



**HUBUNGAN ASUPAN SERAT DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) MARDI YUANA DEPOK TAHUN 2016**

SKRIPSI

FALIANNISAA DEFNIA

1210714039

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI

2016



**HUBUNGAN ASUPAN SERAT DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) MARDI YUANA DEPOK TAHUN 2016**

SKRIPSI

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

FALIANNISAA DEFNIA

1210714039

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI

2016

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Faliannisaa Defnia

NRP : 1210714039

Tanggal : 19 Juli 2016

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

Jakarta, 19 Juli 2016

Yang Menyatakan,



(Faliannisaa Defnia)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Faliannisaa Defnia

NRP : 1210714039

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Ilmu 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 Asupan Serat dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Mardi Yuana Depok Tahun 2016

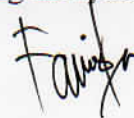
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 19 Juli 2016

Yang menyatakan,



Faliannisaa Defnia

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Faliannisaa Defnia

NRP : 1210714039

Program Studi : Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Serat dan Aktivitas Fisik terhadap
Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Mardi Yuana
Depok Tahun 2016

Telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si

Penguji I



Firlia Ayu Arini, SKM, MKM

Penguji II (Pembimbing)



Desak Nyoman Sithi, S.Kp., MARS

Dekan



Ikha Deviyanti P, S.Gz., RD, MKM

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 22 Juni 2016

HUBUNGAN ASUPAN SERAT DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMP MARDI YUANA DEPOK TAHUN 2016

FALIANNISAA DEFNIA

ABSTRAK

Obesitas merupakan masalah yang banyak terjadi pada remaja saat ini dikarenakan ketidakseimbangan pola konsumsi dengan aktivitas fisik remaja tersebut. Secara global, prevalensi obesitas meningkat 1,9% selama 6 tahun terakhir. Peningkatan obesitas pada remaja berpotensi menjadi penyakit degeneratif di masa mendatang, seperti PJK, stroke, DM tipe 2, dan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan serat dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada siswa SMP Mardi Yuana Depok. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas 7 dan 8 yang memenuhi kriteria sebanyak 172 responden yang dipilih dengan metode *stratified random sampling*. Data penelitian didapatkan dengan cara pengukuran berat dan tinggi badan, kuesioner pengetahuan gizi dan aktivitas fisik serta *food recall 2x24 jam*. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 43% responden mengalami obesitas dan hasil bivariat menggunakan uji *chi square* menunjukkan tidak ada hubungan antara jenis kelamin ($p= 0,072$) dan pengetahuan gizi ($p= 1,000$) dengan kejadian obesitas serta terdapat hubungan signifikan antara asupan serat ($p= 0,000$) dan aktivitas fisik ($p= 0,000$) dengan kejadian obesitas. Hasil multivariat menggunakan regresi logistik ganda menunjukkan bahwa variabel aktivitas fisik merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kejadian obesitas (OR= 0,243).

Kata kunci : obesitas, remaja, pola konsumsi, aktivitas fisik

CORRELATION BETWEEN FIBER INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY OF OBESITY IN ADOLESCENTS OF MARDI YUANA JUNIOR HIGH SCHOOL DEPOK 2016

FALIANNISAA DEFNIA

ABSTRACT

Obesity is commonly occur in adolescent nowadays because of the imbalance consumption patterns and the adolescent sedentary living. Globally, the prevalence of obesity increased by 1,9% over the last 6 years. Increase in obesity in adolescents has the potential to be a future degenerative diseases such as coronary heart diseases, stroke, type 2 diabetes, and hypertension. The purpose of study was to determine correlation between fiber intake and physical activity of obesity in students of Mardi Yuana Junior High School Depok. This study used cross sectional design. Subjects for this study are 172 respondents of 7th and 8th grade students who met the criteria were selected using stratified random sampling method. The study data obtained by measuring the height and weight, questionnaires of nutrition and physical activity, and also food recall 2x24 hours. The results showed 43% of respondents are obese and bivariate results Chi-square test showed no correlation between gender ($p = 0.072$) and nutrition knowledge ($p = 1.000$) with obesity and there is a significant correlation between fiber intake ($p = 0.000$) and physical activity ($p = 0.000$) with obesity. Multivariate results using multiple logistic regression showed that the variables of physical activity are the factors that influence of obesity (OR= 0,243).

