



**HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2015**

SKRIPSI

Cinthy Carolina

1561050010

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2019**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama Mahasiswa : Cinthya Carolina
NIM : 1561050010

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa Skripsi berjudul, “ **Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2015**” adalah betul – betul karya sendiri. Hal – hal yang bukan karya saya, dalam Skripsi tersebut telah diberi tanda citation dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Jakarta, 31 Januari 2019

Yang membuat pernyataan,



(Cinthya Carolina)

NIM : 1561050010

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK

KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Universitas Kristen Indonesia, saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Cinthya Carolina

NIM : 1561050010

Program Studi : S1

Fakultas : Kedokteran

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Indonesia bebas royalti noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah yang berjudul :

Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2015

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Kristen Indonesia berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan 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 Jakarta

Pada tanggal 31 Januari 2019

Yang Menyatakan,



(Cinthya Carolina)

PERNYATAAN MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Cinthya Carolina

NIM : 1561050010

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa Skripsi berjudul

“Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2015”

adalah betul-betul karya buatan sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam Skripsi tersebut telah diberi tanda *citation* dan ditunjukkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Jakarta, 31 Januari 2019

Yang membuat pernyataan,



(Cinthya Carolina)

NIM : 1561050010

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Pola Makan Terhadap kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2015”**, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini sehingga penulis mengharapkan kritik, saran, serta masukan dari berbagai pihak. Keberhasilan penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan beberapa pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. dr . Robert Sirait, Sp. An, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
2. Prof. Dra. Rondang R. Soegianto, M.Sc, PhD, selaku Ketua Tim Skripsi.
3. Tim Skripsi FK UKI yang telah mengarahkan penulis dalam pembuatan skripsi.
4. dr. Dwi Karlina, Sp. KJ selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan, masukan serta kesabarannya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
5. dr. B. R. Hertaty Siahaan, MPd, Ked selaku dosen pembimbing akademik penulis, yang telah membantu, memberi semangat, serta perhatian selama masa kuliah penulis di FK UKI.

6. Kedua orang tua penulis, Papi dan Mami, serta Adik Andrew yang selalu memberikan kasih sayang yang tanpa henti, semangat, dan doa kepada penulis.
7. Terima kasih kepada instansi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia khususnya mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2015 yang sudah berpartisipasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
8. Keluarga, orang terdekat, serta teman – teman penulis yang telah membantu dan tanpa henti memberikan semangat kepada penulis.
9. Kepada pihak-pihak yang sudah membantu penulis, namun tidak bisa disebutkan namanya satu persatu. Oleh karena itu penulis mohon maaf dan penulis sampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya, semoga jasa yang sudah diberikan diberikan imbalan yang sebaik - baiknya dari Tuhan YME.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan baik dalam hal isi maupun dalam cara penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun sebagai masukan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jakarta, 31 Januari 2019



(Cinthya Carolina)

NIM : 1561050010

DAFTAR ISI

JUDUL

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	iii
PERNYATAAN MAHASISWA.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	2
I.3 Tujuan Penelitian.....	2
I.3.1 Tujuan Umum.....	2
I.3.2 Tujuan Khusus.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	3
I.4.1 Bagi Peneliti.....	3
I.4.2 Bagi Institusi.....	3
I.4.3 Bagi Masyarakat.....	4

I.5 Hipotesis.....	4
--------------------	---

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

II.1 Obesitas

II.2.1 Definisi Obesitas.....	5
II.2.2 Epidemiologi Obesitas.....	6
II.2.3 Etiologi Obesitas.....	6
II.2.4 Penggolongan Obesitas.....	8
II.2.5 Manifestasi Klinis.....	8
II.2.6 Patofisiologi.....	9
II.2.7 Pengukuran Obesitas.....	12
II.2.8 Pencegahan Obesitas.....	14
II.2.9 Komplikasi.....	15

II.2 Pola Makan

II.2.1 Definisi.....	16
II.2.2 Frekuensi Makan.....	17
II.2.3 Jenis Makanan.....	17
II.2.4 Kebiasaan Makan.....	19
II.2.5 Jumlah Makan.....	19

II.3 Pola Makan Kurang Baik

II.3.1 Konsumsi Makanan Tidak Seimbang.....	21
II.3.2 Jadwal Makan Tidak Teratur.....	21

II.3.3 Kebiasaan Ngemil Malam.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
III.1 Desain Penelitian.....	24
III.2 Tempat dan Waktu.....	24
III.3 Populasi dan Sampel.....	24
III.4 Sampel Penelitian.....	25
III.5 Instrumen Penelitian.....	26
III.6 Variabel Penelitian.....	26
III.7 Definisi Operasional.....	27
III.8 Pengolahan Data.....	27
III.9 Analisa Data.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
IV.1 Hasil Penelitian	
IV.1.1 Analisis Univariat.....	30
IV.1.2 Analisis Bivariat.....	33
IV.2 Pembahasan.....	35
BAB V PENUTUP	
V.1 Kesimpulan.....	37
V.2 Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39
BIODATA MAHASISWA.....	42

LAMPIRAN.....43

DAFTAR TABEL

Tabel IV. 1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	30
Tabel IV. 2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....	31
Tabel IV. 3	Distribusi Obesitas Mahasiswa.....	32
Tabel IV. 4	Hasil Uji Bivariat Pola Makan dan Obesitas.....	33
Tabel IV. 5	Hasil Uji Bivariat Frekuensi Makan dan Obesitas.....	34

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka Teori.....	23
Bagan 3.1	Kerangka Konsep.....	29

ABSTRAK

Obesitas merupakan penyakit akibat penimbunan lemak di dalam tubuh yang berlebihan dan menjadi suatu masalah di kalangan remaja. Obesitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah faktor genetic dan faktor lingkungan seperti pola makan dan frekuensi makan sehari – hari. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2015.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 126 mahasiswa yang dipilih melalui Teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuisisioner yang terdiri dari pertanyaan pola makan dan food frequency questionnaire. Data dianalisis dengan menggunakan uji chi-square.

Hasil dari penelitian ini adanya hubungan ($p < 0,05$) antara pola makan ($p = 0,00$) dan frekuensi makanan ($p = 0,00$) dengan kejadian obesitas. Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS dengan uji Chi-Square diperoleh adanya hubungan antara pola makan dengan obesitas.

Kata kunci : Pola makan, Indeks Massa Tubuh, Obesitas.

ABSTRACT

Obesity is a disease caused by excessive fat accumulation in the body and a problem among adolescents. Obesity can be caused by several factors, including genetic factors and environmental factors such as diet and frequency of daily meals. This study was conducted to determine the relationship of diet to the incidence of obesity in students of the Faculty of Medicine, Indonesian Christian University class of 2015.

This study uses a correlational research design with a cross sectional approach. Samples were 126 students selected through simple random sampling technique. The instrument used was a questionnaire consisting of dietary questions and a food frequency questionnaire. Data was analyzed using the chi-square test.

The results of this study were a relationship ($p < 0.05$) between diet ($p = 0.00$) and food frequency ($p = 0.00$) with the incidence of obesity. Based on the results of the analysis using SPSS with the Chi-Square test, there was an association between obesity and diet.

Keywords: Diet, Body Mass Index, Obesity.

