



**HUBUNGAN KONSUMSI GGL (GULA, GARAM, LEMAK),
KUALITAS TIDUR, DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP OBESITAS
SENTRAL PADA PEGAWAI UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

DESTIANI ARDYANA PUTRI

2010714072

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



**HUBUNGAN KONSUMSI GGL (GULA, GARAM, LEMAK),
KUALITAS TIDUR, DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP OBESITAS
SENTRAL PADA PEGAWAI UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

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

DESTIANI ARDYANA PUTRI

2010714072

**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 : Destianti Ardyana Putri
NRP : 2010714072
Tanggal : 9 Juli 2024

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

Jakarta, 9 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Destianti Ardyana Putri)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Destianti Ardyana Putri
NIM : 2010714072
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 Konsumsi GGL (Gula, Garam, Lemak), Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik terhadap Obesitas Sentral pada Pegawai UPN “Veteran” Jakarta”**

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 : 9 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Destianti Ardyana Putri)

PENGESAHAN

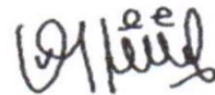
Skripsi diajukan oleh:

Nama : Destianti Ardyana Putri
NRP : 2010714072
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi GGL (Gula, Garam, Lemak), Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik terhadap Obesitas Sentral pada Pegawai UPN "Veteran" Jakarta.

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.



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
Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 9 Juli 2024

HUBUNGAN KONSUMSI GGL (GULA, GARAM, LEMAK), KUALITAS TIDUR, DAN AKTIFITAS FISIK TERHADAP OBESITAS SENTRAL PADA PEGAWAI UPN “VETERAN” JAKARTA

Destianti Ardyana Putri

Abstrak

Obesitas sentral merupakan kondisi terjadinya penumpukan lemak pada area perut. Pada pegawai kantoran obesitas sentral menjadi salah satu kejadian yang rentan terjadi, diduga dapat disebabkan oleh gaya hidup yang berubah, seperti kebiasaan merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik yang kurang, tingginya asupan gula, garam, dan lemak, rendahnya konsumsi buah dan sayur, serta buruknya kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan konsumsi ggl (gula, garam, lemak), kualitas tidur, dan aktivitas fisik terhadap obesitas sentral pada pegawai di lingkungan kerja UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian ini merupakan studi obeservasional dengan desain penelitian *crosssectional* yang dilakukan pada bulan Mei-Juni 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Simple Random Sampling* dengan jumlah responden sebanyak 82 orang pegawai. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri yang selanjutnya dianalisis dengan uji *Chi-Square*. Hasil analisis vndepende menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara obesitas sentral dengan konsumsi gula ($p\text{-value} = 0.603$), konsumsi garam ($p\text{-value} = 1.000$), konsumsi lemak ($p\text{-value} = 0.545$), kualitas tidur ($p\text{-value} = 0.603$), dan aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0.983$). Peneliti selanjutnya dapat menganalisis faktor lain yang juga berhubungan dengan obesitas sentral pada pegawai kantoran dengan metode yang berbeda.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Konsumsi GGL, Kualitas Tidur, Obesitas Sentral

THE RELATIONSHIP BETWEEN SUGAR, SALT, FAT CONSUMPTION, SLEEP QUALITY, AND PHYSICAL ACTIVITY ON CENTRAL OBESITY IN UPN “VETERAN” JAKARTA EMPLOYEES

Destianti Ardyana Putri

Abstract

Central obesity is a condition characterized by fat accumulation in the abdominal area. Among office workers, central obesity is one of the vulnerable occurrences, suspected to be caused by lifestyle changes such as smoking habits, consumption of alcoholic beverages, lack of physical activity, high intake of sugar, salt, and fat, low consumption of fruits and vegetables, and poor sleep quality. The purpose of this study is to determine the relationship between sugar, salt, fat consumption, sleep quality, and physical activity in relation to central obesity among employees in the workplace of UPN “Veteran” Jakarta. This research is an observational study with a cross-sectional design conducted in May-June 2024. The sampling technique used was simple random sampling with 82 employee respondents. Data collection was done through questionnaires and anthropometric measurements, which were subsequently analyzed using the Chi-Square test. The results of statistical analysis indicate that there is no significant relationship between central obesity and sugar consumption (p-value = 0.603), salt consumption (p-value = 1,000), fat consumption (p-value = 0.545), sleep quality (p-value = 0.603), and physical activity (p-value = 0.983). Researchers can then analyze other factors that are also related to central obesity in office employees using different methods.

