

**HUBUNGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA FK UKI
ANGKATAN 2022**

SKRIPSI

Oleh

SARA SAULINA DARA MONICA

2061050137



**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2024**

**HUBUNGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA FK UKI
ANGKATAN 2022**

SKRIPSI

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

Oleh

SARA SAULINA DARA MONICA

2061050137



PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

JAKARTA

2024



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sara Saulina Dara Monica

NIM : 2061050137

Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul “HUBUNGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA FK UKI ANGKATAN 2022” 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.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan 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, 08 Mei 2024



Sara Saulina Dara Monica



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA MAHASISWA FK UKI ANGKATAN 2022**

Oleh:

Nama : Sara Saulina Dara Monica
NIM : 2061050137
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter

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

Jakarta, 08 Mei 2024

Menyetujui:
Pembimbing

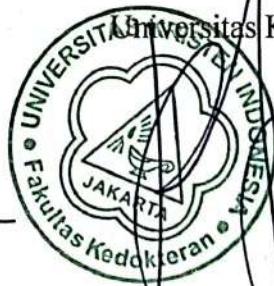
Dr. dr. Louisa Ariantje Langi, M.Si., M.A

NIDN : 0304116102

Ketua Program Studi
Sarjana Pendidikan Dokter

dr. Theza E. A. Pellondo' u.P., Sp.KF.

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Indonesia



Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS(K).



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada 08 Mei 2024 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Sara Saulina Dara Monica

NIM : 2061050137

Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA FK UKI ANGKATAN 2022” oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. dr. Desy Ria Simanjuntak, M.Kes.	Dosen Penguji I	
2. Dr. dr. Louisa Ariantje Langi., M.Si., M.A	Dosen Penguji II	

Jakarta, 08 Mei 2024



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

Pernyataan dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sara Saulina Dara Monica
NIM : 2061050137
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa FK UKI Angkatan 2022

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 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/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.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-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

Pada 08 Mei 2024

Yang menyatakan,

Sara Saulina Dara Monica

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat, kasih, dan penyertaan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiwa FK UKI Angkatan 2022” sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. Penulis menyadari dalam proses menulis skripsi tidak lepas dari pertolongan dan dukungan dari banyak pihak oleh karena itu dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih sebesar - besarnya kepada:

1. Kedua orang tua penulis yang telah memberikan dukungan dalam tiap fase termasuk dalam proses studi, baik dukungan secara jasmani, psikis maupun rohani serta doa dan kasih sayang terhadap penulis.
2. Prof. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H., M.H., MBA. selaku rektor Universitas Kristen Indonesia.
3. Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia dan Ketua Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter..
4. Dr. Muhammad Alfarabi, SSi., MSi selaku Ketua Tim Skripsi dan segenap anggota Tim Skripsi yang telah mengatur pembagian dosen pembimbing, penguji, jadwal sidang, dan menyusun Buku Pedoman Penulisan dan Penilaian Skripsi sebagai pedoman dalam penulisan skripsi.
5. Dr. dr. Louisa Ariantje Langi, M.Si., M.A. selaku dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan waktu, perhatian,,kesabaran dalam membimbing saya. serta bersedia memberikan ilmu maupun saran dan pembelajaran selama penyusunan skripsi.
6. dr. Desy Ria Simanjuntak, M.Kes selaku dosen penguji yang bersedia menguji dan memberikan masukan terkasi skripsi penulis.

