



**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI GULA, GARAM,
LEMAK, AIR, *SEDENTARY LIFESTYLE*, DAN DURASI
TIDUR DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN LEBIH PADA
PEGAWAI UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

FARAH DIANIFITRI KUSWANDI

2110714098

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



**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI GULA, GARAM,
LEMAK, AIR, *SEDENTARY LIFESTYLE*, DAN DURASI
TIDUR DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN LEBIH PADA
PEGAWAI UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

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

FARAH DIANIFITRI KUSWANDI

2110714098

**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 yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Farah Dianifitri Kuswandi

NRP : 2110714098

Tanggal : 28 Juni 2025

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

Jakarta, 28 Juni 2025

Yang Menyatakan,



(Farah Dianifitri Kuswandi)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Farah Dianifitri Kuswandi
NRP : 2110714098
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi

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 Frekuensi Konsumsi Gula, Garam, Lemak, Air, *Sedentary Lifestyle*, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Berat Badan Lebih 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 : 28 Juni 2025

Yang menyatakan,



(Farah Dianifitri Kuswandi)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Farah Dianifitri Kuswandi
NRP : 2110714098
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Frekuensi Konsumsi Gula, Garam, Lemak, Air, *Sedentary Lifestyle*, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Berat badan lebih 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, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



Desmawati, S.Kp, M.Kep, Sp.Kep.Mat, P.hD

Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta

Prof. Dr. Ir. Netti Herawati, M.Si

Penguji I (Pembimbing)

Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 30 Juni 2025

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI GULA, GARAM, LEMAK, AIR, *SEDENTARY LIFESTYLE*, DAN DURASI TIDUR DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN LEBIH PADA PEGAWAI UPN “VETERAN” JAKARTA

Farah Dianifitri Kuswandi

Abstrak

Lemak tubuh yang menumpuk secara berlebihan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi disebut berat badan lebih. Berbagai faktor dapat memengaruhi kejadian berat badan lebih, antara lain pola makan tinggi gula, garam, dan lemak, konsumsi air yang kurang, *sedentary lifestyle*, serta durasi tidur yang kurang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi gula, garam, lemak, air, *sedentary lifestyle*, dan durasi tidur dengan kejadian berat badan lebih pada pegawai di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan jumlah responden sebanyak 102 orang yang dipilih secara *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), kuesioner konsumsi air, *Sedentary Behavior Questionnaire* (SBQ), dan *Sleep Timing Questionnaire* (STQ). Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar memiliki kebiasaan konsumsi gula yang berlebih (51%), konsumsi garam yang berlebih (50%), konsumsi lemak yang berlebih (50%), kebiasaan konsumsi air putih yang kurang (79,4%), *sedentary lifestyle* yang tinggi (74,5%), dan durasi tidur yang kurang (62,7%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi gula ($p=0,016$), konsumsi lemak ($p=0,023$), dan *sedentary lifestyle* ($p=0,000$) dengan kejadian berat badan lebih. Namun, hubungan antara konsumsi air ($p=0,481$), konsumsi garam ($p=0,537$), dan durasi tidur ($p=0,171$) dengan berat badan lebih tidak signifikan.

Kata Kunci: Berat Badan Lebih, Konsumsi Gula, Garam, Lemak, Air, *Sedentary Lifestyle*, Durasi Tidur

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI GULA, GARAM, LEMAK, AIR, *SEDENTARY LIFESTYLE*, DAN DURASI TIDUR DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN LEBIH PADA PEGAWAI UPN “VETERAN” JAKARTA

Farah Dianifitri Kuswandi

Abstract

Excessive accumulation of body fat caused by an imbalance between energy intake and expenditure is referred to as overweight. Various factors can influence the occurrence of overweight, including a diet high in sugar, salt, and fat, insufficient water consumption, a sedentary lifestyle, and insufficient sleep duration. The purpose of this study was to determine the relationship between the frequency of sugar, salt, fat, and water consumption, sedentary lifestyle, and sleep duration with the occurrence of overweight among employees at the University of National Development “Veteran” Jakarta. The study design used was cross-sectional with 102 respondents selected through stratified random sampling. Data collection was conducted through interviews using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), water consumption questionnaire, Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ), and Sleep Timing Questionnaire (STQ). Data analysis included univariate and bivariate analysis using the chi-square test. The results of the univariate analysis showed that most participants had excessive sugar consumption habits (51%), excessive salt consumption habits (50%), excessive fat consumption habits (50%), insufficient water consumption habits (79.4%), had a high sedentary lifestyle (74.5%), and had insufficient sleep duration (62.7%). The results of the bivariate analysis showed that there was a significant association between sugar consumption ($p=0.016$), fat consumption ($p=0.023$), and sedentary lifestyle ($p=0.000$) with overweight status. However, the relationship between water consumption ($p=0.481$), salt consumption ($p=0.537$), and sleep duration ($p=0.171$) with overweight was not significant.

