



**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ASUPAN LEMAK,
AKTIVITAS FISIK, DAN CITRA TUBUH DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI JAKARTA
TIMUR**

SKRIPSI

SEKAR WORO WILIS

2010714031

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



**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ASUPAN LEMAK,
AKTIVITAS FISIK, DAN CITRA TUBUH DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI JAKARTA
TIMUR**

SKRIPSI

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

SEKAR WORO WILIS

2010714031

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU 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 : Sekar Woro Wilis
NIM : 2010714031
Tanggal : 12 Juli 2024

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

Jakarta, 12 Juli 2024

Yang Menyatakan,



Sekar Woro Wilis

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Sekar Woro Wilis
NRP : 2010714031
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu 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 ASUPAN ENERGI, ASUPAN LEMAK, AKTIVITAS FISIK, DAN CITRA TUBUH DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI JAKARTA TIMUR**

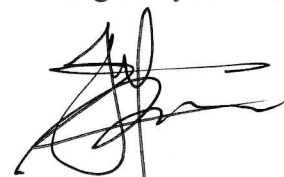
Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 12 Juli 2024

Yang menyatakan,



Sekar Woro Wilis

PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh :

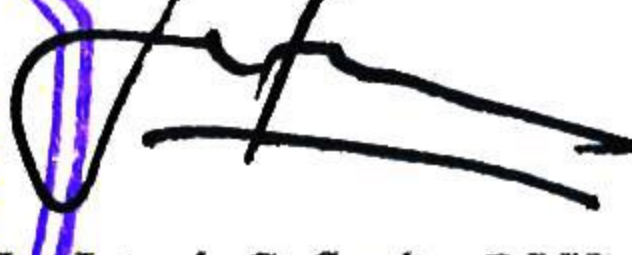
Nama : Sekar Woro Wilis
NRP : 2010714031
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik, dan Citra Tubuh dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri di Jakarta Timur

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


Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, M.H.
Ketua Penguji


Dr. Ibnu Mankari Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si
Penguji I (Pembimbing)


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


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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 12 Juli 2024

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ASUPAN LEMAK, AKTIVITAS FISIK, DAN CITRA TUBUH DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI JAKARTA TIMUR

Sekar Woro Wilis

Abstrak

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), prevalensi obesitas di Jakarta lebih tinggi pada perempuan dibandingkan pria. Pada remaja putri, obesitas berlanjut hingga dewasa dan menyebabkan gangguan reproduksi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan asupan energi, asupan lemak, aktivitas fisik, serta citra tubuh dengan kejadian obesitas. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain studi *cross sectional* mengambil 108 siswi 15-18 tahun di SMAN 98 dan SMAN 105 Jakarta. Hasil uji korelasi antara asupan energi dan asupan lemak dengan obesitas pada persen lemak tubuh dengan nilai koefisien $r = 0.035$ ($p = 0.722$) dan $r = 0.074$ ($p = 0.448$), pada IMT/U dengan $r = -0.016$ ($p = 0.869$) dan $r = -0.034$ ($p = 0.726$). Hasil uji korelasi antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas menggunakan persen lemak tubuh dengan $r = 0.197$ ($p = 0.041$) dan menggunakan IMT/U dengan $r = 0.156$ ($p = 0.107$). Hasil uji korelasi citra tubuh dengan kejadian obesitas jika menggunakan persen lemak tubuh dengan $r = 0.291$ ($p = 0.002$) dan IMT/U dengan $r = 0.309$ ($p = 0.001$). Hasil penelitian ini, terdapat hubungan yang searah dan signifikan pada aktivitas fisik dan citra tubuh terhadap kejadian obesitas, namun tidak terdapat hubungan pada asupan energi dan lemak terhadap kejadian obesitas.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Asupan Makro, Citra Tubuh, Obesitas, Remaja Putri.

THE RELATIONSHIP OF ENERGY INTAKE, FAT INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY, AND BODY IMAGE WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENT WOMEN IN EAST JAKARTA

Sekar Woro Wilis

Abstract

According to Basic Health Research (RISKESDAS), obesity prevalence in Jakarta is higher among women. In adolescent girls, obesity can persist into adulthood, causing reproductive issues. This study analyzes the relationship between energy intake, fat intake, physical activity, and body image with obesity. A cross-sectional study was conducted with 108 female students aged 15-18 from SMAN 98 and SMAN 105 Jakarta. The correlation between energy and fat intake with obesity showed coefficients of $r = 0.035$ ($p = 0.722$) and $r = 0.074$ ($p = 0.448$) for body fat percentage, and $r = -0.016$ ($p = 0.869$) and $r = -0.034$ ($p = 0.726$) for BMI/U. Physical activity correlated with obesity at $r = 0.197$ ($p = 0.041$) for body fat percentage and $r = 0.156$ ($p = 0.107$) for BMI/U. Body image correlated with obesity at $r = 0.291$ ($p = 0.002$) for body fat percentage and $r = 0.309$ ($p = 0.001$) for BMI/U. The study found significant correlations between physical activity and body image with obesity, but no correlation between energy and fat intake with obesity.

