



UNIVERSITAS INDONESIA

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN  
FAKTOR-FAKTOR LAIN DENGAN STATUS LEMAK TUBUH  
PADA PRAMUSAJI DI PELAYANAN GIZI  
UNIT RAWAT INAP TERPADU GEDUNG A  
RSUPN Dr.CIPTO MANGUNKUSUMO  
JAKARTA

SKRIPSI

WITA RIZKI AMELIA  
0706218942

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
PROGRAM SARJANA KESEHATAN MASYARAKAT  
DEPOK  
JULI 2009



UNIVERSITAS INDONESIA

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN  
FAKTOR-FAKTOR LAIN DENGAN STATUS LEMAK TUBUH  
PADA PRAMUSAJI DI PELAYANAN GIZI  
UNIT RAWAT INAP TERPADU GEDUNG A  
RSUPN Dr.CIPTO MANGUNKUSUMO  
JAKARTA

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Kesehatan Masyarakat

WITA RIZKI AMELIA  
0706218942

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
PEMINATAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT  
DEPOK  
JULI 2009

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Wita Rizki Amelia

NPM : 0706218942

Mahasiswa Program : S-1 Ekstensi Kesehatan Masyarakat

Tahun Akademik : 2007-2009

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul :

**Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Faktor-faktor lain dengan Status Lemak Tubuh Pada Pramusaji di Pelayanan Gizi Unit Rawat Inap Terpadu Gedung A RSUPN Dr.Cipto Mangunkusumo Jakarta**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Depok, 3 Juli 2009

**Wita Rizki Amelia**

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :  
Nama : Wita Rizki Amelia  
NPM : 0706218942  
Program Studi : S-1 Ekstensi Kesehatan Masyarakat  
Peminatan : Gizi Kesehatan Masyarakat  
Judul Skripsi : Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Faktor-faktor lain dengan Status Lemak Tubuh Pada Pramusaji di Pelayanan Gizi Unit Rawat Inap Terpadu Gedung A RSUPN Dr.Cipto Mangunkusumo Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dr.Fatmah, SKM, M.Sc (.....)  
Penguji : Ir. Siti Arifah Pujonarti, MPH (.....)  
Penguji : Suharyati, SKM, MKM (.....)

Ditetapkan di : Depok

Tanggal : 3 juli 2009

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Pola Makan, Kebiasaan Sarapan Pagi, Kebiasaan Makan Malam, Aktifitas Fisik dan Status Gizi Dihubungkan dengan Lemak Tubuh Pada Pramusaji Di Pelayanan Gizi Unit Rawat Inap Terpadu Gedung A RSUPN Dr.Cipto Mangunkusumo Jakarta”.

Terima kasih saya ucapkan kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu selama proses penyusunan Skripsi ini adalah:

1. Prof. Dr. dr. Kusharisupeni, M.Sc selaku Ketua Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat UI, yang turut mendukung dalam rampungnya kuliah ini.
2. Dr. Fatmah, SKM, M.Sc sebagai pembimbing akademik dan pembimbing skripsi yang telah banyak membimbing, memberi saran dan masukan serta dukungan yang sangat berarti hingga Tugas Akhir ini dapat selesai tepat pada waktunya.
3. Ibu Triyani Kresnawan, DCN, M.Kes selaku Kepala Instalasi Gizi RSUPN RSUPN Dr.Cipto Mangunkusumo Jakarta yang telah memberikan izin agar penelitian ini dapat terlaksana.
4. Ibu Ferina Darmarini,DCN selaku Supervisor Penelitian dan Pengembangan Gizi Instalasi Gizi RSCM dan selaku pembimbing lapangan, terima kasih atas saran yang telah diberikan.
5. Ir Arifah Pujonarti, MPH, selaku penguji dari FKM UI, terima kasih atas segala masukan dan kritikan yang membangun dari ibu sangat bermanfaat.
6. Ibu Suharyati, SKM, MKM selaku penguji luar (RSCM) yang telah bersedia menguji dan telah member banyak masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Pimpinan beserta seluruh staf Instalasi Gizi yang telah memberikan kesempatan dan dukungan serta memberikan data-data yang diperlukan, khususnya kepada Ibu Ira, Ibu Ningrum, Mba Fitri, Mba Diah, Mba Lilik, terima kasih atas semuanya dan Meina yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.

