



**DETERMINAN ASUPAN GULA, GARAM, LEMAK, DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA
WIRASWASTA USIA DEWASA DI KABUPATEN BOGOR**

SKRIPSI

**MAULIDA ROCHMATUN NAZILA
1910714005**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**



**DETERMINAN ASUPAN GULA, GARAM, LEMAK, DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA
WIRASWASTA USIA DEWASA DI KABUPATEN BOGOR**

SKRIPSI

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

MAULIDA ROCHMATUN NAZILA

1910714005

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

GIZI PROGRAM SARJANA

2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Maulida Rochmatun Nazila

NRP : 1910714005

Tanggal : 14 Juli 2023

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

Jakarta, 14 Juli 2023

Yang Menyatakan,



(Maulida Rochmatun Nazila)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Maulida Rochmatun Nazila

NRP : 1910714005

Fakultas : 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 yang berjudul :

Determinan Asupan Gula, Garam, Lemak, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Wiraswasta Usia Dewasa di Kabupaten Bogor

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/pemcipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 14 Juli 2023

Yang menyatakan,



(Maulida Rochmatun Nazila)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Maulida Rochmatun Nazila
NRP : 1910714005
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Determinan Asupan Gula, Garam, Lemak, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Wiraswasta Usia Dewasa di Kabupaten Bogor

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



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

Ketua Penguji



Dr Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM

Pembimbing



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 23 Juni 2023

DETERMINAN ASUPAN GULA GARAM LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA WIRASWASTA USIA DEWASA DI KABUPATEN BOGOR

Maulida Rochmatun Nazila

Abstrak

Status gizi yang tidak normal akan mengakibatkan peningkatan terdampaknya penyakit tidak menular. Pada Wiraswasta usia dewasa yang setiap hari melakukan kegiatan berjualan, dapat dilihat dari aktivitas fisik dan asupan gula, garam dan lemak setiap hari. Asupan gula, garam, lemak dan aktivitas fisik merupakan faktor yang berhubungan dengan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan antara asupan gula, garam, lemak dan aktivitas fisik pada Wiraswasta usia dewasa yang mempengaruhi status gizi. Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Cirimekar dengan desain *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu *convenience sampling* dengan sampel 101 responden yang berprofesi wiraswasta usia 26-45 tahun. Pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan guna mendapatkan status gizi dan asupan gula, garam dan lemak menggunakan *sq ffq* serta PAL untuk menentukan tingkat aktivitas fisik. Analisis bivariat menggunakan *Chi-Square Fisher* dengan hasil uji yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara asupan gula($p=0,165$) dan lemak($p=0,204$). Sementara itu, terdapat hubungan antara asupan garam($p=0,041$), aktivitas fisik($p=0,003$) dan klasifikasi wiraswasta($p = 0,000$) dengan status gizi pada wirawasta usia dewasa di Kabupaten Bogor. Pada Uji *regresi logistic* mendapatkan hasil bahwa determinan dari penelitian ini adalah asupan garam($OR=7,6$ $CI=1,3-42$) pada status gizi.

Kata kunci : asupan gula garam dan lemak, aktivitas fisik, klasifikasi wiraswasta, status gizi, wiraswasta

**DETERMINANTS OF SUGAR, SALT, FAT, AND PHYSICAL ACTIVITY
WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADULT ENTREPRENEURS
IN BOGOR DISTRICT**

Maulida Rochmatun Nazila

Abstract

Abnormal nutritional status will result in an increase in the impact of non-communicable diseases. Adult entrepreneurs who do selling activities every day, can be seen from their physical activity and intake of sugar, salt and fat every day. Intake of sugar, salt, fat and physical activity are factors related to nutritional status. This study aims to determine the determinants between the intake of sugar, salt, fat and physical activity in adult entrepreneurs that affect nutritional status. The research was carried out in the Cirimekar Village with a Cross Sectional design. The sampling technique is convenience sampling with a sample of 101 respondents who are entrepreneurs aged 26-45 years. Anthropometric measurements of body weight and height to obtain nutritional status and intake of sugar, salt and fat use sq-ffq and PAL to determine the level of physical activity. Bivariate analysis used Fisher's Chi-Square with test results showing that there was no relationship between sugar intake($p=0.165$) and fat($p=0.204$). Meanwhile, there is a relationship between salt intake($p=0.041$), physical activity($p=0.003$) and the classification of self-employed($p=0.000$) with the nutritional status of adult entrepreneurs in Bogor Regency. The logistic regression test found that the determinant of this study was salt intake ($OR=7.6$ $CI=1.3-42$) in nutritional status.

