

**HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN  
BERKARBOHIDRAT TINGGI DAN BERLEMAK  
TERHADAP KELEBIHAN BERAT BADAN-OBESITAS  
PADA ORANG DEWASA DI INDONESIA  
(ANALISIS LANJUT DATA RISKESDAS 2018)**

**SKRIPSI**

**MURRY AGUSTHIN TEHUSYARANA**

**1761050157**



**PROGAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

**JAKARTA**

**2021**

**HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN  
BERKARBOHIDRAT TINGGI DAN BERLEMAK  
TERHADAP KELEBIHAN BERAT BADAN-OBESITAS  
PADA ORANG DEWASA DI INDONESIA  
(ANALISIS LANJUT DATA RISKESDAS 2018)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna  
memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) Pada  
Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran  
Universitas Kristen Indonesia

**Oleh**

**MURRY AGUSTHIN TEHUSYARANA**

**1761050157**



**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

**JAKARTA**

**2021**



## PERNYATAAN KEASLIAN KARTU TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama Mahasiswa : Murry Agusthin Tehusyarana

NIM : 1761050157

Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul **“Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Berkarbohidarat Tinggi Dan Berlemak Terhadap Kelebihan berat badan-obesitas Pada Orang Dewasa Di Indonesia (Analisis Lanjut Data Riskesdas 2018)”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku – buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasi atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian – bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 22 November 2021

Yang membuat pernyataan,

Murry Agusthin Tehusyarana



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

“HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN BERKARBOHIDRAT  
TINGGI DAN BERLEMAK TERHADAP KELEBIHAN BERAT BADAN-  
OBESITAS PADA ORANG DEWASA DI INDONESIA

(ANALISIS LANJUT DATA RISKESDAS 2018)”

Oleh:

Nama : Murry Agusthin Tehusyarana

NIM : 1761050157

Program Studi : Kedokteran

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang  
Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu/ pada Program Studi  
Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia,

Jakarta, 22 November 2021

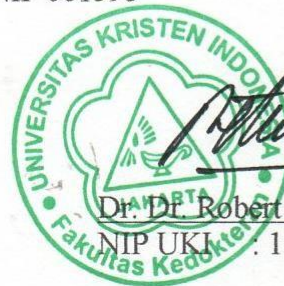
Menyetujui:

Pembimbing

Dr. Yunita R.M.B Sitompul Sp. OK., M.K.K  
NIP 061595

Ketua Program Studi

Dra. Lusiana Sri Sunarti, MS  
NIP UKI : 861261



Dekan

Dr. Dr. Robert Hotman Sirait, Sp. An  
NIP UKI : 19641202198603





**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

---

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR**

Pada 22 November 2021 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Murry Agusthin Tehusyarana

NIM : 1761050157

Program Studi : Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

Termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Berkarbohidarat Tinggi Dan Berlemak Terhadap Kelebihan berat badan-obesitas Pada Orang Dewasa Di Indonesia (Analisis Lanjut Data Riskedas 2018)” oleh tim penguji yang terdiri dari:

Penguji,

dr. Ance Adriani MS, Sp. Ok, MS, Sp. GK

NIP 160610

Jakarta, 22 November 2021



**Pernyataan dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir**

Nama : Murry Agusthin Tehusyarana  
NIM : 1761050157  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran  
Jenis Tugas Akhir : Skripsi  
Judul : Hubungan perilaku konsumsi makanan berkarbohidrat tinggi dan berlemak terhadap kelebihan berat badan-obesitas pada orang dewasa di Indonesia (analisis lanjut data riskesdas 2018)

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di,  
Jakarta, 22 November 2021



Murry Agusthin Tehusyarana

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Berkarbohidrat Tinggi Dan Berlemak Terhadap Kelebihan berat badan-obesitas Pada Orang Dewasa Di Indonesia (Analisis Lanjut Data Riskesdas 2018)”**.

Penelitian ini dibuat dan disusun sebagai tugas akhir penulis, serta syarat yang harus dipenuhi guna menempuh Sidang Ujian Sarjana serta untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

Keberhasilan penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan beberapa pihak yang senantiasa memberi arahan, bimbingan, serta bantuan kepada penulis. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. DR. dr. Robert Hotman Sirait, Sp.An., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
2. Dr. Muhammad Alfarabi, SSi, MSi selaku Ketua Tim Skripsi
3. Dr. Yunita R.M.B Sitompul Sp. OK., M.K.K selaku dosen pembimbing skripsi yang meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk membimbing, mengajar serta memberi pengarahan selama penyusunan skripsi.
4. dr. Ance Adriani MS, Sp. OK, Sp. GK selaku dosen penguji siding skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga serta pikiran untuk menguji dan memberikan masukan dan arahan kepada penulis.
5. Dr. dr. Bona Simanungkalit, DHSM, M.Kes., FIAS yang telah membimbing, memberi masukan, serta mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi.
6. dr. Andi Saguni, M.A selaku Kepala Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI dan Dr. Nana Mulyana selaku Sekretaris Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI, yang telah memberi ijin kepada

penulis untuk mengambil data Riskesdas di Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI.

7. Para dosen pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang telah memberi ilmu serta menginspirasi penulis sehingga dapat menyusun skripsi.
8. Ayah Willem H. Tehusyarana, Ibu Marlina Kaimu, S.Sos dan adik penulis Alfa J. Tehusyarana yang selalu mendoakan, memberi dukungan serta memotivasi penulis agar dapat menyelesaikan skripsi.
9. Ibu rohani penulis Pdp. Ursula Thijssen, serta kakak rohani penulis Heni Novalisa Tabisu yang selalu memberi dorongan, masukan serta mendoakan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
10. Para sahabat penulis Thalia Chrestella, Ida Romasta, Kristy Ika, Megawati Oppusunggu, Charin Gressilia, Anastasia Weubun, Kaspar Kakum, Joao Barreto, Kiki Alvo, Syaloom Wowor yang selalu membantu, mendoakan dan memberi dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
11. Teman – teman penulis Alowisia Dawapa, Graceana Kuyap, Theodora Uken, Ryo Fukuyama, Rizki Imanuel yang sudah mendukung dan memberi semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
12. Teman – teman Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang sudah memberi dukungan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
13. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan secara langsung dan tidak langsung selama penulisan skripsi ini.



## AYAT ALKITAB

*Latihan badani terbatas gunanya, tetapi ibadah itu berguna dalam segala hal, karena mengandung janji, baik untuk hidup ini maupun hidup yang akan datang*

*(1 Timotius 4 : 8)*



## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARTU TUGAS AKHIR .....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR .....	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iv
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
I.1    Latar Belakang .....	1
I.2    Rumusan Masalah .....	3
I.3    Pertanyaan Penelitian .....	3
I.4    Tujuan Penelitian.....	3
I.4.1 Tujuan Umum.....	3
I.4.2 Tujuan Khusus .....	4
I.5    Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
II.Landasan Teori .....	5
II. 1 Kelebihan berat badan-Obesitas.....	5
II.1.1 Definisi kelebihan berat badan-Obesitas .....	5
II. 1.2 Klasifikasi Kelebihan berat badan-obesitas.....	5

II. 1.3 Faktor Risiko Kelebihan berat badan-Obesitas .....	7
II. 1.4 Patofisiologi Kelebihan berat badan-obesitas .....	8
II. 1.5 Dampak Kelebihan berat badan-obesitas .....	9
II. 1.6 Penanganan Kelebihan berat badan-obesitas.....	10
II. 2 Makanan Berkarbohidrat tinggi dan berlemak .....	12
II.2.1 Definisi Konsumsi Makanan Berkarbohidrat dan berlemak .....	12
II.2.2 Klasifikasi Konsumsi Makanan berkarbohidrat tinggi dan berlemak .....	12
II.2.3 Dampak Konsumsi Makanan berkarbohidrat tinggi dan berlemak.....	13
II.3 Hubungan Perilaku konsumsi makanan berkarbohidrat tinggi dan berlemak terhadap Kelebihan berat badan-Obesitas .....	13
II.4 Kerangka Teori.....	15
II. 5 Kerangka Konsep .....	16
II.6 Hipotesis .....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
III.1 Desain Penelitian.....	18
III.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	18
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	18
III.4 Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi .....	19
III.5 Variabel Penelitian .....	19
III.6 Pengolahan dan Analisis Data.....	19
III.7 Definisi Operasional.....	20
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
IV.1 HASIL.....	25
IV.2 PENGUJIAN KORELASI.....	31
IV.3 PEMBAHASAN .....	35
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
V.1 Kesimpulan.....	37
V.2 Saran.....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Klasifikasi Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Orang Dewasa Berdasarkan IMT Menurut WHO.....	6
Tabel 4.1.1 Distribusi Usia Orang Dewasa.....	25
Tabel 4.1.2 Distribusi Jenis Kelamin.....	26
Tabel 4.1.3 Distribusi Pendidikan Orang Dewasa.....	26
Tabel 4.1.4 Distribusi Status Pekerjaan Orang Dewasa.....	27
Tabel 4.1.5 Distribusi Indek Massa Tubuh (IMT) Kelebihan Berat Badan dan Obesitas Tingkat 1 pada Orang Dewasa.....	28
Tabel 4.1.6 Distribusi Konsumsi Makanan Manis.....	29
Tabel 4.1.7 Distribusi Konsumsi Minuman Manis.....	29
Tabel 4.1.8 Distribusi Konsumsi Mie instan/ makanan instan lainnya.....	30
Tabel 4.1.9 Distribusi Konsumsi Makanan berlemak/berkolestrol/gorengan.....	31
Tabel 4.1.10 Makanan Manis Terhadap IMT.....	32
Tabel 4.1.11 Minuman Manis Terhadap IMT.....	33
Tabel 4.1.12 Mie instan/Makanan Instan Lainnya Terhadap IMT.....	33
Tabel 4.1.13 Makanan Berlemak/Berkolesterol /Gorengan Terhadap IMT.....	34

## DAFTAR SINGKATAN

BB	: Berat Badan
IMT	: Indeks Massa Tubuh
POMC	: <i>Pro-opiomelanocortin</i>
AgRP	: <i>Agouti-related peptide</i>
NPY	: <i>Neuro peptide Y</i>
FDA	: <i>Food and drug administration</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
WHO	: <i>World Health Organization</i>
OR	: <i>Odds Ratio</i>





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Mahasiswa Bimbingan Skripsi FK UKI Tahun Akademik 2020 – 2021.....	42
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	43
Lampiran 3. Kuisoner Riskesdas 2018.....	44
Lampiran 4. Form Permintaan Penelitian Data Riskesdas 2018.....	47
Lampiran 5. Hasil Olah SPSS .....	52
Lampiran 6. Langkah-langkah SPSS .....	67



## ABSTRAK

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2018, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas telah meningkat hampir tiga kali lipat sejak tahun 1975. Pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun keatas mengalami obesitas, dengan lebih dari 650 juta mengalami obesitas. Pada penelitian di Universitas Zimbabwe, Afrika bagian selatan kebanyakan 36,5% mengatakan bahwa mengkonsumsi makanan berisiko seperti makanan cepat saji dengan alasan enak dan 23,5% lainnya mengatakan mengkonsumsinya karena sibuk dan tidak ada waktu untuk mempersiapkan makanan di rumah. Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa 13,5% dan 15,4%. Metode penelitian ini adalah menggunakan metode analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah kelebihan berat badan/ obesitas pada orang dewasa di Indonesia yang tercatat pada data Riskesdas tahun 2018. Sampel menggunakan Teknik *total sampling* , dengan jumlah responden sebanyak 202.347 yang mewakili. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan di analisis menggunakan uji *chi square* dan Odds Ratio. Hasil penelitian ini sebanyak 202.347 responden mengalami kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa. Kemudian terdapat hubungan makanan manis didapatkan 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan OR 1,055, 95% CI : 1,034-1,076, minuman manis didapatkan 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan OR 1,199, 95% CI : 1,173-1,225, dan pada mie instan/ makanan instan lainnya didapatkan 0,010 ( $p < 0,05$ ) dan OR 1,031, 95% CI : 1,007-1,055, serta makanan berlemak/ berkolesterol/ gorengan didapatkan 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan OR 0,925, 95% CI : 0,907-0,944 terhadap kelebihan berat badan-obesitas pada orang dewasa di Indonesia.

**Kata Kunci:** kelebihan berat badan, obesitas,WHO

## **ABSTRACT**

*According to the 2018 World Health Organization (WHO), the prevalence of overweight and obesity has almost tripled since 1975. In 2016, more than 1.9 billion adults aged 18 years and over were obese, with more than 650 million experiencing obesity. In a study at the University of Zimbabwe, southern Africa, most 36.5% said that consuming risky foods such as fast food for good reasons and another 23.5% said they consumed it because they were busy and had no time to prepare food at home. According to the 2013 Basic Health Research (RISKESDAS), the prevalence of overweight and obesity in adults is 13.5% and 15.4%, respectively. This research method is using the analytic method with a cross-sectional approach. The population in this study is overweight/obese adults in Indonesia recorded in the 2018 Riskesdas data. The sample uses a total sampling technique, with a representative number of 202,347 respondents. The data is presented in the form of a distribution table and analyzed using the chi-square test and Odds Ratio. The results of this study were 202,347 respondents were overweight and obese in adults. Then there is a relationship between sweet foods, 0.000 ( $p < 0.05$ ) and OR 1.055, 95% CI: 1.034-1.076, sweet drinks obtained 0.000 ( $p < 0.05$ ) and OR 1.199, 95% CI: 1.173-1.225, and for instant noodles/other instant foods, 0.010 ( $p < 0.05$ ) and OR 1.031, 95% CI: 1.007-1.055, and fatty/cholesterol/fried foods obtained 0.000 ( $p < 0.05$ ) and OR 0.925, 95% CI : 0.907-0.944 for overweight-obese adults in Indonesia.*

**Keywords:** *overweight, obesity, WHO*