



**HUBUNGAN TINGKAT STRES, POLA MAKAN BERISIKO,
DAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN OBESITAS
SENTRAL PADA AWAK KAPAL MOTOR
PENYEBERANGAN PT RAPUTRA JAYA**

SKRIPSI

BETARI JULIANCHIKA IMANIAR

2010714052

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES, POLA MAKAN BERISIKO,
DAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN OBESITAS
SENTRAL PADA AWAK KAPAL MOTOR
PENYEBERANGAN PT RAPUTRA JAYA**

SKRIPSI

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

BETARI JULIANCHIKA IMANIAR

2010714052

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Betari Julianchika Imaniar

NRP : 2010714052

Tanggal : 01 Juli 2024

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

Jakarta, 01 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Betari Julianchika Imaniar)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Betari Julianchika Imaniar
NRP : 2010714052
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 saya yang berjudul: Hubungan Tingkat Stres, Pola Makan Berisiko, dan Kebiasaan Merokok dengan Obesitas Sentral pada Awak Kapal Motor Penyeberangan PT Raputra Jaya.


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 : 01 Juli 2024

Yang menyatakan,




Betari Julianchika Imaniar

PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh:

Nama : Betari Julianchika Imaniar
NRP : 2010714052
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres, Pola Makan Berisiko, dan Kebiasaan Merokok dengan Obesitas Sentral pada Awak Kapal Motor Penyeberangan PT Raputra Jaya

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


Firlia Ayu Arini, SKM., MKM.


Ketua Penguji


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

Penguji I (Pembimbing)


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

Dekan FIKES UPNVJ


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

Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 01 Juli 2024

HUBUNGAN TINGKAT STRES, POLA MAKAN BERISIKO, DAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN OBESITAS SENTRAL PADA AWAK KAPAL MOTOR PENYEBERANGAN PT RAPUTRA JAYA

Betari Julianchika Imaniar

Abstrak

Awak kapal berperan penting terhadap kelancaran kapal laut sehingga harus mempertahankan produktivitas kerja dimana status gizi lebih dapat menurunkan produktivitas kerja. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar, proporsi obesitas sentral terus mengalami peningkatan yang signifikan hingga pada tahun 2018 prevalensi obesitas sentral pada umur ≥ 15 tahun mencapai 31% di mana angka ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi obesitas secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara tingkat stres, pola makan, dan kebiasaan merokok dengan kejadian obesitas sentral pada awak kapal. Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan menggunakan metode Cross Sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 101 responden yang diambil menggunakan metode stratified random sampling. Hasil uji chi square menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi makanan berlemak ($p=0,000$) serta konsumsi makanan dan minuman manis ($p=0,000$) dengan obesitas sentral. Sementara itu, tidak terdapat hubungan antara tingkat stres ($p=0,170$), konsumsi makanan asin ($p=0,695$), konsumsi buah dan sayur ($p=0,458$), serta kebiasaan merokok ($p=0,255$) dengan obesitas sentral. Untuk itu, responden diharapkan dapat mengurangi asupan makanan berlemak serta makanan dan minuman manis sebagai salah satu strategi untuk mengurangi risiko terjadinya obesitas sentral.

Kata Kunci: Awak Kapal, Kebiasaan Merokok, Obesitas Sentral, Pola Makan Berisiko, Tingkat Stres.

ASSOCIATION BETWEEN STRESS LEVEL, RISKY DIETARY PATTERN, AND SMOKING HABIT WITH CENTRAL OBESITY IN PT RAPUTRA JAYA FERRY CREWS

Betari Julianchika Imaniar

Abstract

The ship crew plays a crucial role in ensuring the smooth operation of maritime vessels, thus they must maintain work productivity, where overweight status can decrease work productivity. Based on the results of the Basic Health Research, the proportion of central obesity has continued to increase significantly, reaching a prevalence of 31% in 2018 for individuals aged ≥ 15 years, which is higher compared to the overall obesity prevalence. This study aims to investigate the relationship between stress levels, diet, and smoking habits with the incidence of central obesity among ship crew members. This research is an analytical observational study using a cross-sectional method with a sample of 101 respondents selected using the stratified random sampling method. The results of the chi-square test showed a relationship between the consumption of fatty foods ($p=0,001$) and the consumption of sweet foods and beverages ($p=0,001$) with central obesity. Meanwhile, there was no relationship between stress levels ($p=0,170$), consumption of salty foods ($p=0,695$), consumption of fruits and vegetables ($p=0,458$), and smoking habits ($p=0,255$) with central obesity. Respondents are encouraged to reduce the intake of fatty foods as well as sweet foods and beverages as a strategy to reduce the risk of central obesity.