Keyword : *Entrepreneur; Classification of Entrepreneurs; Intake of sugar, salt and fat; Nutritional Status; Physical Activity*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan segala karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan tepat waktu. Penulisan proposal penelitian ini disusun bertujuan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi dan judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Determinan Asupan Gula, Garam, Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Wiraswasta Usia Dewasa di Kabupaten Bogor”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., M.KM selaku pembimbing, atas bimbingan, saran dan motivasi yang sangat membangun dan mendorong penulis untuk menyelesaikan proposal penelitian ini. Selain itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada kedua orang tua penulis atas segala do’a dan pengorbanan yang dilakukan untuk penulis, terima kasih kepada keluarga yang penulis sayangi yang selalu mendoakan penulis agar dapat menyelesaikan proposal penelitian ini tepat waktu.

Penulis secara khusus menyampaikan terimakasih kepada teman seperjuangan mahasiswa program studi Gizi Program Sarjana angkatan 2019 yang selalu mendoakan, memberikan semangat, dan bantuan selama penyusunan proposal penelitian ini. Kepada sahabat penulis dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih selalu ada di samping penulis pada saat perkuliahan hingga penyusunan proposal penelitian, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian. Penulis berharap semoga hasil tulisan ini dapat memberikan banyak manfaat bagi yang membutuhkan.

Jakarta, 27 Januari 2023

Penulis,

Maulida Rochmatun Nazila

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	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 Wiraswasta.....	6
II.2 Dewasa.....	6
II.3 Status Gizi.....	7
II.4 Asupan Makan	9
II.5 Aktivitas Fisik.....	12
II.6 Kerangka Teori Penelitian	14
II.7 Kerangka Konsep Penelitian.....	15
II.8 Hipotesis Penelitian	16
II.9 Matrix Penelitian	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
III.1 Desain Penelitian	23
III.2 Lokasi Rencana Penelitian.....	23
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
III.4 Pengumpulan Data.....	25
III.5 Etik Penelitian.....	27
III.6 Analisis Data.....	28
III.7 Definisi Operasional	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	32
IV.2 Analisis Univariat	32
IV.3 Analisis Bivariat.....	37
IV.4 Analisis Multivariat	45
IV.5 Keterbatasan Penelitian.....	46

BAB V PENUTUP.....	47
V.1 Kesimpulan	47
V.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Status Gizi (WHO)	8
Tabel 2	Klasifikasi Status Gizi (PGN, 2014)	8
Tabel 3	Ukuran Lingkar Perut IDF	9
Tabel 4	Asupan Gula Harian (Kemenkes)	10
Tabel 5	Asupan garam Harian (AKG 2019)	10
Tabel 6	Asupan Lemak Harian (AKG, 2019)	11
Tabel 7	Tingkat Aktivitas Fisik.....	13
Tabel 8	Matrix Penelitian.....	17
Tabel 9	Definisi Operasional	30
Tabel 10	Karakteristik Responden	33
Tabel 11	Status Gizi Responden	35
Tabel 12	Gambaran Asupan Makan Responden	36
Tabel 13	Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik.....	37
Tabel 14	Hubungan Asupan Gula dengan Status Gizi.....	37
Tabel 15	Hubungan Asupan Garam dengan Status Gizi.....	39
Tabel 16	Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi	41
Tabel 17	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	42
Tabel 18	Hubungan Klasifikasi Wiraswasta dengan Status Gizi.....	44
Tabel 19	Analisis Multivariat	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	14
Gambar 2	Kerangka Konsep	15
Gambar 3	Lokasi Penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4 *Ethical Clearance*
- Lampiran 5 Surat Izin Permohonan Data
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Hasil Olah Data SPSS
- Lampiran 8 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 9 Hasil Turnitin