Keywords: Adolescent Girls, Body Image, Macronutrient Intake, Obesity, Physical Activity.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kepada rahmat dan hidayah Allah SWT. atas berkah dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik, dan Citra Tubuh dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri di Jakarta Timur” dapat selesai. Skripsi ini disusun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dan memperlancar pembuatan skripsi ini.

Terima kasih kepada Bapak Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si. selaku pembimbing yang telah memberikan waktu, saran, serta membimbing saya hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH. selaku penguji yang telah memberikan kritik serta saran yang membangun untuk menyelesaikan skripsi ini, serta dosen-dosen gizi yang telah membantu penulis selama proses akademik.

Terima kasih kepada SMAN 98 Jakarta dan SMAN 105 Jakarta, serta para responden yang bersedia memberikan izin serta kemudahan selama penelitian.

Terima kasih kepada keluarga Asmoro, Papa, Mama, Mas Pungki, Mas Dias, dan 4 keponakan saya tercinta, juga keluarga Saelan yang telah memberikan doa serta dukungan selama saya hidup. Bayu yang selalu membersamai. “Syabiba Family” Kiran, Zahra Jawas, Zahra Fadhlina, Gina, dan Adliya; “Quad” Zahra, Hera, Rofiq, Albihan, Juvito, Galih yang telah senantiasa menemani dan mendukung penulis. Serta Gizi 2020 yang bersama berjuang untuk gelar S.Gz.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan pada skripsi ini. Oleh karena itu, penulis meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan penulis. Penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik.

Jakarta, 12 Juli 2024

Penulis

Sekar Woro Wilis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	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.....	4
I.3 Tujuan	5
I.4 Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Remaja	7
II.2 Obesitas.....	8
II.3 Survei Konsumsi Pangan	17
II.4 Aktivitas Fisik.....	18
II.5 Persepsi Citra Tubuh.....	21
II.6 Matriks Penelitian Pendahulu	23
II.7 Kerangka Teori	27
II.8 Kerangka Konsep Penelitian.....	28
II.9 Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
III.2 Desain Penelitian	29
III.3 Populasi dan Sampel.....	29
III.4 Pengumpulan Data.....	31
III.5 Etik Penelitian.....	35
III.6 Definisi Operasional	36
III.7 Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	39
IV.2 Analisis Univariat	41
IV.3 Analisis Bivariat	54
IV.4 Keterbatasan Penelitian	61

BAB V PENUTUP.....	62
V.1 Kesimpulan.....	62
V.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi Remaja Putri.....	8
Tabel 2	Interpretasi Z-Score untuk Indeks Massa Tubuh	9
Tabel 3	Matriks Penelitian Pendahulu	23
Tabel 4	Distribusi Acak Sampel	30
Tabel 5	Skor Reliabilitas Skala Citra Tubuh.....	33
Tabel 6	Distribusi Pernyataan <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i>	33
Tabel 7	Poin Pernyataan.....	34
Tabel 8	Interval Skala Likert.....	34
Tabel 9	Defenisi Operasional.....	36
Tabel 10	Karakteristik Responden	41
Tabel 11	Gambaran Porsen Lemak Tubuh, Tinggi Badan, dan Berat Badan Responden	42
Tabel 12	Gambaran Kejadian Obesitas dengan Porsen Lemak Tubuh	43
Tabel 13	Gambaran Kejadian Obesitas dengan IMT/U.....	43
Tabel 14	Gambaran Asupan Energi	44
Tabel 15	Gambaran Kecukupan Asupan Energi	44
Tabel 16	Gambaran Asupan Lemak.....	45
Tabel 17	Gambaran Kecukupan Asupan Lemak	46
Tabel 18	Gambaran Nilai Aktivitas Fisik	47
Tabel 19	Gambaran Aktivitas Fisik	47
Tabel 20	Gambaran Skor Citra Tubuh	48
Tabel 21	Gambaran Citra Tubuh.....	49
Tabel 22	Gambaran Skor Pernyataan Citra Tubuh	50
Tabel 23	Gambaran Skor Pernyataan Citra Tubuh	53
Tabel 24	Uji Normalitas Variabel	54
Tabel 25	Hubungan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas	55
Tabel 26	Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas.....	56
Tabel 27	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas.....	58
Tabel 28	Hubungan Citra Tubuh dengan Kejadian Obesitas.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Sirkuit kontrol pengaturan berat badan	11
Gambar 2	Sirkuit Melacortin yang diatur Leptin Mempengaruhi Homeostasis Energi dan Berat Badan	12
Gambar 3	Rangkuman Skema dari Komplikasi Obesitas pada Remaja	16
Gambar 4	Penyakit Penyerta pada Obesitas Remaja	17
Gambar 5	Efek Aktivitas Fisik terhadap Metabolisme Lemak dan	20
Gambar 6	Kerangka Teori.....	27
Gambar 7	Kerangka Konsep	28
Gambar 8	Prosedur Pengumpulan Data	35
Gambar 9	Lokasi SMA Negeri 98 Jakarta	39
Gambar 10	Lokasi SMA Negeri 105 Jakarta	40

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Ethical Clearance
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Data Univariat
- Lampiran 9 Hasil Data Bivariat
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Turn-it-in