



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA FIKES UPN
“VETERAN” JAKARTA TAHUN 2024**

SKRIPSI

FAIRY AMARA RAHADIAN

2010714096

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



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA FIKES UPN
“VETERAN” JAKARTA TAHUN 2024**

SKRIPSI

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

FAIRY AMARA RAHADIAN

2010714096

**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 : Fairy Amara Rahadian

NRP : 2010714096

Tanggal : 4 Juli 2024

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

Jakarta, 4 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Fairy Amara Rahadian)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Fairy Amara Rahadian
NRP : 2010714096
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: **“Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2024”**

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 : 4 Juli 2024

Yang menyatakan,


(Fairy Amara Rahadian)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Fairy Amara Rahadian
NRP : 2010714096
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian
Obesitas pada Mahasiswa FIKES UPN "Veteran" Jakarta
Tahun 2024

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



Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz. MKM

Ketua Penguji



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

Penguji I (Pembimbing)



Desmawati, SK.p., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



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

Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 4 Juli 2024

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2024

Fairy Amara Rahadian

Abstrak

Obesitas merupakan permasalahan gizi yang prevalensinya masih terus meningkat menurut data Riskesdas. Mahasiswa berada dalam fase usia transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang membutuhkan adaptasi terhadap lingkungan dan budaya perkuliahan serta adanya tuntutan akademis yang seringkali mengakibatkan terbentuknya gaya hidup tidak sehat. Fenomena tersebut menyebabkan mahasiswa rentan mengalami kejadian obesitas dengan adanya berbagai faktor risiko, seperti pola makan, perilaku makan, aktivitas fisik, dan faktor stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dan dilakukan pada bulan Februari-April 2024 dengan jumlah responden sebanyak 232 mahasiswa. Metode pengambilan responden menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri yang kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil analisis statistik menemukan bahwa hanya frekuensi konsumsi makanan tinggi lemak yang berhubungan signifikan dengan obesitas mahasiswa ($p\text{-value}=0,036$). Maka dari itu, mahasiswa diharapkan dapat lebih memerhatikan frekuensi dan jumlah asupan makanan berisiko, terutama jenis makanan tinggi lemak, seperti makanan cepat saji dan gorengan, untuk meminimalisir faktor pemicu terjadinya obesitas.

Kata Kunci: Faktor Risiko Obesitas, Mahasiswa, Obesitas

FACTORS ASSOCIATED WITH THE INCIDENCE OF OBESITY AMONG COLLEGE STUDENTS AT FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA IN 2024

Fairy Amara Rahadian

Abstract

Obesity is a nutritional problem with an increasing prevalence, according to Riskesdas. College students are in a transitional phase from late adolescence to early adulthood, which necessitates adaptation to the academic environment, culture, and demands that often lead to the development of unhealthy lifestyles. This issue causes college students susceptible to obesity due to many risk factors, such as eating pattern, eating behavior, physical activity, and stress. The aim of this study is to identify the factors associated with the incidence of obesity among college students at FIKES UPN "Veteran" Jakarta. This research utilized a cross-sectional design and was conducted from February-April 2024, involving 232 college students. Respondents were selected using the stratified random sampling. Data were obtained using questionnaires and anthropometric measurements then analyzed using the Chi-Square Test. This research indicates that the frequency of high-fat food consumption is associated with obesity ($p\text{-value}=0,036$). Therefore, it is expected that college students be more mindful of the frequency and quantity of unhealthy food intake, especially high-fat foods, such as fast food and fried food, to minimize factors contributing to obesity.

Keywords: College Students, Obesity, Obesity Risk Factors

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa karena hanya atas kasih dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2024” dengan tepat waktu. Skripsi ini disusun dengan tujuan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi. Selama penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si. selaku dosen pembimbing dan Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit S.Gz., MKM. selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, saran dan motivasi kepada penulis, sehingga penulis dapat melengkapi skripsi ini menjadi lebih baik.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Arbiyal dan Ibu Lisan, selaku orang tua, serta Ghoza dan Sheila, selaku abang dan kakak dari penulis, yang senantiasa memberikan motivasi, dukungan moral, serta dukungan materil kepada penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Desti, Carol, Imey, Risna, dan Meisya, selaku sahabat penulis di masa perkuliahan, serta Endhita, Jara, Bije, dan Rifa, selaku sahabat penulis selama masa SMA, yang telah menemani, memberikan dukungan, dan tidak pernah lupa memberikan afirmasi positif kepada penulis hingga akhir penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih adanya keterbatasan dan kekurangan pada skripsi ini, sehingga penulis berharap adanya kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta dapat menjadi wawasan baru agar dapat berkontribusi positif bagi ilmu pengetahuan.

Jakarta, 4 Juli 2024
Penulis

Fairy Amara Rahadian

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.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Mahasiswa.....	7
II.2 Status Gizi.....	10
II.3 Obesitas.....	12
II.4 Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa.....	13
II.5 Matriks Penelitian Terdahulu	21
II.6 Kerangka Teori.....	27
II.7 Kerangka Konsep.....	27
II.8 Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
III.2 Desain Penelitian	29
III.3 Populasi dan Responden Penelitian	29
III.4 Pengumpulan Data	32
III.5 Definisi Operasional	35
III.6 Etik Penelitian.....	39
III.7 Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	44
IV.2 Analisis Univariat	45
IV.3 Analisis Bivariat.....	56
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	66

BAB V PENUTUP.....	67
V.1 Kesimpulan	67
V.2 Saran	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi Mahasiswa (Kelompok Usia 19-29 Tahun)	9
Tabel 2	Klasifikasi Status Gizi	11
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu	21
Tabel 4	Perhitungan Besar Responden.....	30
Tabel 5	Jumlah Responden.....	31
Tabel 6	Definisi Operasional.....	35
Tabel 7	Uji Validitas Kuesioner Perilaku Makan (DEBQ)	39
Tabel 8	Gambaran Karakteristik Responden.....	45
Tabel 9	Gambaran Status Gizi.....	47
Tabel 10	Gambaran Kejadian Obesitas	48
Tabel 11	Gambaran Frekuensi Makan Makanan Berisiko	49
Tabel 12	Gambaran Asupan Makan Makanan Berisiko.....	51
Tabel 13	Gambaran Asupan Serat	52
Tabel 14	Gambaran Perilaku Makan.....	53
Tabel 15	Gambaran Aktivitas Fisik.....	54
Tabel 16	Gambaran Tingkat Stres	55
Tabel 17	Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Berisiko dengan Kejadian Obesitas	56
Tabel 18	Hubungan Asupan Makan Makanan Berisiko dengan Kejadian Obesitas	58
Tabel 19	Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Obesitas	60
Tabel 20	Hubungan Perilaku Makan dengan Kejadian Obesitas	61
Tabel 21	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas	63
Tabel 22	Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Obesitas	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	27
Gambar 2	Kerangka Konsep	27
Gambar 3	Prosedur Pengumpulan Data	34
Gambar 4	Lokasi Penelitian	44
Gambar 5	Grafik Peringkat Jenis Makanan dan Minuman Manis.....	49
Gambar 6	Grafik Peringkat Jenis Makanan Tinggi Lemak	50
Gambar 7	Grafik Peringkat Jenis Makanan Tinggi Serat.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 2	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 5	Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Analisis Data
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin