



**PENGARUH PUASA RAMADHAN TERHADAP BERAT
BADAN DAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI GIZI UPN “VETERAN” JAKARTA
ANGKATAN 2020 DAN 2021**

SKRIPSI

**WIDA AYU NURJANAH
1910714010**

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



**PENGARUH PUASA RAMADHAN TERHADAP BERAT
BADAN DAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI GIZI UPN "VETERAN" JAKARTA
ANGKATAN 2020 DAN 2021**

SKRIPSI

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

**WIDA AYU NURJANAH
1910714010**

**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 dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Wida Ayu Nurjanah

NRP : 1910714010

Tanggal : 5 Juli 2023

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

Jakarta, 5 Juli 2023
Yang Menyatakan,

(Wida Ayu Nurjanah)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Wida Ayu Nurjanah

NRP : 1910714010

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: **“Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Berat Badan dan Persen Lemak Tubuh Pada Mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2020 dan 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 : 5 Juli 2023

Yang menyatakan,



(Wida Ayu Nurjanah)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

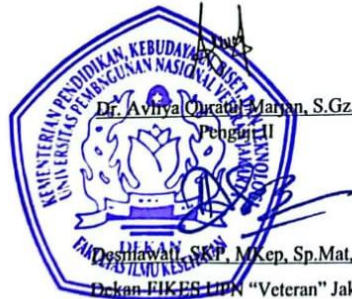
Nama : Wida Ayu Nurjanah
NRP : 1910714010
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Berat Badan dan
Persen Lemak Tubuh Pada Mahasiswa Program Studi
Gizi UPN "Veteran" Jakarta Angkatan 2020 dan 2021

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



Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM

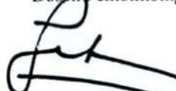
Ketua Penguji



Dr. Avriya Curati Marjan, S.Gz, M.Si

Penguji I


Utami Wahyuningsih S.Gz, M.Si
Dosen Pembimbing


Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.kom, MKM
Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 5 Juli 2023

PENGARUH PUASA RAMADHAN TERHADAP BERAT BADAN DAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UPN “VETERAN” JAKARTA ANGKATAN 2020 DAN 2021

Wida Ayu Nurjanah

Abstrak

Latar belakang: Gizi lebih adalah keadaan kesehatan tubuh yang tidak seimbang yang disebabkan oleh penumpukan lemak yang berlebih dan dapat mengganggu kesehatan. Prevalensi gizi lebih tahun 2013 di Indonesia pada umur lebih dari 18 tahun yaitu 13,3%. Prevalensi tersebut meningkat di tahun 2018 menjadi 13,6%. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh puasa ramadhan terhadap berat badan dan persen lemak tubuh pada mahasiswa. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan yaitu *quasy experimental* dengan rancangan *one group pretest and posttest*. Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa gizi UPN “Veteran” Jakarta berjumlah 137 orang. Pengambilan data dilakukan 3 kali yaitu sebelum puasa, minggu kedua puasa dan setelah satu bulan ramadhan berakhir. Instrumen yang digunakan yaitu BIA (*Bioelectrical Impedance Analysis*), food record 24 jam dan aktivitas fisik PAL (*Physical Activity Level*). Data berat badan, asupan makanan dan aktivitas fisik dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon, sedangkan data persen lemak tubuh dianalisis menggunakan Uji T berpasangan. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan pada berat badan, IMT, asupan makanan dan aktivitas fisik. Terdapat perbedaan antara berat badan dan persen lemak tubuh sebelum puasa dengan berat badan dan persen lemak tubuh saat puasa ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan antara berat badan dan persen lemak tubuh sebelum puasa dengan berat badan dan persen lemak tubuh setelah puasa ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan berat badan antara saat puasa dengan berat badan setelah puasa ($p < 0,05$). Tidak terdapat perbedaan persen lemak tubuh saat puasa dengan persen lemak tubuh setelah puasa ($p > 0,05$). **Kesimpulan:** Puasa ramadhan dapat mempengaruhi berat badan dan persen lemak tubuh. **Saran:** Puasa berselang (*intermittent fasting*) dapat menjadi solusi alternatif untuk menurunkan berat badan dan persen lemak tubuh dengan memperhatikan konsumsi makanan sesuai gizi seimbang serta aktivitas fisik yang rutin.

Kata Kunci: Berat Badan, Persen Lemak Tubuh, Puasa Ramadhan

**THE EFFECT OF RAMADHAN FASTING ON BODY WEIGHT
AND BODY FAT PERSENTAGE IN STUDENT STUDENTS OF THE UPN
“VETERAN” JAKARTA NUTRITION STUDY PROGRAM, CLASS OF
2020 AND 2021**