7. dr. Vidi Posdo Simarmata, MKK. selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa memberikan dukungan, saran, semangat, bimbingan, dan motivasi selama masa pendidikan.
8. Bapak dan Ibu dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang telah memberikan penulis banyak ilmu.
9. Saudara kandung penulis teruntuk kedua kakak dan adik penulis, kedua abang ipar, kedua ponakan, dan abang yang telah memberi dukungan, kasih sayang serta mendoakan penulis selama pendidikan maupun penyusunan skripsi ini.
10. Sahabat – sahabat saya yang telah mendukung dan berdoa untuk kelancaran skripsi penulis.
11. Sahabat-sahabat terdekat penulis Eirene, Diandra, Tracy, Adelia, Andreas, Boynardo, Tivany, Gloria yang bersama- sama saling menolong, memberi dukungan dan berdoa untuk kelancaran selama pendidikan maupun penyelesaian skripsi serta Michelle sebagai teman seperjuangan dalam menyusun dan memberi saran terhadap penulis dalam pengerjaan skripsi.
12. Teman-teman Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2020 yang turut berjuang bersama penulis selama masa pendidikan.
13. Responden yang bersedia untuk membantu penulis mendapatkan data untuk penelitian penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana kedokteran.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, penulis sadar akan ketidaksempurnaan penulisan skripsi ini, penulis mengharapkan masukan untuk menyempurnakan penelitian ini. Saya berharap tulisan ini dapat membawa manfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan, mahasiswa FK UKI, bahkan masyarakat, kiranya Tuhan Yang Maha Esa senantiasa menyertai kita dengan kasih karunia dan rahmatNya kepada kita semua

Jakarta, 08 Mei 2024

The logo of Universitas Kristen Indonesia is a circular emblem. The outer ring contains the text "UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA" at the top and "JAKARTA 1953" at the bottom. Inside the circle is a stylized graphic of a dove with its wings spread, perched on a cross. Below the circle is a banner with the motto "MELAYANI, BUKAN DILAYANI".

Mazmur 20 : 5

*“Kiranya diberikan-Nya kepadamu apa yang kau kehendaki
dan
dijadikan-Nya berhasil apa yang kau rancangan”*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA 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 GRAFIK	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRAC</i>.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Bagi Peneliti	4
1.4.2 Bagi Instansi Peneliti	4
1.4.3 Bagi Masyarakat	4
BAB II	5
METODOLOGI PENELITIAN	5
2.1 Desain Penelitian.....	5
2.2 Tempat dan Waktu Penelitian	5
2.3 Populasi dan Sampel Penelitian	5
2.3.1 Populasi Penelitian	5
2.3.2 Sampel Penelitian.....	5
2.3.3 Besar Sampel.....	5

2.4	Kriteria Penelitian	6
2.4.1	Kriteria Inklusi	6
2.4.2	Kriteria Eksklusi	6
2.5	Identifikasi Variabel Penelitian.....	6
2.5.1	Variabel Dependent.....	6
2.5.2	Variabel Independent	6
2.6	Definisi Operasional	6
2.7	Instrumen Penelitian	11
2.7.1	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	11
2.8	Pengolahan Data dan Analisis Data	11
2.8.1.	Pengolahan Data	12
2.8.2.	Analisis Data	13
2.9	Alur Penelitian	14
2.10	Jadwal Penelitian.....	15
BAB III		16
HASIL DAN PEMBAHASAN		16
3.1	Hasil Penelitian	16
3.1.1.	Hasil Uji Univariat	16
3.1.2.	Hasil Uji Bivariat	22
3.2	Pembahasan.....	24
3.2.1	Pembahasan Uji Univariat	24
3.2.2	Pembahasan Uji Bivariat.....	29
BAB IV		33
KESIMPULAN DAN SARAN		33
4.2.1	Bagi Mahasiswa	35
4.2.2	Bagi Instansi.....	35
4.2.3	Bagi Peneliti selanjutnya.....	35
DAFTAR PUSTAKA		36
LAMPIRAN		39
		39

DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Distribusi Usia	16
Tabel 3 2 Distribusi Jenis Kelamin	17
Tabel 3 3 Karakteristik Usia dengan Kejadian Obesitas.....	17
Tabel 3 4 Karakteristik Jenis Kelamin dengan Kejadian Obesitas	19
Tabel 3 5 Distribusi Perilaku Gizi Seimbang.....	19
Tabel 3 6 Distribusi IMT dengan Kejadian Obesitas.....	21
Tabel 3 7 Perilaku Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas.....	22



