoring diet and doing physical activity. Weight gain can be caused by the consumption of foods high on glycemic load and low levels of physical activity. This study aims to analyze glycemic load and physical activity as risk factors for the incidence of stunted obesity in adolescents aged 16-18 years in Cirebon City. The research method used was case control. There were 106 research respondents, consisting of 53 case groups (stunted obesity adolescents) and 53 control groups (stunted non-obesity adolescents) who lived in Cirebon City and met the inclusion criteria. The value of the glycemic load was obtained through interviews using the 24-hour food recall form and the level of physical activity was obtained by conducting interviews using the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) form. After processing and analyzing the data, the results obtained from the glycemic load as a risk factor for the incidence of stunted obesity (OR = 4.0; 1.75: 9.19) and physical activity as a risk factor for the incidence of stunted obesity (OR = 3.0; 1.36) : 6,70).

Keywords : Stunted Obesity, Glycemic Load, Physical Activity, Adolescents

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Beban Glikemik Makanan dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Kejadian *Stunted Obesity* pada Remaja Usia 16-18 Tahun di Kota Cirebon”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., MPH. selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan saran, bimbingan, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., M.KM. selaku dosen pembimbing 2 dan kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini. Selain itu, tidak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua Program Studi dan seluruh Dosen Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta atas ilmu dan motivasi yang diberikan selama perkuliahan.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapa, Mama, dan keluarga besar yang selalu memberikan doa serta dukungan yang tiada henti-hentinya, terimakasih banyak. Terima kasih juga kepada pihak SMA 2 N Kota Cirebon, SMA N 3 Kota Cirebon, SMA N 6 Kota Cirebon, SMA N 8 Kota Cirebon, dan MA S AN-NUR yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Lalu penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sahabat tercinta dan teman-teman yang selalu mendukung dan setia menjadi tempat berbagi cerita dalam proses penyusunan skripsi. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diterima oleh Penulis.

Jakarta, 18 Februari 2021

Penulis

Diah Yashinta

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Remaja	6
II.2 <i>Stunted</i>	8
II.3 Obesitas.....	13
II.4 Obesitas pada Remaja <i>Stunted</i>	16
II.5 Beban Glikemik	21
II.6 Aktivitas Fisik.....	23
II.7 Hubungan Beban Glikemik dengan Obesitas pada Remaja <i>Stunted</i>	25
II.8 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Remaja <i>Stunted</i>	25
II.9 Matriks Penelitian Terdahulu	26
II.10 Kerangka Teori	26
II.11 Kerangka Konsep.....	27
II.12 Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
III.2 Desain Penelitian	28
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
III.4 Pengumpulan Data.....	31
III.5 Etik Penelitian.....	33
III.6 Definisi Operasional	34
III.7 Analisis Data.....	35
III.8 Jadwal Penelitian	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38

IV.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	38
IV.2	Analisis Univariat	39
IV.3	Analisis Bivariat	40
IV.4	Keterbatasan Penelitian	45
BAB V PENUTUP.....		46
V.1	Kesimpulan	46
V.2	Saran	46
DAFTAR PUSTAKA		49
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Status Gizi (TB/U) Berdasarkan <i>Z-Score</i>	9
Tabel 2	Klasifikasi Status Gizi (IMT/U) Berdasarkan <i>Z-Score</i>	13
Tabel 3	Klasifikasi Beban Glikemik.....	22
Tabel 4	Gambaran Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun di Kota Cirebon	30
Tabel 5	Definisi Operasional	34
Tabel 6	Tabel Analisis 2x2	36
Tabel 7	Jadwal Penelitian	37
Tabel 8	Hasil Analisis Univariat	39
Tabel 9	Hasil Analisis Bivariat	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Peta Lokasi Kota Cirebon	38
----------	--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Matriks Penelitian Terdahul
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Etik Penelitian
- Lampiran 4 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 5 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)
- Lampiran 6 Informed Consent
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 Hasil Analisis Data
- Lampiran 10 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Turnitin