



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK SERTA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
DENGAN OBESITAS SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2021**

SKRIPSI

SITI NUR RAHMAWATI

1710713144

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



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK SERTA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
DENGAN OBESITAS SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2021**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

SITI NUR RAHMAWATI

1710713144

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT 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 : Siti Nur Rahmawati

NRP : 1710713144

Tanggal : 16 Juli 2021

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

Jakarta, 16 Juli 2021

Yang Menyatakan,

A 1000 Rupiah Indonesian postage stamp is shown, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METRAK', and 'TEMPEL'. The stamp is partially obscured by a handwritten signature in black ink. Below the stamp, the name '(Siti Nur Rahmawati)' is printed in black text.

(Siti Nur Rahmawati)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Siti Nur Rahmawati
NRP : 1710713144
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat 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 Aktivitas Fisik serta Konsumsi Sayur dan Buah dengan Obesitas Selama Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Tahun 2021.

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 Juli 2021

Yang menyatakan,



(Siti Nur Rahmawati)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Siti Nur Rahmawati

NRP : 1710713144

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik sets Konsumsi Sayur dan Buah dengan
Obesitas Selama Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa UPN Veteran
Jakarta Tahun 2021

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

Agustina SKM, M.Kes

Ketua Penguji

Chahya Khairin Herbarwani S.Keb. Bd. MKM

Penguji I

Dr. A. Heri Irawanto SKM, MARS

Penguji II

Arga Buntara SKM, MPH

Ka. Program Studi



Dr. Igg. Wahyu Sulistiadi MARS

Dean

Ditetapkan di Jakarta

Tanggal Ujian : 16 Juli 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK SERTA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN OBESITAS SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2021

Siti Nur Rahmawati

Abstrak

Obesitas merupakan salah satu faktor komorbid yang berisiko meningkatkan penularan COVID-19. Sebanyak 12 pasien COVID-19 (15,6%) penderita obesitas sedang meninggal dalam 30 hari dan sebanyak 8 pasien COVID-19 (50,0%) penderita obesitas berat meninggal dalam 30 hari. Obesitas secara signifikan dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian di antara pasien COVID-19 (RR=1,42;95%CI = 1,24-1,63)Mencegah risiko obesitas seperti melalui pola aktivitas dan pola makan dapat menekan kasus COVID-19 yang lebih optimal. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik serta konsumsi sayur dan buah dengan obesitas selama pandemi COVID-19 pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta. Penelitian dilakukan pada bulan bulan Maret-Juli 2021. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain cross sectional dengan uji chi square. Sampel berjumlah 397 dilakukan secara proportionate stratified random sampling. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 22,4% mahasiswa mengalami obesitas. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi dan intensitas aktivitas fisik serta *Sedentary lifestyle* (p-value 0,000). Kemudian, tidak ada hubungan pada frekuensi dan besaran porsi konsumsi sayur dan buah (p-value 0,261 dan 0,577). Disarankan kepada mahasiswa melakukan aktivitas fisik selama minimal 30 menit/hari dan mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram/hari.

Kata Kunci: COVID-19, Obesitas, Mahasiswa, Aktivitas Fisik, Konsumsi Sayur Buah.

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION WITH OBESITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC ON THE STUDENTS OF UPN VETERANS JAKARTA IN 2021

Siti Nur Rahmawati

Abstract

Obesity is one of the comorbid factors that increase the risk of COVID-19 transmission. A total of 12 COVID-19 patients (15.6%) with moderate obesity died within 30 days and as many as 8 COVID-19 patients (50.0%) with severe obesity died within 30 days. Obesity was significantly associated with an increased risk of death among COVID-19 patients (RR=1.42;95%CI=1.24-1.63). Preventing the risk of obesity, such as through activity and diet patterns, can suppress COVID-19 cases more optimally. The purpose of this study was to analyze the relationship between physical activity and consumption of vegetables and fruit with obesity during the COVID-19 pandemic among UPN Veterans Jakarta students. The study was conducted in March-July 2021. This research is a quantitative study using a cross sectional design with a chi square test. A sample of 397 was carried out by proportionate stratified random sampling. Based on the results of the study showed that 22.4% of students were obese. The results of the bivariate analysis showed a significant relationship between the duration and intensity of physical activity and *Sedentary lifestyle* (p-value 0.000). Then, there is no relationship between the frequency and the size of the portion of vegetable and fruit consumption (p-values 0.261 and 0.577). It is recommended that students do physical activity for at least 30 minutes/day and consume 400 grams of fruit and vegetables/day.