8. Ibu Ari Wijayanti, DCN selaku Koordinator Pelayanan Gizi Unit Rawat Inap Terpadu Gedung A RSCM, terima kasih atas saran dan dukungannya yang sangat membantu atas terselenggaranya penelitian.
9. Seluruh pegawai Pelayanan Gizi Gedung A khususnya kepada Bu Eka, Bu Marta, Bu Ucha, Mba Rahmi, Mas Tri, Maya, dan khususnya Ajeng, Vita, Rofi, terima kasih atas kebersamaannya dan dukungannya yang sudah membantu dimulainya penelitian, dan Pak Utih, terima kasih atas pinjaman alatnya, dan kepada seluruh pramusaji yang telah berpartisipasi dalam rampungnya skripsi ini.
10. Papa Armis Thaher dan Mama Titi Adiwarti tercinta, Uni Revi dan Uda Rino tersayang, akhirnya sampai juga pada garis Finish.
11. Teman-teman seangkatan seperjuangan, Ekstensi 2007 “Wow Keren”, khususnya Mba Fera, Mba Endang, Mba Yuni, *thanks For All happiness and Freindship* dalam kebersamaan sejak semester awal hingga akhir, Mba Meli, Mba Eka, Mas Fajar, Ratih yang turut seperjuangan tapi sering lain kelas ya....Mba Evy, Mba Enah dan Isti yang telah banyak berbagi di akhir-akhir tugas akhir ini, semua sobat kampus se-Jurusan Gizi Kesmas terlebih lagi pada kelompok “Mampang” terima kasih atas semuanya, se-FKM UI yang tidak penulis sebutkan satu-persatu namun tetap lekat di hati. *Succes for all*.
12. Spesial for penghuni *Normah’s Home*, Bu Aan n Keluarga, Mba Mila, Mba Eni, Nunu, TehLena, n aspecially Ms.Agus Dwiyantri atas segala *support, Joyfullness n Loveliness*.
13. Serta pihak lain yang tidak saya sebutkan satu-persatu, terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya dalam membantu penyusunan Skripsi ini.

*Last but not least*, semoga setiap detil amal kita mendapat balasan yang layak di sisi Allah SWT. Amin ya Rabbal `Alamin

Jakarta, Juli 2009

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Wita Rizki Amelia  
NPM : 0706218942  
Program Studi : S-1 Kesehatan Masyarakat  
Departemen : Gizi Kesehatan Masyarakat  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia Hak Bebas Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Faktor-faktor lain dengan Status Lemak Tubuh Pada Pramusaji di Pelayanan Gizi Unit Rawat Inap Terpadu Gedung A RSUPN Dr.Cipto Mangunkusumo Jakarta

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 : 15 Juli 2009**

**Yang menyatakan,**

**(Wita Rizki Amelia)**

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN ORISINALITAS .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH. ....	vi
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GRAFIK .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	4
1.3 Pertanyaan Penelitian .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
1.6 Ruang Lingkup .....	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1 Indeks Massa Tubuh sebagai salah satu parameter Status Gizi .....	7

