



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
MASALAH GIZI LEBIH PADA GURU SMA DI KOTA BOGOR**

SKRIPSI

LIZBETH MAUREEN REGINA LENDE

2010714056

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



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
MASALAH GIZI LEBIH PADA GURU SMA DI KOTA BOGOR**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

LIZBETH MAUREEN REGINA LENDE

2010714056

**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 : Lizbeth Maureen Regina Lende
NRP : 2010714056
Tanggal : 4 Juli 2024

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

Jakarta, 4 Juli 2024

Yang Menyatakan




Lizbeth Maureen Regina Lende

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Lizbeth Maureen Regina Lende
NRP : 2010714056
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 Royalti Free Rights*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Gizi Lebih pada Guru SMA di Kota Bogor.”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhal 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 2024



Lizbeth Maureen Regina Lende

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Lizbeth Maureen Regina Lende
NRP : 2010714056
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Gizi
Lebih pada Guru SMA di Kota Bogor

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.



Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si
Ketua Penguji



Utami Wahyuningsih, 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
Koor. Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 4 Juli 2024

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MASALAH GIZI LEBIH PADA GURU SMA DI KOTA BOGOR

Lizbeth Maureen Regina Lende

Abstrak

Guru dituntut untuk tetap produktif karena peran mereka penting dalam sistem pendidikan. Namun, banyak guru mengalami masalah gizi lebih karena sebagian besar waktu kerja mereka dihabiskan pada kegiatan yang minim aktivitas fisik. Jika kondisi ini terus berlanjut, maka dapat mempengaruhi kesehatan dan produktivitas mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan masalah gizi lebih pada guru SMA di Kota Bogor serta perbedaan faktor risiko masalah gizi lebih antara kelompok sekolah negeri dan swasta. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan *total sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Responden yang terpilih terdiri dari 121 guru, yaitu 60 guru dari sekolah negeri dan 61 guru dari sekolah swasta. Data dianalisis menggunakan uji *Chi Square* dan hasil menunjukkan bahwa usia, aktivitas fisik, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, pengetahuan gizi, dan pendapatan keluarga berhubungan signifikan dengan masalah gizi lebih ($p < 0,05$). Sementara jenis kelamin, konsumsi sayur dan buah, serta tingkat stres tidak memiliki hubungan signifikan ($p > 0,05$) terhadap gizi lebih. Melalui uji *Mann-Whitney*, didapatkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada faktor risiko aktivitas fisik, tingkat stres, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, serta konsumsi sayur dan buah antara sekolah negeri dan swasta ($p\text{-value} < \alpha$).

Kata Kunci: Asupan Makan, Gizi Lebih, Guru

FACTORS RELATED TO OVERNUTRITION AMONG HIGH SCHOOL TEACHERS IN BOGOR CITY

Lizbeth Maureen Regina Lende

Abstract

Teachers are required to remain productive due to their crucial role in the education system. However, many teachers face issues with being overweight or obese because much of their work involves minimal physical activity. If this continues, it can affect their health and productivity. This study aims to identify factors related to overnutrition among high school teachers in Bogor and compare risk factors between public and private schools. The study uses a cross-sectional design with total sampling. The selected respondents include 121 teachers, with 60 from public schools and 61 from private schools. Data were analyzed using the Chi-Square test, showing that age, physical activity, energy intake, protein intake, fat intake, carbohydrate intake, nutritional knowledge, and family income are significantly related to being overnutrition ($p < 0.05$). Gender, vegetable and fruit consumption, and stress levels were not significantly related ($p > 0.05$). The Mann-Whitney test revealed significant differences in physical activity, stress levels, protein intake, fat intake, carbohydrate intake, and vegetable and fruit consumption between public and private schools ($p\text{-value} < \alpha$).

Keywords: Food Intake, Overnutrition, Teacher

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya. Penulisan skripsi ini dibuat dengan tujuan untuk memenuhi persyaratan tugas akhir Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, dengan judul penelitian yang dipilih adalah “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Gizi Lebih pada Guru SMA di Kota Bogor”.

