



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN KALSIUM DENGAN
KEJADIAN GIZI LEBIH BERDASARKAN PERSEN
LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA FIKES
UPN "VETERAN" JAKARTA
TAHUN 2015**

SKRIPSI

MUZDALIFAH

1110714043

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
2015**



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN KALSIUM DENGAN
KEJADIAN GIZI LEBIH BERDASARKAN PERSEN
LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA FIKES
UPN “VETERAN” JAKARTA
TAHUN 2015**

SKRIPSI

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

MUZDALIFAH

1110714043

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
2015**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Muzdalifah
NRP : 1110714043
Tanggal : 10 Juli 2015

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

Depok, 10 Juli 2015

Yang Menyatakan,



(Muzdalifah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Muzdalifah
NRP : 1110714043
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Asupan Lemak dan Kalsium dengan Kejadian Gizi Lebih berdasarkan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2015.

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 : Depok

Pada tanggal : 10 Juli 2015

Yang menyatakan,



(Penulis)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Muzdalifah
NRP : 1110714043
Program Studi : S1 Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Lemak Dan Kalsium Dengan Kejadian Gizi Lebih Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Pada Mahasiswa FIKES UPN "Veteran" Jakarta Tahun 2015

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



(Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd)

Penguji I



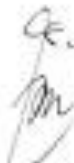
(Ikha Deviyanti P., S.Gz., Dietisien., MKM)

Penguji II



(Desak Nyoman Sthi, SKp., MARS)

Dekan



(Firlia Ayu Arini, SKM., MKM)

Penguji III (Pembimbing)



(Firlia Ayu Arini, SKM., MKM)

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Depok

Tanggal Ujian : 10 Juli 2015

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN KALSIMUM DENGAN
KEJADIAN GIZI LEBIH BERDASARKAN PERSEN
LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA FIKES
UPN “VETERAN” JAKARTA
TAHUN 2015**

Muzdalifah

Abstrak

Gizi lebih merupakan masalah kesehatan yang menjadi salah satu risiko timbulnya penyakit tidak menular seperti diabetes, stroke, penyakit jantung bahkan dapat menjadi penyebab kematian didunia. Salah satu indikator penentu gizi lebih adalah persen lemak tubuh yang dibedakan berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan karakteristik responden yaitu jenis kelamin, asupan lemak, dan asupan kalsium dengan kejadian gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh pada mahasiswa serta untuk mengetahui variabel yang memiliki pengaruh paling dominan. Penelitian dilakukan dengan desain studi *cross sectional* dan dilakukan pada 106 mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 31,1% mahasiswa mengalami gizi lebih dan berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa semua variabel yang diteliti memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh dengan nilai *p-value* sebagai berikut jenis kelamin ($p=0,008$), asupan lemak ($p=0,031$), asupan kalsium ($p=0,006$) dan berdasarkan analisis multivariate didapat hasil bahwa faktor yang memiliki hubungan paling dominan adalah asupan kalsium ($p=0,066$; OR=4,5).

Kata Kunci: Lemak, Kalsium, Gizi Lebih

**CORRELATION OF FAT AND CALCIUM INTAKE WITH
OVERWEIGHT AND OBESITY BASED ON BODY FAT
IN STUDENTS OF HEALTH SCIENCES
UPN “VETERAN” JAKARTA 2015**

Muzdalifah

Abstract

Overweight and obesity is one of recent health issues in both developed and developing countries. It causes non communicable diseases such as diabetes, stroke, cardio heart disease and increase mortality rate. The percentage of body fat is one of indicators to define overweight and obesity. The purpose of this study was to determine the correlation between characteristics of respondents including sex, fat and calcium intake with overweight and obesity based on body fat percentage among students in faculty of health sciences, UPNVJ, and find out the most correlated variable. This research used cross sectional method with 106 samples consists of student from several departments. The result showed 31,1% of students was overweight and obesity. The statistic methode showed all the variable is positively correlated to overweight and obesity based on fat body percentage (sex: $p=0,008$; fat intake: $p=0,031$; calcium intake: $p=0,006$). Multivariate analysis showed calcium intake as the more impact to overweight and obesity ($p=0,066$; OR=4,5).

Keywords: Fat, Calcium, Overweight and Obesity

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Februari 2015 ini adalah “Hubungan Asupan Lemak dan Kalsium dengan Kejadian Gizi Lebih berdasarkan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2015. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Firlia Ayu Arini, SKM.,MKM. selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orangtua saya 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.

Depok, 10 Juli 2015

Penulis

Muzdalifah

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 Perumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Gizi Lebih	7
II.2 Persen Lemak Tubuh	14
II.3 Pengukuran Konsumsi Makanan	17
II.4 Kerangka Teori	19
BAB III METODE PENELITIAN	23
III.1 Kerangka Konsep	23
III.2 Hipotesis	24
III.3 Definisi Operasional	25
III.4 Desain Penelitian	27
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	27
III.6 Tempat dan Waktu Penelitian	30
III.7 Etika Penelitian	31
III.8 Teknik Pengumpulan Data	32
III.9 Instrumen Penelitian	34
III.10 Uji Validitas dan Realibilitas	34
III.11 Teknik Pengolahan Data	34
III.12 Analisis Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	40
IV.2 Analisis Univariat	41
IV.3 Analisis Bivariat	45
IV.4 Analisis Multivariat	52
IV.5 Keterbatasan Penelitian	56

BAB V PENUTUP	58
V.1 Kesimpulan	58
V.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Persen Lemak Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin	16
Tabel 2 Kelebihan dan Kekurangan Metode <i>Food Frequency</i>	19
Tabel 3 Nilai P_1 dan P_1 Penelitian Sebelumnya	29
Tabel 4 Perhitungan Jumlah Sampel dari Setiap Program Studi	29
Tabel 5 Jadwal Kegiatan Penelitian	30
Tabel 6 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin	41
Tabel 7 Distribusi Responden berdasarkan Asupan Lemak	42
Tabel 8 Distribusi Responden berdasarkan Asupan Kalsium	43
Tabel 9 Distribusi Responden berdasarkan Status Gizi Lebih	44
Tabel 10 Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Status Gizi Lebih	46
Tabel 11 Hubungan antara Asupan Lemak dengan Status Gizi Lebih	47
Tabel 12 Hubungan antara Asupan Kalsium dengan Status Gizi Lebih	50
Tabel 13 Ringkasan Hasil Analisis Bivariat	52
Tabel 14 Hasil Penilaian Model Seleksi Bivariat	53
Tabel 15 Hasil Uji Regresi Logistik Ganda Pemodelan Multivariat	53
Tabel 16 Hasil Uji Interaksi Analisis Multivariat	54
Tabel 17 Model Akhir Analisis Multivariat	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	22
Gambar 2 Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 3 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4 Hasil Analisis SPSS