Keywords: COVID-19, Obesity, Students, Physical Activity, Vegetable and Fruit Consumption.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik serta Konsumsi Sayur dan Buah dengan Obesitas Selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Tahun 2021”.

Penulis menyampaikan terima kasih atas seluruh bantuan dalam bentuk apapun yang telah diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung selama proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir. Secara khusus rasa terima kasih tersebut disampaikan kepada Bapak Dr. A. Heri Iswanto, SKM., MARS selaku dosen pembimbing 1 serta Ibu Chahya Kharin Herbawani, S.Keb., Bd., MKM selaku dosen pembimbing 2. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada orang tua, seluruh keluarga, teman-teman Kesehatan Masyarakat 2017, dan orang-orang spesial yang telah memberikan doa dan dukungannya kepada penulis selama proses penulisan skripsi ini.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan dalam penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca dan pihak-pihak yang terlibat.

Jakarta, 16 Juli 2021

Penulis



Siti Nur Rahmawati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.5 Ruang Lingkup.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
II.1 Obesitas	12
II.2 Aktivitas Fisik	21
II.3 <i>Sedentary lifestyle</i>	27
II.4 Konsumsi Sayur dan Buah.....	30
II.5 Penelitian Terkait	36
II.6 Kerangka Teori.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
III.1 Kerangka Konsep.....	41
III.2 Hipotesis Penelitian.....	41
III.3 Definisi Operasional	43
III.4 Desain Penelitian.....	48
III.5 Tempat dan Waktu Penelitian	48
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian	48
III.7 Metode Pengumpulan Data	51
III.8 Instrumen Penelitian	51
III.9 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	53
III.10 Pengolahan Data	56
III.11 Metode Analisis Data.....	58
III.12 Etika Penelitian	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	60
IV.1 Gambaran Umum UPN Veteran Jakarta.....	60
IV.2 Hasil Univariat.....	61

IV.3	Hasil Bivariat	70
IV.4	Pembahasan	75
IV.5	Keterbatasan Penelitian.....	84
BAB V PENUTUP		85
V.1	KESIMPULAN	85
V.2	SARAN	86
DAFTAR PUSTAKA		87
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi IMT WHO.....	16
Tabel 2	Klasifikasi IMT Nasional	16
Tabel 3	Jumlah Mahasiswa UPN Veteran Jakarta	49
Tabel 4	Jumlah Sampel Penelitian	50
Tabel 5	Hasil Uji Validitas Durasi Aktivitas Fisik	53
Tabel 6	Hasil Uji Validitas Intensitas Aktivitas Fisik.....	54
Tabel 7	Hasil Uji Validitas <i>Sedentary lifestyle</i>	54
Tabel 8	Hasil Uji Validitas Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah	54
Tabel 9	Hasil Uji Validitas Besaran Porsi Konsumsi Sayur dan Buah	55
Tabel 10	Hasil Uji Reliabilitas	56
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Tahun 2021	61
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Tahun 2021	62
Tabel 13	Distribusi Aktivitas Fisik Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Selama Pandemi COVID-19 Tahun 2021	63
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Selama Pandemi COVID-19 Tahun 2021	65
Tabel 15	Distribusi <i>Sedentary lifestyle</i> Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Selama Pandemi COVID-19 Tahun 2021	66
Tabel 16	Distribusi Frekuensi <i>Sedentary lifestyle</i> Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Selama Pandemi COVID-19 Tahun 2021.....	67
Tabel 17	Distribusi Konsumsi Sayur dan Buah Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Selama Pandemi COVID-19 Tahun 2021	67
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Selama Pandemi COVID-19 Tahun 2021	69
Tabel 19	Analisis Hubungan Durasi Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Tahun 2021	71
Tabel 20	Analisis Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Tahun 2021	71
Tabel 21	Analisis Hubungan <i>Sedentary lifestyle</i> dengan Obesitas pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Tahun 2021	73
Tabel 22	Analisis Hubungan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah dengan Obesitas pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Tahun 2021	73
Tabel 23	Analisis Hubungan Besaran Porsi Konsumsi Sayur dan Buah dengan Obesitas pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Tahun 2021	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	40
Gambar 2	Kerangka Konsep	41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Ethical Clearance
- Lampiran 3 Surat Balasan Ethical Clearance
- Lampiran 4 Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Output Analisis Univariat dan Bivariat
- Lampiran 8 Master Tabel
- Lampiran 9 Dokumentasi Kuesioner Online
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Plagiarism