



**HUBUNGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR, POLA
MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI
LEBIH PADA PENGENDARA OJEK ONLINE DI SHELTER
STASIUN DEPOK BARU**

SKRIPSI

ANNISA SAFITRI

1910714022

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



**HUBUNGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR, POLA
MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI
LEBIH PADA PENGENDARA OJEK ONLINE DI SHELTER
STASIUN DEPOK BARU**

SKRIPSI

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

ANNISA SAFITRI

1910714022

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI 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 : Annisa Safitri

NIM : 1910714022

Tanggal : 4 Juli 2023

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

Jakarta, 4 Juli 2023

Yang menyatakan,



(Annisa Safitri)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Annisa Safitri
NIM : 1910714022
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 Konsumsi Buah dan Sayur, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Pengendara Ojek Online di Shelter Stasiun Depok Baru”**.

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 : 4 Juli 2023

Yang menyatakan,



(Annisa Safitri)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Annisa Safitri
NIM : 1910714022
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul : Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur, Pola Makan, dan
Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada
Pengendara Ojek Online di Shelter Stasiun Depok Baru

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.



Nanang Nasrullah, S.TP., M.Si

Ketua Penguji



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

Penguji II



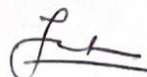
Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi

Pembimbing



Desmawati, SKn., M.Kep., Sp. Mat., PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



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

Koordinator Program Studi Gizi Program
Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 4 Juli 2023

HUBUNGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR, POLA MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA PENGENDARA OJEK ONLINE DI SHELTER STASIUN DEPOK BARU

Annisa Safitri

Abstrak

Pengendara ojek online memiliki mobilitas yang tinggi dengan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk berkendara sehingga dapat mempengaruhi asupan makan dan aktivitas fisik mengakibatkan terjadinya kejadian gizi lebih. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan konsumsi buah dan sayur, pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru. Penelitian ini merupakan penelitian observasi analitik dengan pendekatan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru dengan jumlah 75 orang. Sampel yang akan digunakan pada penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive sampling. Data diambil melalui pengambilan data berat badan dan tinggi badan, wawancara SQ-FFQ, dan kuesioner baecke physical activity scale. Uji statistik penelitian ini menggunakan uji Chi-Square. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara kejadian gizi lebih dengan konsumsi sayur ($p = 0,005$), pola makan ($p = 0,009$) dan aktivitas fisik ($p = 0,002$), namun tidak terdapat hubungan antara kejadian gizi lebih dengan konsumsi buah ($p = 0,385$) pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru. Diharapkan kepada responden untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur, menjaga pola makan, dan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga agar dapat mendukung tercapainya status gizi yang optimal pada pengendara ojek online

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kejadian Gizi Lebih, Konsumsi Sayur, Pola Makan

THE RELATIONSHIP BETWEEN FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION, DIETARY PATTERNS, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVER NUTRITION AMONG ONLINE MOTORCYCLE TAXI DRIVERS AT DEPOK BARU STATION SHELTER

Annisa Safitri

Abstract

The online motorcycle taxi drivers have high mobility, spending most of their time on the road, which can affect their food intake and physical activity, leading to the occurrence of overnutrition. The purpose is to investigate the relationship between fruit and vegetable consumption, eating patterns, and physical activity with the occurrence of overnutrition among online motorcycle taxi drivers at the Shelter Stasiun Depok Baru. This study is an analytical observational research with a cross-sectional design approach. The study population consists of 75 online motorcycle taxi drivers at Shelter Stasiun Depok Baru. The sample for this study was selected using purposive sampling technique. Data was collected through measurements of body weight and height, SQ-FFQ, and Baecke physical activity scale questionnaire. The statistical test used Chi-Square test. The results of the statistical test showed that there is a significant relationship between overnutrition and vegetable consumption ($p = 0.005$), eating patterns ($p = 0.009$), and physical activity ($p = 0.002$) among online motorcycle taxi drivers at Shelter Stasiun Depok Baru. However, there is no significant relationship between overnutrition and fruit consumption ($p = 0.385$). Increase their fruit and vegetable intake, maintain a healthy eating pattern, and engage in physical activities to support achieving optimal nutritional status among online motorcycle taxi drivers.

