



**AKTIVITAS FISIK, ASUPAN ENERGI DAN ASUPAN LEMAK
SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN OBESITAS SENTRAL
PADA PEGAWAI DI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN
NASIONAL “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2017**

SKRIPSI

HELENA LISA ROSALIN

1310714006

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2017**



**AKTIVITAS FISIK, ASUPAN ENERGI DAN ASUPAN LEMAK
SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN OBESITAS SENTRAL
PADA PEGAWAI DI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN
NASIONAL “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2017**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi

HELENA LISA ROSALIN

1310714006

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2017**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Helena Lisa Rosalin

NRP : 131.0714.006

Tanggal : 07 Juli 2017

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

Jakarta, 07 Juli 2017

Yang, menyatakan,



(Helena Lisa Rosalin)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Helena Lisa Rosalin
NRP : 1310714006
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Asupan Lemak Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas Sentral Pada Pegawai di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2017. 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 Skripsi saya selama data mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 07 Juli 2017

Yang menyatakan,



(Helena Lisa Rosalin)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

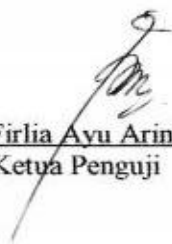
Nama : Helena Lisa Rosalin


NRP : 1310714006


Program Studi : S1 Ilmu Gizi



Judul Skripsi : Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Asupan Lemak Sebagai Faktor Risiko
Kejadian Obesitas Sentral Pada Pegawai di Universitas Pembangunan
Nasional "Veteran" Jakarta Tahun 2017


Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


Firlia Ayu Arini, MKM
Ketua Penguji


Nanang Nasrulloh, S.TP, M.Si
Penguji I


Iin Fatmawati, S.Gz, MPH
Penguji II (Pembimbing)



Desak Nyoman Sithi, SKp, MARS
Dekan


Ikha Devivanti Puspita, S.Gz, RD, MKM
Ka. Prodi S1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 7 Juli 2017

**AKTIVITAS FISIK, ASUPAN ENERGI DAN ASUPAN LEMAK
SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN OBESITAS SENTRAL
PADA PEGAWAI DI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN
NASIONAL “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2017**

Helena Lisa Rosalin

Abstrak

Salah satu faktor terjadinya obesitas sentral adalah asupan zat gizi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian kasus kontrol. Jumlah sampel 55 kasus dan 55 kontrol dengan *matching* jenis kelamin dan rentang umur. Kasus adalah pegawai yang mengalami obesitas sentral dan kontrol adalah pegawai yang tidak mengalami obesitas sentral dengan indikator pengukuran lingkaran perut menggunakan kriteria WHO 2005. Analisis bivariat menunjukkan bahwa faktor-faktor yang terbukti berpengaruh terhadap kejadian obesitas sentral pada pegawai di UPNVJ: aktivitas fisik yang rendah (OR 8.73); asupan energi tinggi (OR 7.138); dan asupan lemak tinggi (OR 3.710). Disimpulkan bahwa aktivitas fisik, asupan energi dan asupan lemak yang tinggi merupakan faktor risiko obesitas sentral pada pegawai di UPNVJ.

Kata Kunci: Obesitas Sentral, Pegawai UPNVJ, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Asupan Lemak.

PHYSICAL ACTIVITY, ENERGY AND FAT INTAKE AS RISK FACTORS OF CENTRAL OBESITY AMONG EMPLOYEES IN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA YEAR 2017

Helena Lisa Rosalin

Abstrak

Excessive nutrient intake and low physical activity are some of the risk factors for central obesity. This study aimed to assess physical activity, energy and fat intake as risk factors with central obesity among employees in Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta (UPNVJ). We collected 55 incident cases of central obesity assessed with WHO abdominal circumference assessment and 55 control subjects, matched for sex and age. This study found that the following risk factors were associated with incidence central obesity: low physical activity (OR 8.73); high energy intake (OR 7.138); and high fat intake (OR 3.710). These findings indicate that physical activity, high energy and fat intake are risk factors for central obesity among employees in UPNVJ.

Keywords: Central Obesity, UPNVJ Employee, Physical Activity, Energy Intake, Fat Intake.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Asupan Lemak Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas Sentral Pada Pegawai di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2017”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Iin Fatmawati, S. Gz, MPH dan Ibu Firlia Ayu Arini, MKM selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran yang sangat bermanfaat, serta Bapak Nanang Nasrulloh, S.TP, M.Si selaku penguji skripsi saya yang telah memberikan kritik dan saran ketika ujian skripsi yang sangat berguna.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orang tua, adik saya tercinta Mia Agustin, seluruh keluarga tersayang yang tidak henti-henti memberikan dukungan, semangat dan doa kepada saya. Terima kasih juga tidak lupa saya ucapkan kepada sahabat tersayang saya Bella Monica, teman-teman dan semua pihak yang membantu dalam proses penulisan skripsi ini.

Jakarta, 7 Juli 2017

Penulis

Helena Lisa Rosalin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN 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 Tujuan Penelitian.....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
I.5 Hipotesis.....	5
I.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Obesitas.....	7
II.2 Obesitas Sentral.....	8
II.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas Sentral.....	10
II.4 Kerangka Teori.....	18
II.5 Kerangka Konsep	19
BAB III: METODE PENELITIAN	20
III.1 Desain Penelitian.....	20
III.2 Waktu dan Tempat	20
III.3 Populasi dan Sampel	20
III.4 Instrumen Penelitian.....	22
III.5 Pengumpulan Data	24
III.6 Teknik Manajemen Data	25
III.7 Analisis Data.....	26
III.8 Definisi Oprasional	28

BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	29
IV.1 Gambaran Umum UPN “Veteran” Jakarta.....	29
IV.2 Analisis Univariat	30
IV.3 Analisis Bivariat	31
IV.4 Keterbatasan Penelitian	35
BAB V: PENUTUP	36
V.1 Kesimpulan	36
V.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Obesitas	7
Tabel 2	Kategori Lingkar Pinggang	10
Tabel 3	Angka Kecukupan Gizi Menurut Kelompok Umur	11
Tabel 4	Besar Proporsi yang Digunakan untuk Sampel Penelitian	22
Tabel 5	Rekapitulasi Hasil Univariat	30
Tabel 6	Rekapitulasi Hasil Bivariat	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	18
Gambar 2	Kerangka Konsep	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 3	Berita Acara
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Kepada Calon Subjek
Lampiran 5	Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian
Lampiran 6	Formulir Data Responden
Lampiran 7	Formulir <i>Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>
Lampiran 8	Formulir Pengukuran Aktivitas Fisik