



**HUBUNGAN POLA MAKAN *JUNK FOOD*, AKTIVITAS FISIK
DAN DURASI TIDUR DENGAN OBESITAS PADA PEGAWAI
DI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”
JAKARTA TAHUN 2017**

SKRIPSI

WULAN SUCI INDRYANI

1310714087

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2017**



**HUBUNGAN POLA MAKAN *JUNK FOOD*, AKTIVITAS FISIK
DAN DURASI TIDUR DENGAN OBESITAS PADA PEGAWAI
DI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”
JAKARTA TAHUN 2017**

SKRIPSI

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

WULAN SUCI INDRYANI

1310714087

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
2017**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Wulan Suci Indryani

NRP : 1310714087

Tanggal : 14 Juli 2017

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

Depok, 14 Juli 2017

Yang Menyatakan



(Wulan Suci Indryani)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Wulan Suci Indryani
NRP : 1310714087
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 POLA MAKAN *JUNK FOOD*, AKTIVITAS FISIK DAN
DURASI TIDUR DENGAN OBESITAS PADA PEGAWAI DI
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
TAHUN 2017**

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 : 6 juli 2017

Yang menyatakan,




(Wulan Suci Indryani)


PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Wulan Suci Indryani
NRP : 1310714087
Program Studi : S1 Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan *Junk Food*, Aktivitas Fisik dan Durasi Tidur dengan Obesitas pada Pegawai di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2017

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



Firlia Ayu Arini, MKM
Ketua Penguji


Nanang Nasrulloh, S.TP, M.Si
Penguji I


Iin Fatmawati, S.Gz, MPH
Penguji II (Pembimbing)


Desak Nyoman Sithi, SKp. MARS
Dekan




Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM
Ka. Prodi S1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 6 Juli 2017

HUBUNGAN POLA MAKAN *JUNK FOOD*, AKTIVITAS FISIK DAN DURASI TIDUR DENGAN OBESITAS PADA PEGAWAI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2017

Wulan Suci Indryani

Abstrak

Obesitas adalah kondisi penumpukan lemak yang berlebih di jaringan adiposa dalam tubuh yang menjadi faktor risiko dari penyakit degeneratif. Di Indonesia obesitas merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat, khususnya pada usia dewasa. Pola makan *junk food*, aktivitas fisik dan durasi tidur merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kejadian obesitas pada usia dewasa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan *junk food*, aktivitas fisik dan durasi tidur dengan obesitas pada pegawai di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Populasi sampel adalah pegawai di UPNVJ dengan sampel sebanyak 80 yang didapatkan dengan metode *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2017 dengan menggunakan instrumen berupa timbangan seca, *microtoise*, pita meter, dan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan 77,5% pegawai di UPNVJ mengalami obesitas. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara durasi tidur ($p=0,001$), catatan tidur 6 hari ($p=0,019$), aktivitas fisik ($p=0,044$) dan pola makan *junk food* ($p=0,006$) dengan kejadian obesitas pada pegawai di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Terdapat hubungan antara pola makan *junk food*, aktivitas fisik dan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada pegawai di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tahun 2017.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Durasi Tidur Obesitas, Pegawai, Pola Makan *Junk Food*,.

CORRELATIONS BETWEEN PATTERNS OF EATING JUNK FOOD, PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP DURATION WITH OBESITY AT THE UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA EMPLOYEES IN 2017

Wulan Suci Indryani

Abstract

Obesity was a condition of fat accumulation in the adipose tissue on body that becomes a risk factor of degenerative diseases. In Indonesia obesity was health problems which increasing, particularly in adulthood. The patterns of eating junk food, physical activity and sleep duration might cause of obesity in adulthood. The purpose to analyzed correlation between patterns of eating junk food, physical activity and sleep duration with obesity among the employees of Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. The methods used in this study was cross sectional. the sample population was employee in UPNVJ with 80 samples obtained by the method of purposive sampling. The research was conducted in May – June 2017. The instrument to collect data using the seca scales, microtoise, ribbon meters and questionnaire. The results showed 77,5% of the employees in the UPNVJ were obese. Bivariate analysis results showed that there was significant correlations between sleep duration ($p=0,001$), sleep diary 6-d ($p=0,019$), physical activity ($p=0,044$) and patterns of eating junk food ($p=0,006$) with obesity on employees at Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. There were correlations between the pattern of eating junk food, physical activity and sleep duration with obesity at the Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta employees in 2017.