Wida Ayu Nurjanah

Abstract

Background: Overnutrition is a state of unbalanced body health caused by excess fat accumulation and can interfere with health. The prevalence of overnutrition in 2013 in Indonesia at the age of more than 18 years was 13.3%. The prevalence increased in 2018 to 13.6%. **Purpose:** This study aims to see the effect of Ramadan fasting on body weight and percent body fat in university students. **Methods:** The research design used was quasi-experimental research with a one group pretest and posttest design involving 137 UPN "Veteran" Jakarta nutrition study program students, a total of 137 people. Data collection was carried out 3 times, namely before fasting, the second week of fasting and after one month of Ramadan ends. The instruments used are the BIA (Bioelectrical Impedance Analysis), Food record 24 hours and the PAL (Physical Activity Level). Data on body weight, food intake and physical activity were analyzed using the Wilcoxon test, while data on percent body fat were analyzed using a paired T test. **Results:** The results showed that there was a significant decrease in body weight, BMI, food intake and physical activity. There was a difference between body weight and percent body fat before fasting and body weight and percent body fat during fasting ($p < 0.05$). There was a difference between body weight and percent body fat before fasting and body weight and percent body fat after fasting ($p < 0.05$). There is a difference in body weight between fasting and post-fasting body weight ($p < 0.05$). There was no difference in body fat percentage during fasting and body fat percentage after fasting ($p > 0.05$). **Conclusion:** Ramadan fasting can affect body weight and percent body fat. **Recommendation:** Intermittent fasting can be an alternative solution for losing weight and percent body fat by paying attention to consumption of food according to balanced nutrition and active physical activity.

Keywords: Body Weight, , Percent Body Fat, Ramadan Fasting

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Penulisan skripsi ini disusun bertujuan untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Gizi dan judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Berat Badan dan Persen Lemak Tubuh Pada Mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2020 dan 2021”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si selaku Dosen Pembimbing serta kepada Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM. dan Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si selaku Dosen Penguji yang telah memberikan banyak saran, dan motivasi kepada penulis. Tidak lupa ucapan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM selaku Kepala Program Studi beserta segenap tim Dosen Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta atas ilmu yang diberikan selama penulis menjalani Pendidikan Sarjana.

Di samping itu, ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ibu Marwiyah dan Bapak Rida Wirasetyo yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan fisik dan psikis serta doa-doa yang tulus. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman-teman penulis yang senantiasa membantu penulis jika sedang mengalami kesulitan, khususnya kepada tasya, zahra, radita, devina, annisa, risya, sendi, deli, anggi, ani, dwi, isna, irna, diaz, caca serta teman-teman satu bimbingan. Akhir kata, penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Jakarta, 3 Juli 2023

Penulis

Wida Ayu Nurjanah

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	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Mahasiswa	6
II.2 Puasa Ramadhan	6
II.3 Faktor Hormon.....	7
II.4 Metabolisme Tubuh pada Keadaan Puasa	7
II.5 Asupan Makanan	9
II.6 Aktivitas Fisik.....	10
II.7 Berat Badan	12
II.8 Persen Lemak Tubuh	13
II.9 Matriks Penelitian Terdahulu	16
II.10 Kerangka Teori	21
II.11 Kerangka Konsep.....	21

II.12 Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	23
III.2 Desain Penelitian	22
III.3 Populasi dan Sampel.....	23
III.4 Pengumpulan Data.....	25
III.5 Etik Penelitian.....	27
III.6 Definisi Operasional	27
III.7 Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
IV.1 Gambaran Umum Penelitian.....	30
IV.2 Hasil dan Pembahasan Analisis Univariat.....	31
IV.3 Hasil dan Pembahasan Analisis Bivariat	47
IV.4 Keterbatasan Penelitian	62
BAB V..PENUTUP.....	63
V.1 Kesimpulan.....	63
V.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	11
Table 2 Matriks Pendahuluan.....	15
Tabel 3 Perhitungan Sampel Penelitian	23
Table 4 Definisi Operasional	26
Tabel 5 Distribusi Jumlah Responden.....	31
Tabel 6 Karakteristik Responden	32
Tabel 7 Perbedaan Rerata Berat Badan.....	45
Tabel 8 Perbedaan Rerata Persen Lemak Tubuh	48
Tabel 9 Perbedaan Rerata Asupan Energi.....	50
Tabel 10 Perbedaan Rerata Asupan Protein.....	51
Tabel 11 Perbedaan Rerata Asupan Lemak	53
Tabel 12 Perbedaan Rerata Asupan Karbohidrat	55
Tabel 13 Perbedaan Rerata Aktivitas Fisik.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	21
Gambar 2. Kerangka konsep	21
Gambar 3. Prosedur Pengumpulan Data	26
Gambar 4 Lokasi Penelitian	30
Gambar 5 Gambaran Berat badan	33
Gambar 6 Gambaran Persen Lemak Tubuh	35
Gambar 7 Gambaran Indeks Massa Tubuh	37
Gambar 8 Gambaran Asupan Energi	38
Gambar 9 Gambaran Asupan Protein	40
Gambar 10 Gambaran Asupan Lemak	41
Gambar 11 Gambaran Asupan Karbohidrat	43
Gambar 12 Gambaran Aktivitas Fisik	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Etik Penelitian
- Lampiran 2 Kartu Monitoring
- Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 4 Surat Peminjaman Alat
- Lampiran 5 Penjelasan Sebelum Persetujuan
- Lampiran 6 Informed Consent
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Turnitin