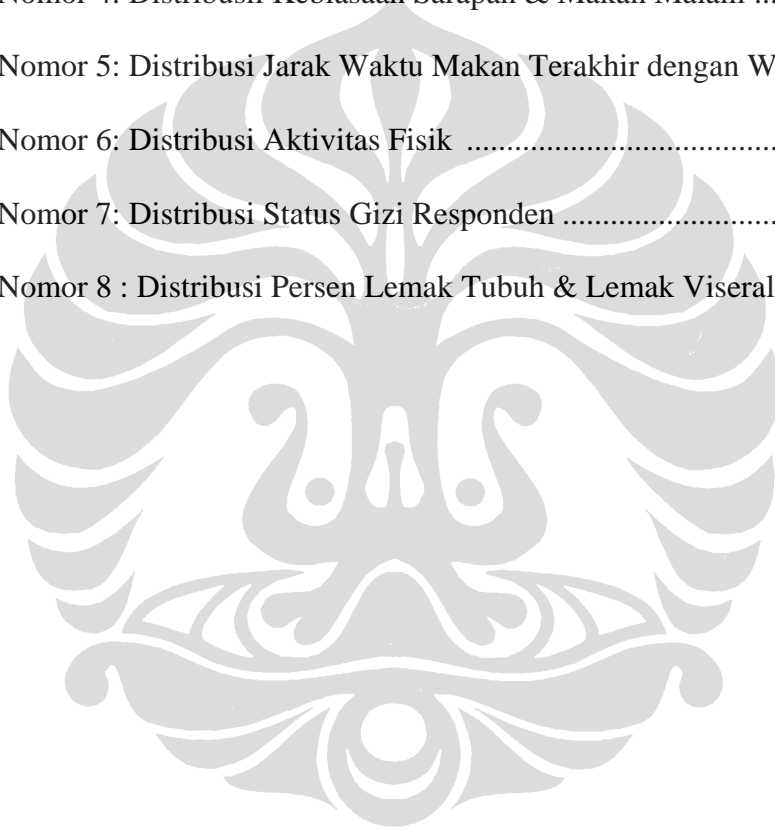


2.2	Komposisi Tubuh.....	9
2.3	Lemak Tubuh .....	10
2.3.1	Definisi.....	10
2.3.2	Cara Mengukur Lemak Tubuh .....	10
2.3.3	Lemak Tubuh & Faktor Risiko Penyakit Degeneratif .....	11
2.4	Faktor-faktor yang mempengaruhi Massa Lemak Tubuh .....	11
2.4.1	Postur Tubuh .....	12
2.4.2	Usia .....	12
2.4.3	Jenis Kelamin.....	13
2.4.4	Suku Bangsa .....	13
2.4.5	Keturunan .....	14
2.4.6	Keseimbangan Energi .....	14
2.5	Kerangka Teori .....	16
<b>BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS &amp; DEFINISI OPERASIONAL...</b>		<b>18</b>
3.1	Kerangka Konsep .....	18
3.2	Hipotesis .....	18
3.3	Definisi Operasional .....	20
<b>BAB IV: METODE PENELITIAN.....</b>		<b>24</b>
4.1	Desain Penelitian .....	24
4.2	Waktu dan Lokasi Penelitian .....	24
4.3	Populasi dan Sampel.....	24
4.4	Data yang Dikumpulkan .....	25
4.5	Cara Pengumpulan Data .....	26
4.6	Cara Pengolahan Data .....	26

4.7 Cara Analisis Data .....	28
<b>BAB V: HASIL .....</b>	<b>29</b>
5.1 Gambaran Umum .....	30
5.2 Data Univariat .....	30
5.3 Data Bivariat .....	36
<b>BAB VI: PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
6.1 Keterbatasan Penelitian .....	42
6.2 Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Status Lemak Tubuh .....	43
6.3 Hubungan antara Jenis Kelamin, Usia dan Status Lemak Tubuh .....	44
6.4 Hubungan antara Kebiasaan Makan, Kebiasaan Sarapan Pagi, Kebiasaan Makan Malam dengan Lemak Tubuh.....	45
6.5 Hubungan antara Aktifitas Fisik dan Status Lemak Tubuh .....	47
<b>BAB VII : KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
7.1 Kesimpulan.....	49
7.2 Saran .....	49
<b>DAFTAR REFERENSI .....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR GRAFIK

Nomor 1: Distribusi Jenis Kelamin .....	30
Nomor 2 : Distribusi Usia .....	31
Nomor 3 : Distribusi Asupan Lemak, Karbohidrat & Serat.....	32
Nomor 4: Distribusi Kebiasaan Sarapan & Makan Malam .....	33
Nomor 5: Distribusi Jarak Waktu Makan Terakhir dengan Waktu Tidur .....	34
Nomor 6: Distribusi Aktivitas Fisik .....	34
Nomor 7: Distribusi Status Gizi Responden .....	35
Nomor 8 : Distribusi Persen Lemak Tubuh & Lemak Viseral Responden .....	35



## DAFTAR TABEL

	Hlm
2.1 Klasifikasi Status Gizi menurut IMT pada Orang Asia Pasifik .....	8
2.2 Klasifikasi Status Gizi menurut IMT pada Orang Asia Pasifik .....	9
2.3 Klasifikasi Persen Lemak Tubuh pada Laki-laki dan Perempuan.....	12
2.4 Klasifikasi Persen Lemak Tubuh Menurut Tipe Suku Bangsa .....	13
4.1 Klasifikasi Persen Lemak Tubuh dan Lemak Viseral .....	27
5.1 Distribusi IMT dan Faktor-faktor lain menurut Persen Lemak Tubuh .....	37
5.2 Distribusi Kebiasaan Konsumsi Makan menurut Persen Lemak Tubuh.....	38
5.3 Distribusi IMT dan Faktor-faktor lain menurut Lemak Viseral.....	39
5.4 Distribusi Kebiasaan Konsumsi Makan menurut Lemak Viseral.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Nomor 1 : Surat Izin Penelitian .....	L 1
Nomor 2 : Kuesioner Pola Makan dan Hasil Pengukuran .....	L 2
Nomor 3 : Kuesioner Aktifitas Fisik .....	L 3
Nomor 4 : Kuesioner <i>Food Frequency</i> Kualitatif .....	L 4
Nomor 5 : Kuesioner <i>Food Recall</i> 24 Jam .....	L 5
Nomor 6 : Hasil Analisis <i>Cross Tabs</i> dan Uji <i>Chi-Square</i> .....	L 6
Nomor 7 : Hasil Analisis Kebiasaan Konsumsi Makan.....	L 7