Selama penulisan skripsi ini, penulis telah dibantu dan didukung oleh banyak pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM selaku kepala program studi Gizi Program Sarjana dan dosen pembimbing skripsi Ibu Utami Wahyuningsih S.Gz, M.Si yang telah memberikan semangat, motivasi, dan tak henti-hentinya selalu memberikan dorongan bagi penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan pendapat dan saran guna menyempurnakan penulisan skripsi ini, serta terima kasih kepada seluruh dosen Gizi yang telah membagikan banyak ilmu berharga kepada penulis.

Di samping itu, rasa terima kasih juga penulis ucapkan kepada Ayah, Ibu, Kedua Kakak, serta seluruh keluarga besar penulis yang selalu memberikan doa, motivasi, dan semangat selama proses penulisan skripsi ini. Terima kasih juga kepada teman-teman penulis, OMK St. Agatha, Putri Zahra, Raudah Hasna, Syafila, Tria Ananda, Davina Alma, Heratri Diana, dan Mansoor yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis, memberikan doa, motivasi, dan semangat selama proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif untuk memperbaiki dan menyempurnakan penulisan skripsi ini.

Jakarta, 1 Juli 2024

Penulis

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.....	2
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Guru	8
II.2 Status Gizi Lebih	10
II.3 Usia	14
II.4 Jenis Kelamin	16
II.5 Aktivitas Fisik	17
II.6 Stres	22
II.7 Asupan Makan.....	26
II.8 Pengetahuan Gizi	32
II.9 Pendapatan Keluarga	36
II.10 Matriks Penelitian.....	39
II.11 Kerangka Teori.....	43
II.12 Kerangka Konsep	44
II.13 Hipotesis Penelitian	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	45
III.2 Desain Penelitian	45
III.3 Populasi dan Sampel.....	45
III.4 Pengumpulan Data.....	47
III.5 Etik Penelitian	51
III.6 Definisi Operasional	52
III.7 Analisis Data	56
BAB IV PEMBAHASAN.....	57
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	57
IV.2 Hasil Analisis Univariat	58

IV.3 Hasil Analisis Bivariat	67
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB V PENUTUP	82
V.1 Kesimpulan.....	82
V.2 Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi IMT Menurut WHO	12
Tabel 2	Klasifikasi IMT Menurut Kementerian Kesehatan RI.....	12
Tabel 3	Klasifikasi Usia Dewasa	15
Tabel 4	Penelitian Terdahulu	39
Tabel 5	Hasil Perhitungan Besar Sampel	47
Tabel 6	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi	50
Tabel 7	Definisi Operasional	53
Tabel 8	Karakteristik Status Gizi	61
Tabel 9	Karakteristik Responden	62
Tabel 10	Karakteristik Aktivitas Fisik Responden	64
Tabel 11	Karakteristik Tingkat Stres Responden	65
Tabel 12	Karakteristik Asupan Makan Responden.....	66
Tabel 13	Karakteristik Konsumsi Sayur dan Buah Responden	67
Tabel 14	Karakteristik Pengetahuan Gizi Responden.....	68
Tabel 15	Analisis Hubungan Usia dengan Gizi Lebih	69
Tabel 16	Analisis Hubungan Jenis Kelamin dengan Gizi Lebih	70
Tabel 17	Analisis Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Gizi Lebih	71
Tabel 18	Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih	73
Tabel 19	Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Gizi Lebih	74
Tabel 20	Analisis Hubungan Asupan Makan dengan Gizi Lebih.....	75
Tabel 21	Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Gizi Lebih.....	78
Tabel 22	Uji Beda Variabel Kelompok Sekolah Negeri dan Swasta.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	48
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian	49
Gambar 3	Prosedur Pengumpulan Data	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ethical Clearance
Lampiran 2	Lembar Monitoring
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 5	Lembar Informed Consent
Lampiran 6	Lembar Instrumen Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Analisis SPSS
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin