



UNIVERSITAS INDONESIA

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
OBESITAS BERDASARKAN PERSEN LEMAK TUBUH
PADA REMAJA DI SMA ISLAM TERPADU
NURUL FIKRI DEPOK TAHUN 2008**

OLEH
NUR RATNA INTAN
1004001184

**DEPARTEMEN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS INDONESIA
DEPOK, 2008**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja Di SMA Islam Terpadu Depok Tahun 2008”** ini telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Depok, 14 Juli 2008

Pembimbing Skripsi

(Syafri Guricci, dr, MSc)

**PANITIA SIDANG UJIAN SKRIPSI
DEPARTEMEN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS INDONESIA**

Depok, 14 Juli 2008

Ketua

(Syafri Guricci, dr, MSc)

Anggota

(Dr, dr. Kusharisupeni, MSc)

Anggota

(Meylina Djafar, MCN, MBA)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Ratna Intan

Nomor Pokok Mahasiswa : 1004001184

Mahasiswa Program : Sarjana Kesehatan Masyarakat

Tahun Akademik : 2004

Menyatakan bahwa Saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi

Saya yang berjudul:

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja Di SMA Islam Terpadu Depok Tahun 2008

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, 14 Juli 2008

(Nur Ratna Intan)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul **“Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja Di SMA Islam Terpadu Nurul Fikri Depok Tahun 2008”**.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak dan pada kesempatan ini secara khusus penulis menyampaikan terima kasih kepada Bapak dr. Syafri Guricci M.Sc., selaku pembimbing yang telah sabar membimbing penulis dari awal sampai akhir penyelesaian skripsi ini.

Teriring pula ucapan terima kasih kepada:

1. Keluargaku (ayah, ibu, dan ketiga adikku) yang selalu memberikan dukungan baik moril, materiil, maupun doa.
2. Ibu Marissa Haque dan keluarga yang telah memberikan bantuan dana kuliah hingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Keluarga Bpk H. Abdul Chalik Joenoes yang telah memberikan dukungan baik materiil dan moril.
4. Kepala Sekolah SMA IT Nurul Fikri, Bpk. Mamad Mahpudin, M.Pd dan Bpk. Putut Sujudi, S.si, beserta para guru dan karyawan yang tidak dapat penulis cantumkan satu per satu.

5. Ibu Dr.dr. Kusharisupeni, MSc. selaku pembimbing dan penguji skripsi dari FKM UI
6. Ibu Meylina Djafar MCN MBA selaku penguji dari badan PPSDM Kesehatan Depkes
7. Sahabatku tercinta (Fifi, Febi, Mugi dan Ocha) yang telah banyak memberikan dukungan baik moril maupun spiritual
8. Acha dan Lita yang telah membantu dalam pengambilan data
9. Dan rekan-rekan mahasiswa Gizi FKM UI yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu

Penulis menyadari laporan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk pembelajaran penulis sendiri dan bagi peningkatan penelitian mengenai obesitas remaja di Indonesia. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat. Akhir kata, *Jazakumullah khairan katsir...* Mohon maaf atas segala kekurangan.

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

LEMBAR PANITIA SIDANG UJIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR BAGAN.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x

BAB I PENDAHULUAN

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
1.6.	Ruang Lingkup Penelitian.....	10

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1.	Remaja.....	11
2.2.	Persen Lemak Tubuh.....	14
2.3.	Obesitas.....	17
2.4.	BIA (<i>Bioelectrical Impedance Analysis</i>).....	22
2.5.	<i>Food Frequency Questionnaire (FFQ)</i>	23

2.6.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas.....	25
2.6.1.	Kebiasaan Sarapan.....	25
2.6.2.	Kebiasaan Jajan.....	26
2.6.3.	Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i>	27
2.6.4.	Kebiasaan Konsumsi Sumber Serat (Sayur dan Buah).....	28
2.6.5.	Aktivitas Fisik.....	30
2.6.6.	Pengetahuan Gizi.....	31
2.7.7.	Jenis Kelamin.....	33
BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN		
DEFINISI OPERASIONAL		
3.2.	Kerangka Konsep.....	35
3.3.	Hipotesis.....	36
3.4.	Definisi Operasional	37
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN		
4.1.	Desain Penelitian.....	40
4.2.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
4.3.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
4.3.1.	Populasi.....	40
4.3.2.	Sampel.....	41
4.4.	Pengumpulan Data.....	42
4.4.1.	Instrumen Penelitian.....	42
4.4.2.	Pengumpul Data	43
4.4.3.	Jenis dan Cara Pengumpulan data.....	43
4.5.	Pengolahan Data.....	47
4.6.	Analisis Data.....	48
BAB V HASIL PENELITIAN		
5.1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	50
5.2.	Analisis Univariat.....	51