Keyword : Employee, Obesity, Patterns Of Eating Junk Food, Physical Activity, 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 Mei 2017 ini adalah Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Durasi Tidur dengan Obesitas pada Pegawai di Universitas Pembangunan Nasiona; “Veteran” Jakarta Tahun 2017. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, MPH dan Bapak Nanang Nasrulloh, S.TP, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Papah, Mamah dan kakakku Andri Afriyadi serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman seperjuanganku Jessica Putri Ananda, Dessy Intandewi Ade Anggraeni, Rizki Rahma Wati, Igres Ariresa, Ridha Lintang Saputri dan Susilowati. Teman-teman satu bimbinganku Yehuda Kristianto Putra, Lina Nur Farida, Andreas Wisnu Pradhana, Anggrenalda dan Helena Lisa Rosalin,. Teman-teman untukku berkeluh kesah Faras Nabilla, Cindy Agustin, Dinda Roselina Siarmasa, Abdul Avif, Dennis Perdana Armanda, Vidyandini Agivonia, Ardhi Rahmat Fauzi, Hariyani Selviana, Flowe Renza Yuliyanti serta Yuan Darussalam. Terima kasih telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis. Serta berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Terimakasih telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Jakarta, Juli 2017

Penulis

Wulan Suci Indryani

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	
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Tujuan Penelitian	3
I.3 Perumusan Masalah	3
I.4 Hipotesis	4
I.5 Manfaat Penelitian	4
I.5 Ruang Lingkup	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Landasan Teori	6
II.1.1 Pengertian Obesitas	6
II.1.2 Klasifikasi Obesitas	6
II.1.3 Etiologi Obesitas	8
II.1.4 Dampak Obesitas	8
II.1.5 Diagnosis Obesitas	11
II.1.6 Penilaian Konsumsi Makanan (FFQ)	15
II.1.7 Faktor Risiko	15
II.1.8 Dewasa	22
II.2 Kerangka Teori	23
II.3 Kerangka Konsep	23
BAB III METODE PENELITIAN	
III.1 Waktu dan Tempat	24
III.2 Desain Penelitian	24
III.3 Populasi dan Sampel	25
III.4 Instrumen Penelitian	26
III.5 Teknik Pengumpulan Data	27
III.6 Analisis Data	30
III.7 Definisi Operasional	31

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	33
IV.2 Analisis Univariat	34
IV.3 Analisis Bivariat	36
IV.4 Keterbatasan Penelitian	42
BAB V PENUTUP	
V.1 Kesimpulan	43
V.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Obesitas pada Dewasa Berdasarkan IMT Menurut WHO	6
Tabel 2	Klasifikasi IMT Menurut WHO untuk Populasi Asia Pasifik	12
Tabel 3	Jenis Pekerjaan Berdasarkan Pengeluaran Energi	19
Tabel 4	Jenis Olahraga Berdasarkan Pengeluaran Energi	20
Tabel 5	Jadwal Kegiatan Penelitian	26
Tabel 6	Besar Minimal Sampel Berdasarkan Penelitian Sebelumnya	26
Tabel 7	Definisi Operasional, Alat Ukur, Cara Ukur, Hasil Ukur dan Skala Ukur	31
Tabel 8	Rekapitulasi Hasil Univariat	34
Tabel 9	Rekapitulasi Hasil Bivariat	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	23
Gambar 2	Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	Surat Izin <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 3	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 4	Berita Acara Skripsi
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Kuesioner FFQ
Lampiran 8	Klasifikasi PAR