Keywords: Obesity, Sugar, Sodium, Fat, Water, Sedentary Lifestyle, Sleep Duration

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 Desember 2024 adalah Hubungan Frekuensi Konsumsi Gula, Garam, Lemak, Air, *Sedentary Lifestyle*, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Berat Badan Lebih pada Pegawai UPN “Veteran” Jakarta. Terima kasih penulis ucapkan kepada Prof. Dr. Ir. Netti Herawati, M.Si selaku dosen pembimbing dan Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat. Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada ayah, ibu, serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan, yaitu Amanda, Jessica, Ghina, Andita, Chika, Mediana, Hana, Almira, dan Aliya yang telah telah membantu dan mendukung selama proses penulisan skripsi ini. Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga dapat bermanfaat kedepannya baik untuk penulis maupun pembaca.

Jakarta, 28 Juni 2025

Penulis



Farah Dianifitri Kuswandi

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	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
II.1 Berat Badan Lebih.....	7
II.2 Konsumsi Makanan Berisiko	10
II.3 Konsumsi Air	13
II.4 <i>Sedentary Lifestyle</i>	14
II.5 Durasi Tidur.....	16
II.6 Matriks Penelitian.....	19
II.7 Kerangka Teori.....	22
II.8 Kerangka Konsep	23
II.9 Hipotesis Penelitian	23
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 24
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	24
III.2 Desain Penelitian.....	24
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	24
III.4 Pengumpulan Data	28
III.5 Teknik Pengolahan Data	29
III.6 Etik Penelitian	30
III.7 Definisi Operasional.....	31
III.8 Analisis Data	32
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 33
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	33
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	33
IV.3 Hasil Analisis Bivariat	42

IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB V KESIMPULAN		54
V.1	Kesimpulan	54
V.2	Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA		56
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi IMT Berdasarkan WHO	9
Tabel 2	Klasifikasi IMT Nasional.....	9
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu.....	19
Tabel 4	Sampel Penelitian.....	27
Tabel 5	Definisi Operasional	31
Tabel 6	Gambaran Karakteristik Responden	34
Tabel 7	Gambaran Kejadian Berat Badan Lebih	36
Tabel 8	Gambaran Konsumsi Gula	37
Tabel 9	Distribusi Konsumsi Gula.....	38
Tabel 10	Gambaran Konsumsi Garam.....	38
Tabel 11	Distribusi Konsumsi Garam.....	39
Tabel 12	Gambaran Konsumsi Lemak.....	39
Tabel 13	Distribusi Konsumsi Lemak.....	40
Tabel 14	Gambaran Konsumsi Air Putih.....	40
Tabel 15	Gambaran <i>Sedentary Lifestyle</i>	41
Tabel 16	Gambaran Durasi Tidur	42
Tabel 17	Hubungan Konsumsi Gula dengan Berat Badan Lebih	43
Tabel 18	Hubungan Konsumsi Garam dengan Berat Badan Lebih	44
Tabel 19	Hubungan Konsumsi Lemak dengan Berat Badan Lebih.....	45
Tabel 20	Hasil Analisis Uji Regresi Logistik	47
Tabel 21	Hubungan Konsumsi Air Putih dengan Berat Badan Lebih	48
Tabel 22	Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Berat Badan Lebih.....	50
Tabel 23	Hubungan Durasi Tidur dengan Berat Badan Lebih.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Patofisiologi Berat Badan Lebih	8
Gambar 2	Kerangka Teori.....	22
Gambar 3	Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keterangan Etik Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Penjelasan Sebelum Pertujuan (PSP)
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Hasil Analisis SPSS
- Lampiran 8 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 9 Hasil Turnitin