5.2.1.	Status Gizi Responden Berdasarkan Persen Lemak Tubuh.....	51
5.2.2.	Pola Makan Responden.....	52
5.2.2.1.	Kebiasaan Sarapan.....	52
5.2.2.2.	Kebiasaan Jajan.....	54
5.2.2.3.	Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i>	55
5.2.2.4.	Kebiasaan Konsumsi Makanan Sumber Serat (Sayur dan Buah).....	56
5.2.3.	Aktivitas Fisik.....	59
5.2.4.	Pengetahuan Gizi.....	60
5.2.5.	Jenis Kelamin.....	62
5.3.	Hasil Analisis Bivariat.....	64
5.3.1.	Pola Makan Dengan Obesitas.....	64
5.3.1.1.	Kebiasaan Sarapan Dengan Obesitas.....	64
5.3.1.2.	Kebiasaan Jajan Dengan Obesitas.....	65
5.3.1.3.	Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i> Dengan Obesitas.....	66
5.3.1.4.	Kebiasaan Konsumsi Sumber Serat (Sayur dan Buah) Dengan Obesitas.....	66
5.3.2.	Aktivitas Fisik Dengan Obesitas.....	67
5.3.3.	Pengetahuan Gizi Dengan Obesitas.....	68
5.3.4.	Jenis Kelamin Dengan Obesitas.....	69

BAB VI PEMBAHASAN

6.1.	Keterbatasan Penelitian.....	71
6.2.	Gambaran Obesitas Berdasarkan Persen Lemak Tubuh.....	72
6.3.	Hubungan Pola Makan Dengan Obesitas.....	72
6.3.1.	Kebiasaan Sarapan Dengan Obesitas.....	72
6.3.2.	Kebiasaan Jajan Dengan Obesitas.....	75
6.3.3.	Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i> Dengan Obesitas.....	76
6.3.4.	Kebiasaan Konsumsi Sumber Serat (Sayur dan Buah) Dengan Obesitas.....	79

6.4	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas.....	80
6.5	Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Obesitas.....	82
6.6	Hubungan Jenis Kelamin Dengan Obesitas.....	84

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

7.1.	Kesimpulan.....	86
7.2.	Saran.....	87

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Nomor	Tabel	Hal
2.1	Angka Kecukupan Gizi pada Remaja (13-18 tahun) per orang per hari	13
2.2	Persentase Lemak Tubuh Selama Masa Pubertas	16
2.3	Kategori Persen Lemak Tubuh Berdasarkan Thomas A. Owens, M. D	17
2.4	Klasifikasi Persen Lemak Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin	17
5.1	Gambaran Distribusi Status Gizi Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	52
5.2	Gambaran Distribusi Kebiasaan Sarapan Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	52
5.3	Gambaran Distribusi Kategori Kebiasaan Sarapan Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	53
5.4	Gambaran Kebiasaan Jajan Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	54
5.5	Gambaran Kategori Kebiasaan Jajan Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	55
5.6	Gambaran Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i> Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	55
5.7	Gambaran Kategori Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i> Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	56
5.8	Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Sumber Serat (Sayur Dan Buah) Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	57
5.9	Gambaran Konsumsi Sayur Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	58
5.10	Gambaran Konsumsi Buah Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	58
5.11	Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	59
5.12	Gambaran Kategori Aktivitas Fisik Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	60

5.13	Gambaran Pengetahuan Gizi Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	60
5.14	Gambaran Kategori Pengetahuan Gizi Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	61
5.15	Rincian Distribusi responden Berdasarkan Jenis Pertanyaan Dalam Kuesioner Pengetahuan Gizi	62
5.16	Gambaran Jenis Kelamin Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	63
5.17	Rekapitulasi Analisis Univariat	63
5.18	Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	65
5.19	Hubungan Antara Kebiasaan Jajan Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	65
5.20	Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i> Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	66
5.21	Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Serat Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	67
5.22	Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	68
5.23	Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	68
5.24	Hubungan Antara Kebiasaan Jenis Kelamin Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008	69
5.25	Rekapitulasi Analisis Bivariat	70

DAFTAR BAGAN

Nomor	Bagan	Halaman
2.1	Faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas	34
3.1	Kerangka Konsep	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

Lampiran 3. Output SPSS

