



**HUBUNGAN POLA KONSUMSI SERAT DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA
SISWA SEKOLAH DASAR MARDIYUANA DEPOK**

SKRIPSI

DINI NOVI SAFITRI

1110714049

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



**HUBUNGAN POLA KONSUMSI SERAT DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA
SISWA SEKOLAH DASAR MARDIYUANA DEPOK**

SKRIPSI

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

DINI NOVI SAFITRI

111 0714 049

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

2015

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : DINI NOVI SAFITRI

NRP : 111 0714 049

Tanggal : 31 JULI 2015

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

Jakarta, 31 Juli 2015

Yang Menyatakan,



(DINI NOVI SAFITRI)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Dini Novi Safitri
NRP : 111 0714 049
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 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 Pola Konsumsi Serat dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar Mardiyuana Depok

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.

Di buat di : Depok

Pada tanggal : 31 Juli 2015

Yang Menyatakan,



(Dini Novi Safitri)

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Dini Novi Safitri
NRP : 111 0714 049
Program Studi : S1 Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pola Konsumsi Serat dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar Mardiyuana Depok

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S-1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Eflita Meiyetriani, SKM, MKM

Penguji I

Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd

Penguji II

Apriningsih, SKM., MKM

Penguji III (Pembimbing)



Desak Nyoman Sithi, S.Kp., MARS

Dekan FIKES UPNVJ

Firlia Ayu Arini, SKM., MKM

Ka. Progd

Ditetapkan di : Depok

Tanggal Ujian : 31 Juli 2015

HUBUNGAN POLA KONSUMSI SERAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA SEKOLAH DASAR MARDIYUANA DEPOK

Dini Novi Safitri

Abstrak

Masalah gizi pada anak di Indonesia akhir-akhir ini cenderung menunjukkan masalah gizi ganda, disamping masih menghadapi masalah gizi kurang, di sisi lain pada golongan masyarakat tertentu mulai menghadapi permasalahan obesitas. Penyebab terjadinya obesitas dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah pola makan rendah serat dan aktivitas fisik yang kurang dapat memicu terjadinya obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara umur, jenis kelamin, pengetahuan gizi siswa, aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi serat serta tingkat kesukaan terhadap sumber serat dengan kejadian obesitas. Sampel pada penelitian ini adalah siswa SD Mardiyuana Depok, yang berusia 7-12 tahun. Penelitian dilakukan dengan desain studi *cross sectional* dan dilakukan pada 147 siswa SD Mardiyuana Depok. Hasil menunjukkan bahwa 31,3% responden mengalami obesitas dan berdasarkan uji statistik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap obesitas ($p=0,034$), ada hubungan antara kebiasaan konsumsi serat dengan obesitas ($p=0,047$) dan ada hubungan antara tingkat kesukaan terhadap sumber serat dengan obesitas ($p=0,046$) dan tidak ada hubungan antara umur responden dengan kejadian ($p=0,060$), tidak ada hubungan antara jenis kelamin responden dengan kejadian obesitas ($p= 0,060$), tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi responden dengan kejadian obesitas ($p=0,865$).

Kata Kunci : Pola Konsumsi Serat, Aktivitas Fisik, Obesitas

**CORRELATION BETWEEN FIBER CONSUMPTION PATTERNS AND
PHYSICAL ACTIVITY WITH OBESITY IN STUDENT OF
MARDIYUANA ELEMENTARY SCHOOL DEPOK**

Dini Novi Safitri

Abstract

Nutritional problems in Indonesian children lately tend to show multiple nutritional problems. Despite the malnutrition problems, some Indonesian are facing obesity. The cause of obesity are affected by many factors, two of them are dietary fiber habit and less physical activity. This study was to determine age, sex, student nutritional knowledge, physical activity, dietary fiber habits and rate of preference in fiber source with obesity occurrence. The samples in this study were 7-12 years old students of Mardiyuana Elementary School Depok. This research was conducted with cross-sectional study design with 147 students of Mardiyuana Elementary School Depok. The results showed that 31.3% of respondents are obese and based on the statistical tests there was correlation between physical activity and obesity ($p = 0.034$), there's correlation between fiber consumption habits with obesity ($p = 0.047$) and there was a correlation between the level of source of the fiber with obesity ($p = 0.046$) and there's correlation between the age of respondents with obesity ($p = 0.060$), there was no correlation between the gender of respondents with obesity ($p = 0.060$), there was no correlation between nutritional knowledge of the respondents with obesity ($p = 0.865$)

Keywords : Fiber Consumption Pattern, Physical Activity, Obesity

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan pola konsumsi serat dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar Mardiyuana Depok.” Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Apriningsih, MKM selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat dan Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Eflita Meiyentriani, MKM dan Bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd selaku penguji skripsi yang telah berkenan memberikan saran serta masukkan dalam menyempurnakan skripsi ini, serta Bapak Mohammad Sirad selaku Kepala Sekolah SD Mardi Yuana Depok, dan para guru, karyawan serta murid kelas III, IV dan V yang telah memberikan kesempatan penulis untuk mengadakan penelitian serta pengumpulan data

Di samping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orangtua , kakak serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman yang telah memberi dorongan dan motivasi serta membantu dalam penulisan skripsi ini yaitu Ferry Arriyadi, Violyta, Devi, Dhebby, Astrid, Ade, Imus, Dinda, Bea, Anggita, Sasa dan teman-teman seperjuangan di Program Studi Ilmu Gizi 2011. Terimakasih untuk semua suka-duka dan kenangannya di masa perkuliahan. dan seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Depok, 31 Juli 2015