Kata Kunci: Ship Crews, Smoking Habit, Central Obesity Risky Dietary Pattern, Stress Level.

KATA PENGANTAR

Penulis panjatkan puja dan puji syukur atas kehadirat-Nya yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres, Pola Makan Berisiko, dan Kebiasaan Merokok dengan Obesitas Sentral pada Awak Kapal Motor Penyeberangan PT Raputra Jaya”. terselesaikannya makalah ini bukan karena usaha penulis sendiri sehingga pada kesempatan ini dengan rendah hati penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M. Si. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, SKM, MKM. selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran dan arahan agar skripsi ini dapat lebih baik lagi
3. Keluarga dan teman-teman yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan, dan semangat kepada penulis

Penulis menyadari dalam skripsi ini masih terdapat banyak keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sehingga kelak penulis mampu menghasilkan sebuah karya yang jauh lebih baik. Penulis berharap semoga makalah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca

Jakarta, 2024

Betari Julianchika Imaniar

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 Awak Kapal Motor Penyeberangan	6
II.2 Obesitas.....	7
II.3 Obesitas Perifer	8
II.4 Obesitas Sentral	8
II.5 Tingkat Stres	13
II.6 Pola Makan Berisiko.....	15
II.7 Kebiasaan Merokok	17
II.8 Tabel Penelitian Terdahulu	21
II.9 Kerangka Teori	25
II.10 Kerangka Konsep.....	25
II.11 Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	27
III.2 Desain Penelitian	27
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	27
III.4 Metode Pengumpulan Data.....	30
III.5 Etika Penelitian	31
III.6 Definisi Operasional	32
III.7 Pengolahan Data	36
III.8 Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	39
IV.3 Hasil Analisis Bivariat	44

PENUTUP	54
V.1 Kesimpulan	54
V.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT Menurut Kemenkes RI.....	8
Tabel 2	Tabel Penelitian Terdahulu	21
Tabel 3	Perhitungan Sampel Penelitian Terdahulu	28
Tabel 4	Jumlah Sampel per Kapal.....	29
Tabel 5	Definisi Operasional.....	32
Tabel 6	Gambaran Karakteristik Responden.....	39
Tabel 7	Gambaran Kejadian Obesitas Sentral.....	40
Tabel 8	Gambaran Tingkat Stres.....	42
Tabel 9	Gambaran Pola Makan Berisiko	43
Tabel 10	Gambaran Kebiasaan Merokok.....	44
Tabel 11	Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Obesitas Sentral	45
Tabel 12	Analisis Hubungan Konsumsi Makanan Asin dengan Obesitas Sentral.....	46
Tabel 13	Analisis Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Obesitas Sentral.....	47
Tabel 14	Analisis Hubungan Konsumsi Makanan Berlemak dengan Obesitas Sentral.....	48
Tabel 15	Analisis Hubungan Konsumsi Makanan dan Minuman Manis dengan Obesitas Sentral	49
Tabel 16	Analisis Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Obesitas Sentral	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Patofisiologi Obesitas Sentral	9
Gambar 2	Pengaruh Stres terhadap Obesitas Sentral	14
Gambar 3	Kandungan dalam Sebatang Rokok	19
Gambar 4	Dampak Merokok	19
Gambar 5	Kerangka Teori	25
Gambar 6	Kerangka Konsep.....	25
Gambar 7	Prosedur Pengambilan Data.....	31
Gambar 8	Peta Lokasi Pelabuhan Merak.....	38
Gambar 9	KMP Raputra Jaya 888	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Etik Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 5 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 *Output* Uji Univariat
- Lampiran 9 *Output* Uji Bivariat
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Turnitin