Keywords : Dietary Patterns, Vegetable Consumption, Overweight, Physical Activity

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dengan menyebut nama Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun proposal yang berjudul “Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Pengendara Ojek Online di Shelter Stasiun Depok Baru” dapat diselesaikan dengan tepat waktu.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd, M.Gizi selaku dosen pembimbing skripsi atas segala bimbingan, dukungan, serta memberikan saran yang diberikan selama proses penyusunan proposal. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM dan Pak Nanang Nasrullah, S.TP, M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

Kemudian, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua saya, Bapak Sugianto dan Ibu Febria, serta kedua adik saya atas doa, dukungan, dan semangat yang diberikan terus menerus untuk kelancaran proposal skripsi ini. Selain itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada tim pengumpulan data skripsi dan seluruh teman-teman gizi angkatan 2019 serta semua pihak yang telah membantu memberikan motivasi, saran, dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

Penulis sadar bahwa dalam penyusunan proposal mengalami banyak hambatan serta kesulitan, namun berkat bantuan, dorongan, arahan serta bimbingan dari beberapa pihak, maka kesulitan ini dapat teratasi sehingga penelitian ini dapat selesai tepat waktu.

Jakarta, 25 Februari 2023

Penulis



Annisa Safitri

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERNYATAAN ORISINALITAS..... | ii |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI..... | iii |
| PENGESAHAN..... | iii |
| 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..... | 5 |
| I.4 Manfaat Penelitian..... | 5 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| II.1 Ojek Online | 7 |
| II.2 Status Gizi..... | 7 |
| II.3 Konsumsi Buah dan Sayur..... | 10 |
| II.4 Pola Makan | 13 |
| II.5 Aktivitas Fisik | 18 |
| II.6 Matriks Penelitian Terdahulu..... | 20 |
| II.7 Kerangka Teori..... | 24 |
| II.8 Kerangka Konsep | 25 |
| II.9 Hipotesis | 25 |
| | |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... | 26 |
| III.1 Waktu dan Tempat Penelitian..... | 26 |
| III.2 Desain Penelitian..... | 26 |
| III.4 Pengumpulan Data | 29 |
| III.5 Etik Penelitian..... | 34 |
| III.6 Definisi Operasional..... | 35 |
| III.7 Analisis Data..... | 40 |
| | |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 41 |
| IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 41 |
| IV.2 Hasil Univariat..... | 41 |
| IV.3 Analisis Bivariat | 49 |
| IV.4 Keterbatasan Penelitian | 56 |

| | |
|----------------------|----|
| BAB V PENUTUP | 57 |
| V.1 Kesimpulan | 57 |
| V.2 Saran | 58 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 59 |
| RiWAYAT HIDUP | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Kemenkes..... | 8 |
| Tabel 2 Matriks Penelitian Terdahulu..... | 20 |
| Tabel 3 Perhitungan Sampel Penelitian Terdahulu | 27 |
| Tabel 4 Definisi Operasional..... | 35 |
| Tabel 5 Gambaran Karakteristik Responden..... | 42 |
| Tabel 6 Gambaran Konsumsi Buah dan Sayur..... | 44 |
| Tabel 7 Gambaran Jumlah Makanan | 45 |
| Tabel 8 Gambaran Jenis Makanan..... | 46 |
| Tabel 9 Gambaran Frekuensi Makan | 47 |
| Tabel 10 Gambaran Pola Makan | 47 |
| Tabel 11 Gambaran Aktivitas Fisik | 48 |
| Tabel 12 Gambaran Kejadian Gizi Lebih | 49 |
| Tabel 13 Analisis Hubungan Konsumsi Buah dengan Kejadian Gizi Lebih ... | 50 |
| Tabel 14 Analisis Hubungan Konsumsi Sayur dengan Kejadian Gizi Lebih .. | 51 |
| Tabel 15 Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gizi Lebih | 53 |
| Tabel 16 Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih | 54 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1 Piring Makan Model T..... | 14 |
| Gambar 2 Kerangka Teori..... | 24 |
| Gambar 3 Kerangka Konsep | 25 |
| Gambar 4 Prosedur Pengumpulan Data | 33 |
| Gambar 5 Peta Lokasi Shelter Stasiun Depok Baru | 41 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 5 Lembar Informed Consent
- Lampiran 6 Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin