



**HUBUNGAN INDEKS GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA DI KOTA DEPOK**

SKRIPSI

RANA NURFITRI

1810714006

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2022



**HUBUNGAN INDEKS GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA DI KOTA DEPOK**

SKRIPSI

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

RANA NURFITRI

1810714006

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Rana Nurfitri

NRP : 1810714006

Tanggal : 7 Juli 2022

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

Jakarta, 7 Juli 2022

Yang menyatakan,



Rana Nurfitri

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Rana Nurfitri
NIM : 1810714006
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 Indeks Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Depok"

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 : 7 Juli 2022

Yang menyatakan,



Rana Nurfitri

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Rana Nurfitri
NIM : 1810714006
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : "Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Depok".

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.

Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si

Ketua Penguji

Dr. Dewi Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

Penguji II

Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz., M.Kes

Dosen Pembimbing



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

Dekan FIKES UPNVJ

Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM

Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 07 Juli 2022

HUBUNGAN INDEKS GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI KOTA DEPOK

Rana Nurfitri

Abstrak

Healthy Eating Index lebih dikenal dengan Indeks Gizi Seimbang (IGS) di Indonesia adalah instrumen atau alat ukur kesesuaian konsumsi pangan subjek terhadap anjuran porsi makan. IGS mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dengan melihat porsi dan jenis pangan yang dikonsumsi. Jika skor IGS subjek mencapai angka maksimum, ini menunjukkan bahwa kualitas konsumsi makanan subjek yang baik dan sesuai anjuran pedoman. Kualitas diet yang buruk tidak mempertimbangkan berlebihnya jumlah zat gizi yang masuk ke dalam tubuh, serta keragaman dari pangan yang dikonsumsi. Obesitas juga dipengaruhi oleh faktor pola makan, dimana tingginya jumlah energi yang dikonsumsi serta konsumsi makanan tidak memenuhi rekomendasi diet, dapat menurunkan kualitas konsumsi pangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan indeks gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Depok. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yang diambil dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 164 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner dan wawancara FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) kemudian menggunakan uji *chi-square*. Berdasarkan hasil uji statistik, tidak ada hubungan antara indeks gizi seimbang komponen pangan karbohidrat ($p=0,497$);($p=0,301$), komponen pangan lauk hewani ($p=0,535$);($p=1,000$), komponen pangan lauk nabati ($p=1,000$);($p=0,062$), komponen pangan sayuran ($p=0,348$);($p=0,644$), komponen pangan buah-buahan ($p=0,519$);($p=1,000$), dan komponen pangan susu ($p=0,529$);($p=0,659$) dengan kejadian obesitas pada remaja laki-laki dan perempuan. Tidak ada hubungan antara indeks gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja laki-laki dan perempuan ($p=0,745$);($p=0,000$).

Kata Kunci: Indeks Gizi Seimbang, Pedoman Gizi Seimbang, Obesitas, dan Remaja.

THE RELATIONSHIP BETWEEN BALANCED NUTRITION INDEX AND OBESITY INCIDENCE IN ADOLESCENT DEPOK CITY

Rana Nurfitri

Abstract

Healthy Eating Index (HEI) is an instrument or tool for measuring the suitability of a subject's food consumption against the recommended meal portion. The Balanced Nutrition Index refers to the Balanced Nutrition Guidelines (PGS) by looking at the portion and type of food consumed. If the subject's IGS score reaches the maximum, this indicates that the quality of the subject's food consumption is good and in accordance with the guidelines recommended. Poor diet quality does not take into account the excessive amount of nutrients that enter the body, as well as the variety of food consumed. Obesity is also influenced by dietary factors, where the high amount of energy consumed and food consumption does not meet dietary recommendations, can reduce the quality of food consumption. This study aims to determine the relationship between a balanced nutrition index and the incidence of obesity in adolescents in Depok City. This study used a cross-sectional study design which was taken with a simple random sampling technique of 164 respondents. Data was collected by filling out questionnaires and FFQ (Food Frequency Questionnaire) interviews and then using the chi-square test. Based on the results of statistical tests, there is no relationship between the balanced nutrition index of carbohydrate food components ($p=0,497$); ($p=0,301$), animal source ($p=0,535$);($p=1,000$), vegetable source ($p=1,000$);($p=0,062$), vegetable food component ($p=0,348$);($p=0,644$), fruit food component ($p=0,519$);($p=1,000$), and dairy food component ($p=0,529$);($p=0.659$) with the incidence of obesity in male and female adolescents. There was no relationship between a balanced nutrition index and the incidence of obesity in adolescent boys and girls ($p=0,745$);($p=0,000$).