DAFTAR GRAFIK

Grafik 3.1 Distribusi Usia	16
Grafik 3.2 Distribusi Jenis Kelamin.....	17
Grafik 3.3 Karakteristik Usia dengan Kejadian Obesitas	18
Grafik 3.4 Karakteristik Jenis Kelamin dengan Kejadian Obesitas	19
Grafik 3.5 Distribusi Perilaku Gizi Seimbang	20
Grafik 3.6 Distribusi IMT dengan Kejadian Obesitas	21
Grafik 3.7 Perilaku Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas	22



DAFTAR SINGKATAN

WHO	<i>World Health Organization</i>
TB	Tinggi Badan
PB	Panjang Badan
U	Umur



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	39
Lampiran 2 Lembar Konsultasi.....	40
Lampiran 3 Kuesioner.....	41
Lampiran 4 Hasil Pengolahan Data SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas	45
Lampiran 5 Hasil Pengolahan Data SPSS Uji Univariat	62
Lampiran 6 Hasil Pengolahan Data SPSS Uji Bivariat.....	64



ABSTRAK

Obesitas terjadi saat tidak tercapai keseimbangan energi dalam jangka waktu panjang antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan. Obesitas apabila tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan komplikasi dan meningkatkan risiko kejadian penyakit tidak menular seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, stroke dan berbagai macam penyakit lainnya. Dengan demikian dasar informasi berupa pengetahuan, sikap, dan tindakan penerapan gizi seimbang dapat menjadi upaya pencegahan kejadian obesitas serta meminimalisir komplikasi penyakit tidak menular lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan perilaku gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022. Metode penelitian yang digunakan adalah observasional dengan desain studi cross sectional, dengan memperoleh data primer melalui penggunaan kuesioner yang dirancang untuk mengukur perilaku gizi seimbang termasuk didalamnya pengetahuan, sikap, dan tindakan keempat pilar pedoman gizi seimbang dan mengukur IMT responden untuk menilai kejadian obesitas. Analisis data dengan menggunakan analisis uji Chi-Square untuk melihat ada hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan kejadian obesitas. Subjek penelitian merupakan seluruh mahasiswa FK UKI angkatan 2022, berjumlah 161 orang. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar perilaku mahasiswa FK UKI angkatan 2022 dalam kategori baik. Perilaku tersebut digambarkan melalui rata rata nilai pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 87%, rata rata sikap kategori baik 88%, dan rata –rata tindakan 80%. Uji yang dilakukan terhadap kejadian obesitas menunjukkan tidak terdapat hubungan pengetahuan dan sikap terhadap kejadian obesitas, hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji keduanya dalam p-value $>0,05$ sedangkan tindakan gizi seimbang memiliki pengaruh akan kejadian obesitas dengan hasil p-value $<0,05$.

Kata Kunci: Perilaku, pengetahuan, sikap, tindakan, obesitas

ABSTRAC

Obesity occurs when energy balance is not achieved over a long period of time between calories consumed and calories expended. Obesity, if not treated properly, can cause complications and increase the risk of non-communicable diseases such as diabetes, cardiovascular disease, stroke and various other diseases. Thus, basic information in the form of knowledge, attitudes and actions to implement balanced nutrition can be an effort to prevent obesity and minimize complications from other non-communicable diseases. This study aims to determine whether there is a relationship between balanced nutritional behavior and the incidence of obesity in FK UKI students class of 2022. The research method used is observational with a cross sectional study design, by obtaining primary data through the use of a questionnaire designed to measure balanced nutritional behavior including knowledge, attitudes and actions of the four pillars of balanced nutrition guidelines and measuring respondents' BMI to assess the incidence of obesity. Data analysis using Chi-Square test analysis to see whether there is a relationship between balanced nutritional behavior and the incidence of obesity. The research subjects were all FK UKI students class of 2022, totaling 161 people. The research results show that the majority of the behavior of FK UKI students class of 2022 is in the good category. This behavior is described through the average knowledge score in the good category of 87%, the average attitude value in the good category is 88%, and the average action score is 80%. Tests carried out on the incidence of obesity show that there is no relationship between knowledge and attitudes towards the incidence of obesity, this can be seen from the results of both tests in a p-value >0.05 , while balanced nutrition measures have an influence on the incidence of obesity with a p-value <0.05 .

Keywords: Behavior, knowledge, attitudes, actions, obesity