



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KEJADIAN GIZI LEBIH PADA PEGAWAI DI SMPN 4
PASARKEMIS TAHUN 2023**

SKRIPSI

TASYA ANNISA ZAHRANI

1910714093

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2023



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KEJADIAN GIZI LEBIH PADA PEGAWAI DI SMPN 4
PASARKEMIS TAHUN 2023**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mmperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

TASYA ANNISA ZAHRANI

1910714093

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang di rujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Tasya Annisa Zahrani

NRP : 1910714093

Tanggal : 26 Juni 2023

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

Jakarta, 26 Juni 2023

Yang Menyatakan,



Tasya Annisa Zahrani

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Tasya Annisa Zahrani
NRP : 1910714093
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

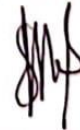
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Rights*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Pegawai Di SPMN 4 Pasarkemis Tahun 2023."**

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 : 26 Juni 2023



Tasya Annisa Zahrani

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Tasya Annisa Zahrani
NRP : 1910714093
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Pegawai Di SMPN 4 Pasarkemis Tahun 2023.

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

Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM

Ketua Penguji

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

Desmawati, S.Kp, M.Kep, Sp. Mat., PhD
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Iin Fatmawati, S.Gz, MPH

Penguji III (Pembimbing)

Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 26 Juni 2023

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA PEGAWAI DI SMPN 4 PASARKEMIS TAHUN 2023

Tasya Annisa Zahrani

Abstrak

Gizi lebih sering dikaitkan dengan kegemukan dan obesitas yang diakibatkan karena penumpukan lemak berlebih sehingga dapat mengganggu kesehatan seseorang. Mayoritas pegawai yang berusia diatas 18 tahun mengalami obesitas yang dapat mengganggu produktivitas dalam bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, kebiasaan sarapan dan frekuensi konsumsi makanan berisiko (manis dan berlemak) dengan kejadian gizi lebih pada pegawai di SMPN 4 Pasarkemis. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Quota Sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 54 pegawai. Pengambilan dan pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Data yang diperoleh diuji menggunakan uji *Fisher Exact Test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan ($p=0,039$) dan aktivitas fisik ($p=0,044$) dengan kejadian gizi lebih dan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang ($p=0,5$) dan frekuensi konsumsi makanan berisiko (manis dan berlemak) ($p=0,244$) dengan kejadian gizi lebih.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Gizi lebih, Kebiasaan Sarapan, Pegawai

**FACTORS ASSOCIATED WITH THE INCIDENCE OF
OVERNUTRITION IN EMPLOYEES AT SMPN 4
PASARKEMIS IN 2023**

Tasya Annisa Zahrani

Abstract

Overnutrition is often associated with overweight and obesity caused by the accumulation of excess fat that can interfere with one's health. The majority of employees over 18 years old are obese which can interfere with productivity at work. This study aims to determine the relationship between knowledge of balanced nutrition, physical activity, breakfast habits and frequency of consumption of risky foods (sweet and fatty) with the incidence of overnutrition in employees at SMPN 4 Pasarkemis. This study used a cross-sectional design with a sampling technique, namely Quota Sampling. The sample used in this study was 54 employees. Data collection was done using a questionnaire. The data obtained were tested using the *Fisher Exact Test*. The results of the analysis showed that there was a relationship between breakfast habits ($p=0,039$) and physical activity ($p=0,044$) with the incidence of overweight and there was no relationship between knowledge of balanced nutrition ($p=0,5$) and frequency of consumption of risky foods (sweet and fatty) ($p=0,244$) with the incidence of overweight.

Keywords: Breakfast habits, Employee, Overnutrition, Physical Activity.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia – Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Berisiko (Manis Dan Berlemak) Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Pegawai Di SMPN 4 Pasarkemis.. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM, Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM sebagai Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta dan selaku dosen penguji, Ibu Iin Fatmawati S.Gz, MPH selaku dosen pembimbing, yang telah banyak memberikan waktu, bimbingan, saran, dan motivasi bagi penulis. Terima kasih kepada seluruh Dosen S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta atas ilmu yang telah diberikan.

Terima kasih kepada kedua Ibu, Bapak dan Ale serta seluruh keluarga tercinta yang turut memberikan doa, kasih sayang, dukungan serta bimbingan yang diberikan kepada penulis untuk kelancaran pengerjaan skripsi ini. Selain itu penulis turut mengucapkan terima kasih kepada teman bimbingan dan Lulu yang turut memberikan semangat, motivasi, dukungan dan mendengar segala keluh kesah penulis. Terima kasih juga kepada Handry yang selalu support segala hal dan selalu siap ketika aku butuh bantuan. Terakhir terima kasih kepada Baskara “Hindia” dan Standup Comedy Indonesia selalu menemani disaat penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penelitian ini

Jakarta, 26 Juni 2023

Penulis,

Tasya Annisa Zahrani

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	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1. Latar Belakang	1
I.2. Rumusan Masalah	3
I.3. Tujuan Penelitian	4
I.4. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1. Pegawai	6
II.2. Status Gizi	6
II.3. Pengetahuan Gizi	9
II.4. Aktivitas Fisik	11
II.5. Kebiasaan Sarapan	14
II.6. Frekuensi Konsumsi Makanan Berisiko (Manis dan Berlemak)	16
II.7. Durasi Tidur	20
II.8. Sosial Ekonomi.....	22
II.9. Faktor Genetik	23
II.10. Matriks Penelitian	24
II.11. Kerangka Teori	28
II.12. Kerangka Konsep.....	29
II.13. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
III.1. Waktu dan Tempat Penelitian	30
III.2. Desain Penelitian	30
III.3. Populasi dan Sampel	30

III.4.	Pengumpulan Data	32
III.5.	Etik Penelitian	35
III.6.	Definisi Operasional	36
III.7.	Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PENELTIAN		39
IV.1.	Gambaran Umum SMP Negeri 4 Pasarkemis.....	39
IV.2.	Hasil Analisis Univariat.....	40
IV.3.	Hasil Analisis Bivariat	42
IV.4.	Keterbatasan Penelitian.....	51
BAB V PENETUP		52
V.1.	Kesimpulan	52
V.2.	Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA		54
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi IMT untuk Indonesia	7
Tabel 2	Matriks Penelitian	24
Tabel 3	Definisi Operasional	36
Tabel 4	Distribusi Karakteristik Responden	40
Tabel 5	Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Lebih	43
Tabel 6	Analisis Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih.....	46
Tabel 7	Analisis Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Gizi Lebih	47
Tabel 8	Analisis Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Berisiko (Manis dan Berlemak) dengan Kejadian Gizi Lebih	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	28
Gambar 2	Kerangka Konsep	29
Gambar 3	Alur Pengumpulan Data	34
Gambar 4	Lokasi Penelitian	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 2	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Analisis Data
Lampiran 9	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin