



**HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, MAKANAN
BERLEMAK, SERTA AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA PRALANSIA DI
PROVINSI DKI JAKARTA (ANALISIS SKI 2023)**

SKRIPSI

FADIA SYAHRAYA NIRZAL

2110714030

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



**HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, MAKANAN
BERLEMAK, SERTA AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA PRALANSIA DI
PROVINSI DKI JAKARTA (ANALISIS SKI 2023)**

SKRIPSI

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

FADIA SYAHRAYA NIRZAL

2110714030

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Fadia Syahraya Nirzal

NIM : 2110714030

Tanggal : 13 Juni 2025

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

Jakarta, 13 Juni 2025

Yang Menyatakan,



(Fadia Syahraya Nirzal)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Fadia Syahraya Nirzal
NRP : 2110714030
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 Sayur dan Buah, Makanan Berlemak, serta Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Pralansia di Provinsi DKI Jakarta (Analisis SKI 2023).**

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 Tugas Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 13 Juni 2025

Yang menyatakan,



Fadia Syahraya Nirzal

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Fadia Syahraya Nirzal

NRP : 2110714030

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah, Makanan Berlemak, serta Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Pralansia di Provinsi DKI Jakarta (Analisis SKI 2023)

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. Firlia Ayu Arini, SKM, MKM
Penguji I (Pembimbing)

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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 24 Juni 2025

HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, MAKANAN BERLEMAK, SERTA AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA PRALANSIA DI PROVINSI DKI JAKARTA (ANALISIS SKI 2023)

Fadia Syahraya Nirzal

Abstrak

Dengan prevalensi yang terus meningkat di Indonesia, obesitas sentral menjadi salah satu faktor risiko penting penyakit metabolik, di mana DKI Jakarta mencatat angka tertinggi sebesar 45,7%. Gaya hidup masyarakat urban, seperti pola konsumsi tidak sehat dan rendahnya aktivitas fisik, turut berkontribusi terhadap tingginya prevalensi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi sayur dan buah, makanan berlemak, serta aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas sentral pada pralansia di Provinsi DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan data sekunder SKI 2023 dan melibatkan 2.417 responden usia 45–59 tahun. Analisis dilakukan menggunakan complex sample chi-square dan regresi logistik. Hasil menunjukkan bahwa usia lebih tua berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko obesitas sentral ($p = 0,043$). Selain itu, jenis kelamin ($p = 0,000$; AOR = 3,396), konsumsi sayur dan buah ($p = 0,010$; AOR = 0,603), konsumsi makanan berlemak ($p = 0,012$; AOR = 1,379), dan aktivitas fisik ($p = 0,048$; AOR = 1,324) menunjukkan hubungan yang signifikan. Sementara variabel pendidikan dan pekerjaan tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa aspek usia, jenis kelamin, kebiasaan makan, serta tingkat aktivitas fisik menjadi perhatian utama dalam upaya pencegahan obesitas sentral pada kelompok usia pra-lansia.

Kata Kunci : Obesitas sentral, Pralansia, Sayur dan Buah, Makanan Berlemak, Aktivitas Fisik

ASSOCIATION BETWEEN FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION, FATTY FOOD INTAKE, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF CENTRAL OBESITY AMONG PRE-ELDERLY ADULTS IN DKI JAKARTA PROVINCE: AN ANALYSIS OF THE 2023 SKI DATA

Fadia Syahraya Nirzal

Abstarct

Central obesity is a well-established risk factor for metabolic diseases, and its prevalence continues to rise in Indonesia, with DKI Jakarta reporting the highest rate at 45.7%. Urban lifestyles characterized by unhealthy dietary patterns and physical inactivity significantly contribute to this condition. This study aimed to examine the associations between fruit and vegetable intake, high-fat food consumption, and physical activity with central obesity among pre-elderly adults in Jakarta Province. A cross-sectional design was employed using secondary data from the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), comprising 2.417 respondents aged 45-59 years. Data were analyzed using complex sample chi-square and logistic regression. Older age was significantly associated with an increased risk of central obesity ($p = 0,043$). Significant associations were also observed for gender ($p = 0,000$; AOR = 3,396), fruit and vegetable intake ($p = 0,010$; AOR = 0,603), high-fat food consumption ($p = 0,012$; AOR = 1,379), and physical activity ($p = 0,048$; AOR = 1,324). In contrast, education and employment status were not significantly associated ($p > 0,05$). These findings indicate that age, gender, dietary habits, and physical activity levels should be key considerations in efforts to prevent central obesity among the pre-elderly population.