Keywords: Central Obesity, GGL Consumption, Physical Activity, Sleep Quality.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, Maha Penolong, dan Maha Penyayang atas karunia-Nya yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Konsumsi GGL (Gula, Garam, Lemak), Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik terhadap Obesitas Sentral pada Pegawai UPN ‘Veteran’ Jakarta”. Skripsi ini disusun sebagai syarat menyelesaikan pendidikan sarjana di Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dan mendapatkan gelar Sarjana Gizi. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran dan arahan yang sangat membantu selama proses penyusunan skripsi, serta Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan berharga sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Bambang dan Ibu Dyah, selaku kedua orang tua, Sigit, Cindi, Prima, Ratih, selaku kakak dan abang dari penulis serta seluruh anggota keluarga yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan dalam berbagai bentuk. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Fairy, Carol, Imey, Meisya, dan Risna, selaku sahabat penulis selama menjalani masa kuliah yang telah menemani dan membantu dari awal semester hingga akhir, serta kepada mba Cindy, Armel, Deca, Dinda, Khantsa, Salwa, Cay, Iffi, Feli, Kezia, Tiwi, Cynthia, selaku teman dekat penulis atas motivasi dan dukungannya selama penulis menyusun skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sehingga dapat bermanfaat kedepannya baik untuk peneliti maupun pembaca.

Jakarta, 5 Juli 2024

Penulis

Destianti Ardyana Putri

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.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Pekerja Kantoran	7
II.2 Obesitas Sentral.....	8
II.3 Konsumsi Gula, Garam, Lemak	14
II.4 Kualitas Tidur.....	15
II.5 Aktivitas Fisik	17
II.6 Matriks Penelitian.....	21
II.7 Kerangka Teori.....	27
II.8 Kerangka Konsep	28
II.9 Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	29
III.2 Desain Penelitian.....	29
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	29
III.4 Pengumpulan Data	31
III.5 Etika Penelitian	36
III.6 Definisi Operasional.....	37
III.7 Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
IV.1 Gambaran Umum.....	42
IV. 2 Hasil Analisis Univariat.....	43
IV. 3 Hasil Analisis Bivariat	53
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	58

BAB V PENUTUP.....	60
V.1 Kesimpulan.....	60
V.2 Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Interpretasi Lingkar Pinggang.....	10
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu.....	21
Tabel 3	Perhitungan Besar Sampel	30
Tabel 4	Definisi Operasional	37
Tabel 5	Distribusi Jumlah Responden.....	43
Tabel 6	Gambaran Karakteristik Responden	44
Tabel 7	Gambaran Obesitas Sentral.....	46
Tabel 8	Gambaran Konsumsi GGL.....	48
Tabel 9	Gambaran 7 Aspek Kualitas Tidur.....	49
Tabel 10	Gambaran Kualitas Tidur.....	50
Tabel 11	Gambaran Aktivitas Fisik	51
Tabel 12	Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	52
Tabel 13	Hubungan Konsumsi GGL dengan Obesitas Sentral.....	53
Tabel 14	Hubungan Kualitas Tidur dengan Obesitas Sentral	56
Tabel 15	Hubungan Aktivitas fisik dengan Obesitas sentral	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	27
Gambar 2	Kerangka Konsep.....	28
Gambar 3	Prosedur Pengumpulan Data	35
Gambar 4	Lokasi Penelitian.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Kartu Monitor Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Lembar PSP
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan (Informed Consent)
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Analisis Data
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin