



UNIVERSITAS INDONESIA

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK, KEBIASAAN  
KONSUMSI SERAT DAN FAKTOR LAIN DENGAN KEJADIAN  
OBESITAS PADA SISWA SD ISLAM ANNAJAH DI JAKARTA  
SELATAN, TAHUN 2009

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

WISARANI SEVITA UTAMI  
NPM: 0706218936

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
PEMINATAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT  
DEPOK  
JULI 2009

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

**Nama : Wisarani Sevita Utami**

**NPM : 0706218936**

**Tanda Tangan : 09 Juli 2009**

**Tanggal :**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Wisarani Sevita Utami

NPM : 0706218936

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Judul Skripsi : Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Kebiasaan Konsumsi Serat, dan Faktor Lain dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SD Islam Annajah di Jakarta Selatan, Tahun 2009

**Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewa Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia**

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dr. dra. Ratu Ayu Dewi Sartika, Apt, M.sc ( )

Penguji : Dr. drh. Yvonne. M. I. SU ( )

Penguji : Ida Ruslita, SKM, M. Kes ( )

Ditetapkan di : Depok

Tanggal : 09 Juli 2009

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Assalammu'alaikum wr.wb

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul **"Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Kebiasaan Konsumsi Serat, dan Faktor Lain dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SD Islam Annajah di Jakarta Selatan, Tahun 2009"**.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini tepat pada waktunya. Dengan segala kerendahan hati dan penghargaan yang sebesar-besarnya penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. dra. Ratu Ayu Dewi Sartika, Apt, M.Sc selaku pembimbing skripsi yang telah banyak membantu dengan memberikan pengarahan serta bimbinganya dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Dr. drh. Yvonne. M. I. SU dan Ibu Ida Ruslita, SKM, M. Kes selaku penguji, yang telah meluangkan waktunya.
3. Kepala Sekolah SD Islam Annajah Jakarta Selatan Bapak Mujaini Mf, Spd dan seluruh guru beserta staff yang telah memberikan bantuan dan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian ini.
4. Prof. Dr. dr. Kusharisupeni, MSc ketua jurusan Departemen Gizi FKM UI, seluruh dosen pengajar, dan staff Departemen Gizi Fkm UI yang telah banyak membantu.
5. Kedua orang tuaku (ibu dan bapak) serta kakakku yang telah memberikan doa, semangat, dan bantuannya baik moril maupun materiil. *Love U All*

6. Untuk mas Sukamto "masku tersayang" yang selalu mendukungku, memberi doa dan semangat dalam penyelesaian tugas ini. *Thank you my dear ^\_^*
7. Sahabat-sahabatku (Suci *alias* ucrit, Intan *alias* nyu2n, Bayu *alias* ndut, Miftah). Makasih buat dukungan kalian berempat selama ini. *You'r always be my best friends.*
8. Citra, Edwin, dan Pak Maryanto. Teman-teman satu bimbingan yang selalu semangat dalam menyelesaikan tugas ini.
9. "Ciumbrella Ranger's" (Intan, Tata, Dodo, Oci, Rian, Aria, Pak Albert, dan mba Endang). Akhirnya kita bisa bebas dari semua ini dan bisa ketemu bareng dibalerung sambil pakai kebaya baru.
10. Teman tempo dulu (Wika *alias* Ote, Rani *alias* ade, Shinta *alias* centong) yang selalu memberikan semangat.
11. Teman-teman seperjuangan gizi ekstensi angkatan 2007 (mba Fera, mba Endang, Ratih, Orie, Uwi, Rindu, Sri, mba Fauzi, dan yang lainnya). Terima kasih ya semuanya buat dukungan, semangat, dan kebersamaannya selama 2 tahun ini.
12. Terima kasih buat semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan serta dukungannya dalam penyelesaian skripsi ini

Dengan segala kerendahan hati, penulis mohon maaf sebesar-besarnya jika terdapat kekurangan dan kesalahan yang terdapat dalam skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya.

Depok, 09 Juli 2009

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wisarani Sevita Utami

NPM : 0706218936

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Departemen : Gizi Kesehatan Masyarakat

Fakultas : Kesehatan Masyarakat

Jenis Karya : Skripsi

demikian demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Kebiasaan Konsumsi Serat, dan Faktor Lain dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SD Islam Annajah di Jakarta Selatan, tahun 2009.

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir 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: 09 Juli 2009

Yang Menyatakan

(Wisarani Sevita Utami)

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	vi
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
I. PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Pertanyaan Penelitian .....	6
1.4 Tujuan Penelitian .....	7
1.4.1 Tujuan Umum .....	7
1.4.2 Tujuan Khusus .....	8
1.5 Manfaat Penelitian .....	9
1.5.1 Untuk Sekolah .....	9
1.5.2 Untuk Peneliti .....	9
1.6 Ruang Lingkup .....	9
II. TINJAUAN PUSTAKA .....	11
2.1 Gizi Anak Sekolah .....	11
2.2 Obesitas .....	13
2.2.1 Gejala Obesitas .....	15
2.2.2 Penyebab Obesitas .....	16
2.2.3 Akibat Obesitas .....	18
2.3 Asupan Energi .....	19
2.4 Asupan Serat .....	20
2.4.1 Fungsi Serat .....	23
2.4.2 Sumber Serat .....	23
2.4.3 Kebutuhan Serat .....	24
2.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas .....	24
2.5.1 Umur .....	24
2.5.2 Jenis Kelamin .....	25
2.5.3 Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Gizi .....	26
2.5.4 Aktivitas Fisik .....	27
2.6 Penilaian Status Gizi .....	29
2.6.1 Pengukuran Antropometri .....	29
2.6.1.1 Berat Badan Menurut Umur (BB/U) .....	29
2.6.1.2 Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) .....	30
2.6.1.3 IMT Berdasarkan CDC-NCHS .....	31

2.6.2	Metode Pengukuran Konsumsi Makan .....	31
2.6.2.1	Metode Food Frequency .....	31
III.	KERANGKA KONSEP .....	33
3.1	Kerangka Teori .....	33
3.2	Kerangka Konsep .....	34
3.3	Simplifikasi .....	34
3.4	Hipotesisi .....	35
3.5	Definisi Operasional .....	36
IV.	METODOLOGI PENELITIAN .....	38
4.1	Desain Penelitian .....	38
4.2	Waktu dan Lokasi Penelitian .....	38
4.3	Populasi dan Sampel .....	38
4.3.1	Populasi .....	38
4.3.2	Sampel .....	38
4.4	Teknik Pengumpulan Data .....	39
4.4.1	Sumber Data .....	39
4.4.2	Instrumen Penelitian .....	39
4.4.3	Pengumpulan Data .....	39
4.4.4	Cara Pengolahan Data .....	40
4.5	Manajemen Data .....	42
4.6	Analisis Data .....	43
4.6.1	Univariat .....	43
4.6.2	Bivariat .....	43
V.	HASIL .....	45
5.1	Gambaran Umum Sekolah SD Islam Annajah .....	45
5.2	Analisis Unuvariat .....	46
5.3	Analisis Bivariat .....	53
VI.	PEMBAHASAN .....	60
6.1	Keterbatasan Penelitian .....	60
6.2	Variabel Dependen .....	60
6.3	Variabel Independen .....	61
VII.	KESIMPULAN DAN SARAN .....	67
7.1	Kesimpulan .....	67
7.2	Saran .....	67
	DAFTAR PUSTAKA .....	69



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1	Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata yang Dianjurkan (Per Orang Per Hari) Anak Umur 7 –12 Tahun ..... 13
Tabel 2.2	Jumlah Anjuran Porsi Makan Untuk Anak Berdasarkan Usia ..... 13
Tabel 2.3	Kebutuhan Serat Anak dalam sehari ..... 24
Tabel 2.4	Klasifikasi Berat Badan Menurut Umur (BB/U) ..... 30
Tabel 2.5	Klasifikasi Berat Badan Menurut Umur (BB/TB) ..... 30
Tabel 2.6	Klasifikasi Status Gizi Anak dan Remaja Menurut Umur dan Jenis Kelamin Berdasarkan CDC-NCHS ..... 31
Tabel 5.1	Jumlah siswa-siswi berdasarkan Jenis Kelamin ..... 45
Tabel 5.2	Karakteristik Siswa Berdasarkan Umur ..... 46
Tabel 5.3	Karakteristik Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin ..... 47
Tabel 5.4	Karakteristik Orang Tua (Ibu) Berdasarkan Pendidikan ... 47
Tabel 5.5	Karakteristik Orang Tuan (Ibu) Berdasarkan Pengetahuan Gizi ..... 48
Tabel 5.6	Status Gizi Siswa SD Islam Annajah Berdasarkan IMT ... 48
Tabel 5.7	Kebiasaan Konsumsi Energi Siswa SD Islam Annajah ..... 49
Tabel 5.8	Kebiasaan Konsumsi Serat Siswa SD Islam Annajah ..... 49
Tabel 5.9	Tingkat Kesukaan Terhadap Sumber Serat Siswa SD Islam Annajah ..... 50
Tabel 5.10	Aktivitas Fisik Siswa SD Islam Annajah ..... 51
Tabel 5.11	Rekapitulasi Hasil Analisis Univariat ..... 52
Tabel 5.12	Hubungan Umur dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Islam Annajah, tahun 2009 ..... 53
Tabel 5.13	Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Islam Annajah, tahun 2009 ..... 53
Tabel 5.14	Hubungan Pendidikan Ibu dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Islam Annajah, tahun 2009 ..... 54
Tabel 5.15	Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Islam Annajah, tahun 2009 ..... 55
Tabel 5.16	Hubungan Konsumsi Energi dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Islam Annajah, tahun 2009 ..... 55
Tabel 5.17	Hubungan Konsumsi Serat dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Islam Annajah, tahun 2009 ..... 56
Tabel 5.18	Hubungan Tingkat Kesukaan thp Sumber Serat dengan Kejadian Obesitas pada pada Siswa SD Islam Annajah, tahun 2009 ..... 57
Tabel 5.19	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Islam Annajah, tahun 2009 ..... 57
Tabel 5.20	Rekapitulasi Analisis Bivariat ..... 59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner
Lampiran 2	Indeks Massa Tubuh Untuk Kelompok Umur 2-20 tahun
Lampiran 3	<i>CDC Growth Charts: United States</i>
Lampiran 4	Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2008
Lampiran 5	Surat Keterangan Penelitian