Keyword : *Central Obesity, Pre-elderly, Fruit and Vegetable, High-fat Food, and Physical Activity*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Januari 2025 ini adalah Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah, Makanan Berlemak, serta Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Pralansia di Provinsi DKI Jakarta (Analisis SKI 2023). Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, S.KM., M.K.M. selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Nirzal selaku ayah serta seluruh keluarga yang tiada henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Jakarta, 24 Juni 2025

Penulis



Fadia Syahraya Nirzal

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.....	6
I.4 Manfaat penelitian.....	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
II.1 Pra Lanjut Usia.....	8
II.2 Obesitas Sentral.....	12
II.3 Matriks Penelitian	35
II.4 Kerangka Teori.....	42
II.5 Kerangka Konsep	43
II.6 Hipotesis.....	43
 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 Variabel.....	52
 BAB IV PEMBAHASAN.....	 56
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	56
IV.2 Seleksi Sampel	57
IV.3 Analisis Univariat.....	57
IV.4 Analisis Bivariat.....	64
IV.5 Analisis Multivariat.....	76
IV.6 Keterbatasan Penelitian	83
 BAB V PENUTUP.....	 85
V.1 Kesimpulan.....	85
V.2 Saran.....	86

DAFTAR PUSTAKA	88
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Usia Lansia Berdasarkan WHO	8
Tabel 2	Klasifikasi Usia Lansia Berdasarkan Depkes	9
Tabel 3	Ambang Batas Lingkar Pinggang Obesitas Sentral	13
Tabel 4	Matriks Penelitian Terdahulu	35
Tabel 5	Hasil Perhitungan Sampel	47
Tabel 6	Instrumen Penelitian	49
Tabel 7	Definisi Operasional	52
Tabel 8	Usia	58
Tabel 9	Jenis Kelamin	59
Tabel 10	Pendidikan	60
Tabel 11	Pekerjaan	60
Tabel 12	Obesitas Sentral	61
Tabel 13	Konsumsi Sayur dan Buah	62
Tabel 14	Konsumsi Makanan Berlemak	63
Tabel 15	Aktivitas Fisik	64
Tabel 16	Hasil Analisis Bivariat Karakteristik Responden	65
Tabel 17	Hasil Analisis Bivariat Konsumsi Sayur dan Buah dengan Obesitas Sentral	71
Tabel 18	Hasil Analisis Bivariat Konsumsi Makanan Berlemak dengan Obesitas Sentral	72
Tabel 19	Hasil Analisis Bivariat Aktivitas Fisik dengan Obesitas Sentral	74
Tabel 20	Model Awal Regresi Logistik	77
Tabel 21	Model Akhir Regresi Logistik	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Komposisi Tubuh dan Perubahan Metabolisme Seiring Bertambahnya Usia	10
Gambar 2	Jalur Hormonal Dan Saraf Yang Mengatur Asupan Makan	14
Gambar 3	Model Keseimbangan Energi pada Obesitas.....	21
Gambar 4	Kerangka Teori.....	42
Gambar 5	Kerangka Konsep	43
Gambar 6	Wilayah DKI Jakarta.....	56
Gambar 7	Seleksi Sampel	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Etik Penelitian
Lampiran 2	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 3	Surat Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 4	Kuesioner
Lampiran 5	Surat Pernyataan BKPK
Lampiran 6	Hasil Uji Statistik
Lampiran 7	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 8	Hasil Uji Turnitin