Keywords: obesity, adolescent, consumption patterns, physical activity

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya serta kemudahan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Asupan Serat dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Mardi Yuana Depok Tahun 2016" yang dilaksanakan sejak bulan April-Mei tahun 2016. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Ikha Devianti, S.Gz, RD, MKM selaku Ka. Prodi S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Ibu Firlia Ayu Arini, SKM, MKM selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran yang sangat bermanfaat. Terima kasih penulis ucapkan juga kepada Ibu Maria selaku kepala sekolah SMP Mardi Yuana Depok yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.

Di samping itu, ucapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada kedua orang tua, kedua adik, orang tersayang, dan teman-teman seangkatan yang telah membantu dan memberikan semangat, motivasi, dan doa untuk menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang sudah membantu. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Semoga skripsi yang penulis susun ini bermanfaat bagi penulis dan semua yang membacanya.

Jakarta, Juni 2016

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.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	6
I.3 Tujuan Penelitian	
I.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II.1 Remaja.....	9
II.2 Penilaian Status Gizi.....	15
II.3 Survei Konsumsi Makanan	17
II.4 Obesitas	20
II.5 Asupan Serat.....	23
II.6 Aktivitas Fisik	26
II.7 Karakteristik Responden	31
II.8 Kerangka Teori.....	33
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	
III.1 Kerangka Konsep	34
III.2 Hipotesis.....	35
III.3 Definisi Operasional	37
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
IV.1 Rancangan Penelitian.....	40
IV.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	40
IV.3 Populasi dan Sampel.....	40
IV.4. Cara Pengambilan Sampel	43
IV.5 Etika Penelitian	43
IV.6 Teknik Pengumpulan Data.....	44
IV.7 Instrumen Penelitian	45
IV.8 Uji Validitas dan Reliabilitas	46

IV.9 Teknik Pengolahan Data	48
IV.10 Analisa Data.....	50
 BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
V.1 Gambaran Umum SMP Mardi Yuana Depok	55
V.2 Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner	56
V.3 Analisa Univariat.....	58
V.4 Analisa Bivariat.....	65
V.5 Analisa Multivariat.....	75
V.6 Keterbatasan Penelitian	80
 BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
VI.1 Kesimpulan	81
VI.2 Saran	82
 DAFTAR PUSTAKA	 83
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	AKG Usia Remaja Tahun 2013	13
Tabel 2	Kategori Status Gizi menurut IMT/U.....	17
Tabel 3	Klasifikasi Serat	25
Tabel 4	Skor Berdasarkan Intensitas Olahraga	29
Tabel 5	Skor Berdasarkan Lama Berolahraga dalam 1 Minggu	30
Tabel 6	Skor Berdasarkan Lama Berolahraga dalam 1 Tahun.....	30
Tabel 7	Skor Berdasarkan Intensitas Berjalan/Bersepeda saat Berpergian.....	30
Tabel 8	Definisi Operasional.....	37
Tabel 9	Besar Minimal Sampel Berdasarkan Penelitian Sebelumnya	42
Tabel 10	Jumlah Anggota Subjek Penelitian	43
Tabel 11	Tingkat Reliabilitas Berdasarkan Nilai Alpha	47
Tabel 12	Uji Validitas dan Reelibilitas Kuesioner	56
Tabel 13	Uji Validitas dan Reelibilitas Kuesioner	57
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Status Gizi siswa/i SMP Mardi Yuana	59
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin siswa/i SMP Mardi Yuana	60
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi siswa/i SMP Mardi Yuana ...	61
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Asupan Serat siswa/i SMP Mardi Yuana	63
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik siswa/i SMP Mardi Yuana	64
Tabel 19	Rekapitulasi Hasil Analisa Univariat	65
Tabel 20	Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kejadian Obesitas	66
Tabel 21	Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Obesitas	68
Tabel 22	Hubungan antara Asupan Serat dengan Kejadian Obesitas	70
Tabel 23	Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas	72
Tabel 24	Rekapitulasi Hasil Analisis Bivariat	74
Tabel 25	Hasil Seleksi Bivariat	75
Tabel 26	Hasil Pemodelan Multivariat.....	76
Tabel 27	Hasil Uji Interaksi Analisis Multivariat	78
Tabel 28	Hasil Model Terakhir Analisis Multivariat	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	33
Gambar 2	Kerangka Konsep	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pernyataan Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 2	Kuesioner Responden
Lampiran 3	Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 4	Surat Keterangan Penelitian
Lampiran 5	Surat EC
Lampiran 6	Output Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 7	Output Analisis Univariat
Lampiran 8	Output Analisis Bivariat
Lampiran 9	Output Uji Korelasi Bivariat
Lampiran 10	Output Analisis Multivariat