Dini Novi Safitri

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.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah.....	2
I.3 Tujuan Penelitian.....	2
I.4 Manfaat Penelitian.....	3
I.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Anak Usia Sekolah Dasar.....	5
II.2 Obesitas.....	5
II.3 Kecukupan Gizi Anak.....	8
II.4 Indeks Antropometri.....	9
II.5 Pengetahuan Gizi.....	11
II.6 Pola Konsumsi Serat.....	13
II.7 Aktivitas Fisik.....	15
II.8 Jenis Survey Konsumsi Makanan.....	16
II.9 Faktor-faktor yang mempengaruhi Obesitas.....	18
II.10 Kerangka Teori.....	20
BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN	
III.1 Kerangka Konsep.....	22
III.2 Hipotesis.....	23
III.3 Definisi Operasional.....	24
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
IV.1 Desain Penelitian.....	27
IV.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
IV.3 Populasi dan Sampel.....	28
IV.4 Etika Penelitian.....	30

IV.5 Teknik Pengumpulan Data	32
IV.6 Instrumen Penelitian	35
IV.7 Uji Validitas dan Uji Reabilitas.....	37
IV.8 Teknik Pengolahan Data.....	38
IV.9 Analisis Data.....	39
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
V.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	42
V.2 Uji Validitas dan Realibilitas.....	43
V.3 Analisa Univariat.....	44
V.4 Analisa Bivariat.....	54
V.5 Keterbatasan Penelitian	64
BAB VI PENUTUP	
VI.1 Kesimpulan	65
VI.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	68
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka kecukupan Gizi Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin.....	9
Tabel 2	Tabel Ambang Batas (Cut of the Points) IMT/U.....	10
Tabel 3	Klasifikasi Serat	15
Tabel 4	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	28
Tabel 5	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	36
Tabel 6	Jumlah Siswa SD Mardiyuana Depok Tahun 2014/2015.....	43
Tabel 7	Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Berdasarkan Pengetahuan Gizi Siswa.....	44
Tabel 8	Distribusi Responden Berdasarkan Umur Responden Siswa SD Mardiyuana Depok Jawa Barat Tahun 2015	44
Tabel 9	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Siswa SD Mardiyuana Depok Jawa Barat Tahun 2015.....	45
Tabel 10	Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi siswa SD Mardiyuana Depok Jawa Barat Tahun 2015.....	46
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Pengetahuan Siswa SD Mardiyuana.....	46
Tabel 12	Distribusi Responden Berdasarkan Aktifitas Fisik Siswa SD Mardiyuana Depok Jawa Barat Tahun 2015.....	48
Tabel 13	Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Serat Siswa SD Mardiyuana Depok Jawa Barat Tahun 2015	49
Tabel 14	Gambaran Konsumsi Serat (dalam gram) pada Siswa Mardiyuana Depok Jawa Barat Tahun 2015.....	49
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Konsumsi Serat Menurut Jenis Kelamin pada Siswa Mardiyuana Depok Tahun 2015	50
Tabel 16	Angka Kecukupan Serat Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi Tahun 2013 menurut Umur dan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 17	Sumber Serat Responden pada Siswa SD Mardiyuana Depok Jawa Barat Tahun 2015	51
Tabel 18	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kesukaan Terhadap Sumber Serat Siswa SD Mardiyuana Depok Jawa Barat Tahun 2015.....	52
Tabel 19	Gambaran Tingkat Kesukaan Terhadap Sumber Serat (dalam gram) pada Siswa Mardiyuana Depok Jawa Barat Tahun 2015.....	53
Tabel 20	Distribusi Status Gizi Responden Berdasarkan IMT/U Siswa SD Mardiyuana Depok Jawa Barat Tahun 2015	53
Tabel 21	Hubungan antara Karakteristik Umur Siswa dengan Kejadian Obesitas pada siswa SD Mardiyuana Depok Jawa Barat Tahun 2015.....	55
Tabel 22	Hubungan antara Aktivitas Karakteristik Jenis Kelamin Siswa dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Mardiyuana Depok Jawa Barat Tahun 2015	55

Tabel 23	Hubungan antara Pengetahuan Gizi Siswa dengan Kejadian Obesitas pada siswa SD Mardiyuana Depok Jawa Barat Tahun 2015	57
Tabel 24	Hubungan antara Aktivitas Fisik siswa dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Mardiyuana Depok Jawa Barat Tahun 2015.....	58
Tabel 25	Hubungan antara Kebiasaan Konsumsi Serat dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Mardiyuana Depok Jawa Barat Tahun 2015	60
Tabel 26	Hubungan antara Tingkat Kesukaan Terhadap Sumber Serat dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Mardiyuana Depok Jawa Barat Tahun 2015.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Penggolongan Fungsi Zat Gizi	12
Gambar 2	Kerangka Teori	21
Gambar 3	Kerangka Konsep.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data Dari UPN
Lampiran 2 : Surat Izin Validitas Dari UPN
Lampiran 3 : Surat Persetujuan Etik (Ethical Approval)
Lampiran 4 : Kuisisioner Penelitian
Lampiran 5 : Formulir *Food frequency quesioner*
Lampiran 6 : Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuisisioner
Lampiran 7 : Hasil output SPSS Analisis Univariat dan Bivariat