Keywords: Healthy Eating Index, Balanced Nutrition Guidelines, Obesity, and Adolescent.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga proposal ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Januari 2022 ini adalah “Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Depok”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana dan Bapak Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kedua orang tua penulis, Bapak Junaedi dan Ibu Setiawati Nurul Aini serta orang seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Terima kasih kepada Taka Baskah Yakat Ali, Ibu Nurul Huda, Putri Ayu, Aprilia Riyandini, Amalia Dias Pangesti, dan Febiola Maharani Putri yang telah memberi semangat luar biasa, memberi bantuan moril serta materil dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman satu bimbingan dan rekan gizi angkatan 2018 yang selalu memberikan informasi, motivasi, dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis beranggapan bahwa skripsi ini merupakan karya terbaik yang dapat penulis persembahkan. Tetapi penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Jakarta, 7 Juli 2022

Penulis

Rana Nurfitri

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	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
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 Obesitas	13
II.3 Pedoman Gizi Seimbang	22
II.4 Matriks Penelitian Pendahulu	32
II.5 Kerangka Teori	36
II.6 Kerangka Konsep	37
II.7 Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	39
III.2 Desain Penelitian	39
III.3 Populasi dan Sampel	39
III.4 Pengumpulan Data	41
III.5 Etik Penelitian	45
III.6 Definisi Operasional	47
III.7 Analisis Data	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	52
IV.2 Status Obesitas	53
IV.3 Karakteristik Responden	54
IV.4 Komponen Pangan Skor IGS 3-60	57
IV.5 Rata-rata Skor IGS 3-60 Tiap Komponen Pangan	59
IV.6 Hasil Analisa Bivariat	60
IV.7 Keterbatasan Penelitian	78

BAB V PENUTUP.....	79
V.1 Kesimpulan.....	79
V.2 Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Remaja	8
Tabel 2	Kebutuhan Gizi Makro dan Air Remaja	9
Tabel 3	Kebutuhan Gizi Mikro Remaja	11
Tabel 4	Klasifikasi IMT	20
Tabel 5	Ambang Batas Status Gizi (IMT/U)	20
Tabel 6	IMT dengan Risiko Penyakit Penyerta	21
Tabel 7	Kriteria Penilaian IGS 3-60 Remaja Usia 13-15 Tahun	28
Tabel 8	Kriteria Penilaian IGS 3-60 Remaja Usia 16-18 Tahun	29
Tabel 9	Matrix Penelitian Pendahulu	32
Tabel 10	Kategori Penilaian Skor IGS3-60 Usia 13-15 Tahun	42
Tabel 11	Kategori Penilaian Skor IGS3-60 Usia 16-18 Tahun	42
Tabel 12	Tabel Pengumpulan Data	43
Tabel 13	Tabel Definisi Operasional	47
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Status Obesitas.....	53
Tabel 15	Gambaran Karakteristik Responden	54
Tabel 16	Hubungan Kualitas Konsumsi Pangan dengan Kejadian Obesitas	58
Tabel 17	Rata-rata Skor IGS 3-60 Tiap Pangan.....	59
Tabel 18	Hubungan Skor IGS 3-60 Karbohidrat dengan Kejadian Obesitas Remaja Laki-laki	60
Tabel 19	Hubungan Skor IGS 3-60 Karbohidrat dengan Kejadian Obesitas Remaja Perempuan	61
Tabel 20	Hubungan Skor IGS 3-60 Lauk Hewani dengan Kejadian Obesitas Remaja Laki-laki	62
Tabel 21	Hubungan Skor IGS 3-60 Lauk Hewani dengan Kejadian Obesitas Remaja Perempuan	64
Tabel 22	Hubungan Skor IGS 3-60 Lauk Nabati dengan Kejadian Obesitas Remaja Laki-laki	65
Tabel 23	Hubungan Skor IGS 3-60 Lauk Nabati dengan Kejadian Obesitas Remaja Perempuan	66
Tabel 24	Hubungan Skor IGS 3-60 Sayuran dengan Kejadian Obesitas Remaja Laki-laki	67
Tabel 25	Hubungan Skor IGS 3-60 Sayuran dengan Kejadian Obesitas Remaja Perempuan	68
Tabel 26	Hubungan Skor IGS 3-60 Buah-buahan dengan Kejadian Obesitas Remaja Laki-laki	69
Tabel 27	Hubungan Skor IGS 3-60 Buah-buahan dengan Kejadian Obesitas Remaja Perempuan	70
Tabel 28	Hubungan Skor IGS 3-60 Susu dengan Kejadian Obesitas Remaja Laki-laki	72
Tabel 29	Hubungan Skor IGS 3-60 Susu dengan Kejadian Obesitas Remaja Perempuan	73
Tabel 30	Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas Remaja Laki-laki	75

Tabel 31	Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas Remaja Perempuan.....	77
----------	---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Prevalensi Obesitas Remaja (>15 tahun)	19
Gambar 2	Tumpeng Pedoman Gizi Seimbang.....	23
Gambar 3	Kerangka Teori.....	36
Gambar 4	Kerangka Konsep	37
Gambar 5	Peta Lokasi Penelitian	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Etik Penelitian
Lampiran 2	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 4	Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Uji Statistik
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin