



**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN
DENGAN TERJADINYA OBESITAS PADA ORANG
DEWASA DI PERUMAHAN GRIYA
LEMBAH DEPOK**

SKRIPSI

Made Dinda Darmawati Dewi

1361050089

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2016**



**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN
DENGAN TERJADINYA OBESITAS PADA ORANG
DEWASA DI PERUMAHAN GRIYA
LEMBAH DEPOK**

**SKRIPSI
PENELITIAN**

**Diajukan Ke Fakultas Kedokteran UKI
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

**Made Dinda Darmawati Dewi
1361050089**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2016**

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN
DENGAN TERJADINYA OBESITAS PADA ORANG DEWASA
DI PERUMAHAN GRIYA LEMBAH DEPOK**

**Diajukan Ke Fakultas Kedokteran UKI
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

**Made Dinda Darmawati Dewi
1361050089**

Telah disetujui oleh Pembimbing
8 Februari 2017

**(Ance Adriani dr.,MS.,SpOk.,MS.,SpGK)
NIP: 821127**

Mengetahui,

**(Prof. Dra. Rondang R. Soegianto., M.Sc., PhD)
Ketua Tim Skripsi
NIP: 991460**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama Mahasiswa : Made Dinda Darmawati Dewi

NIM : 1361050089

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa Skripsi berjudul **Gambaran Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Terjadinya Obesitas pada Orang Dewasa di Perumahan Griya Lembah Depok** adalah betul-betul karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam Skripsi tersebut telah di beri tanda citation dan ditunjukkan dalam daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik

Jakarta, 6 Februari 2017

Yang membuat pernyataan,

Made Dinda Darmawati Dewi

NIM : 1361050089

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Made Dinda Darmawati Dewi

NIM : 1361050089

Program Studi : Sarjana Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

Jenis Karya : Skripsi Penelitian

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Indonesia bebas royalti noneksklusif (Non Exclusive royalty free right) atas karya ilmiah yang berjudul :

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN DENGAN
TERJADINYA OBESITAS PADA ORANG DEWASA DI PERUMAHAN
GRIYA LEMBAH DEPOK**

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 (data base), 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 6 Februari 2017

Yang menyatakan

(Made Dinda Darmawati Dewi)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa karena berkat Rahmat dan Karunia-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Dengan Terjadinya Obesitas Pada Orang Dewasa di Perumahan Griya Lembah Depok”

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. Dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan kesulitan, namun berkat bimbingan, bantuan, nasihat, dan saran serta kerjasama dari berbagai pihak, khususnya pembimbing, segala hambatan tersebut akhirnya dapat diatasi dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna sehingga penulis membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kemajuan pendidikan di masa yang akan datang.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dra. Rondang R. Soegianto., M.Sc., PhD, selaku Ketua Tim Skripsi
2. dr. Marwito Wijayanto, M.Biomed, AIFM, selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia
3. Ance Adriani dr.,MS.,SpOk.,MS.,SpGK sebagai pembimbing skripsi yang telah memberikan waktunya untuk membimbing dan memberikan masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik

4. Dr. dr. Sahala Panggabean,Sp.PD-KGH sebagai dosen penguji yang sudah memberikan masukan sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik
5. Papa tercinta Gede Yudharma dan Mama tercinta Putu Eliawati, Kakak dan Adik tersayang Putu Andriana Febriyanti dan Nyoman Dian Maharani Putri, terima kasih atas kasih sayang, dukungan, dorongan, kepercayaan, saran dan doa restu dalam penulisan skripsi.
6. Sahabat seperjuangan, Dian Apriyetty, Eunike Sondang Rotua, Bella Tripuasanti, atas kesediannya memberi dukungan yang berarti untuk penulis, dan juga Maria Natasha Marlinang S, Atikah Fauziyuningtyas, Priscilla Melinda M yang selalu mendampingi penulis, Radia Putri Kurniawati sebagai teman satu dosen pembimbing skripsi, dan seluruh Mahasiswa FK UKI angkatan 2013 yang telah berjuang bersama-sama penulis mulai dari saat menjadi junior sampai menjadi senior.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam proses pembuatan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan inspirasi bagi para pembaca untuk melakukan hal yang lebih baik lagi dan semoga skripsi ini bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Jakarta, 8 Februari 2016

Made Dinda Darmawati Dewi

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN MAHASISWA.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
ABSTRAK	xvi

BAB I PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang	1
I.2. Rumusan Masalah	3
I.3. Tujuan Penelitian	4
I.4. Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

II.1. Pengetahuan Gizi	6
II.2. Pola Makan	8
II.2.1 Jenis Makanan	8
II.2.2 Jumlah Makanan	9
II.2.3 Frekuensi Makan	10
II.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan	11
II.3. Obesitas	14
II.3.1 Definisi	14
II.3.2 Epidemiologi	14
II.3.3 Klasifikasi	15
II.3.4 Etiologi dan Faktor Resiko	18
II.3.5 Patofisiologi	20
II.3.6 Manifestasi Klinis	28
II.3.7 Pengukuran Antropometri	29
II.3.8 Penatalaksanaan	31
II.3.9 Komplikasi	35

II.4. Kerangka Teori	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
III.1. Jenis Penelitian	40
III.2. Tempat dan Waktu Penelitian	40
III.3. Populasi dan Sample	40
III.3.1 Populasi	40
III.3.2 Sample	41
III.4. Cara Pengumpulan Data	41
III.5. Instrumen Penelitian	41
III.6. Variabel Penelitian	42
III.6.1 Definisi Operasional Variabel	42
III.7. Alur/Cara Kerja Penelitian	45
III.8. Pengolahan dan Analisis Data	46
III.8.1 Pengolahan Data	46
III.8.2 Analisis Data	46
III.9. Etika Penelitian	47
III.10. Kerangka Konsep	48
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
IV.1. Hasil	49
IV.1.1 Analisis Univariat	49
IV.1.2 Analisis Bivariat	76
IV.2. Pembahasan	94
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
V.1. Kesimpulan	97
V.2. Saran	97
 DAFTAR PUSTAKA	99
BIODATA MAHASISWA	101
LAMPIRAN.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 : Klasifikasi IMT Menurut Kriteria WHO	30
Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi Umur Responden	50
Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin	50
Tabel 4.3 : Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan	51
Tabel 4.4 : Distribusi Frekuensi Mengenai Masalah Gizi Pada Orang Dewasa	51
Tabel 4.5 : Distribusi Frekuensi Mengenai Dampak Obesitas Pada Orang Dewasa	52
Tabel 4.6 : Distribusi Frekuensi Mengenai Cara Untuk Mengurangi Diet	52
Tabel 4.7 : Distribusi Frekuensi Mengenai Akibat Kelebihan Asupan Lemak	53
Tabel 4.8 : Distribusi Frekuensi Mengenai Sumber Karbohidrat Untuk Melakukan Diet	53
Tabel 4.9 : Distribusi Frekuensi Mengenai Cara Meningkatkan Kualitas Makanan	54
Tabel 4.10 : Distribusi Frekuensi Mengenai Faktor Yang Mempengaruhi Penyusunan Menu Seimbang	55
Tabel 4.11 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Nasi Dalam Seminggu	55
Tabel 4.12 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Singkong Dalam Seminggu	56
Tabel 4.13 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Kentang Dalam Seminggu	57
Tabel 4.14 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Ikan Dalam Seminggu	57
Tabel 4.15 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Telur Dalam Seminggu	58
Tabel 4.16 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Ayam Dalam Seminggu	58
Tabel 4.17 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Daging Dalam Seminggu	59
Tabel 4.18 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Tahu dan tempe Dalam Seminggu	59
Tabel 4.19 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Buah-buahan Dalam Seminggu	60

Tabel 4.20 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Sayur-sayuran Dalam Seminggu	60
Tabel 4.21 : Distribusi Frekuensi Mengenai Suka makan camilan	61
Tabel 4.22 : Distribusi Frekuensi Mengenai Suka makan fastfood	61
Tabel 4.23 : Distribusi Frekuensi Mengenai Suka minuman bersoda/minuman manis	62
Tabel 4.24 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah konsumsi makanan/minuman camilan dalam seminggu	62
Tabel 4.25 : Distribusi Frekuensi Mengenai Setelah mengkonsumsi makanan berat lalu mengkonsumsi makanan camilan	63
Tabel 4.26 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah konsumsi nasi Dalam 1 bulan terakhir	63
Tabel 4.27 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Kentang Dalam 1 Bulan Terakhir	64
Tabel 4.28 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Roti Dalam 1 Bulan Terakhir	65
Tabel 4.29 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Mie Dalam 1 Bulan Terakhir	65
Tabel 4.30 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Ikan Dalam 1 Bulan Terakhir	66
Tabel 4.31 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Telur Dalam 1 Bulan Terakhir	66
Tabel 4.32 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Ayam Dalam 1 Bulan Terakhir	67
Tabel 4.33 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Daging Dalam 1 Bulan Terakhir	67
Tabel 4.34 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Tahu Dalam 1 Bulan Terakhir	68
Tabel 4.35 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Tempe Dalam 1 Bulan Terakhir	69
Tabel 4.36 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Kangkung Dalam 1 Bulan Terakhir	69
Tabel 4.37 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Bayam Dalam 1 Bulan Terakhir	70
Tabel 4.38 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Wortel Dalam 1 Bulan Terakhir	70
Tabel 4.39 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Labu Dalam 1 Bulan Terakhir	71
Tabel 4.40 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Jeruk Dalam 1 Bulan Terakhir	72
Tabel 4.41 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Pepaya Dalam 1 Bulan Terakhir	72

Tabel 4.42 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Pisang Dalam 1 Bulan Terakhir	73
Tabel 4.43 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Bakso Dalam 1 Bulan Terakhir	73
Tabel 4.44 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Ice cream Dalam 1 Bulan Terakhir	74
Tabel 4.45 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Goreng-gorengan Dalam 1 Bulan Terakhir.....	74
Tabel 4.46 : Distribusi Frekuensi Mengenai Jumlah Konsumsi Minuman Soda Dalam 1 Bulan Terakhir	75
Tabel 4.47 : Distribusi Frekuensi Obesitas	76
Tabel 4.48 : Hubungan Pengetahuan Mengenai Gizi Pada Orang Dewasa Di Perumahan Griya Lembah Depok Yang Mengalami Obesitas	76
Tabel 4.49 : Hubungan Pola Makan Pada Orang Dewasa Di Perumahan Griya Lembah Depok Yang Mengalami Obesitas	79
Tabel 4.50 : Hubungan Pola Makan 2 Pada Orang Dewasa Di Perumahan Griya Lembah Depok Yang Mengalami Obesitas	83

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 : Kerangka Teori	39
Bagan 3.1 : Kerangka Konsep	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Keseimbangan energi dan etiologi obesitas	19
Gambar 2.2 : Patofisiologi Penyimpanan dan Keseimbangan Energi	24
Gambar 2.3 : Resistensi Insulin dan Resistensi Leptin	26
Gambar 2.4 : Hormon yang mengendalikan perilaku makan	28
Gambar 2.5 : Algoritma penanganan obesitas pada dewasa	35
Gambar 2.6 : Dampak Obesitas terhadap Kesehatan	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Pernyataan Persetujuan Mengikuti Penelitian (Informed Consent) Di Perumahan Griya Lembah Depok	102
Lampiran 2 : Kuesioner Penelitian Gambaran Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Dengan Terjadinya Obesitas pada Orang Dewasa di Perumahan Griya Lembah Depok	103
Lampiran 3 : Reliabilitas	110
Lampiran 4 : Analisis Data	111

DAFTAR SINGKATAN

1. ACTH : Adrenocorticotrophine
2. AGRP : Agouti-related protein
3. AHA : American Heart Association
4. AKP : Angka Kecukupan Protein
5. BMI : Body Mass Index
6. CART : Cocaine and Amphetamine-Regulated Transcripts
7. CDC : Centers for Disease Control and Prevention
8. C/EBP : CCAAT/Enhancer - Binding Protein Alpha
9. DM : Diabetes Melitus
10. IMT : Index Massa Tubuh
11. KKal : KiloKalori
12. LiPa : Lingkar Panggul
13. LiPi : Lingkar Pinggang
14. MC4-R : Melanokortin-4
15. POMC : Proopiomelanocortin
16. PPAR γ : Peroxisome Proliferator–Activated Receptor
17. Riskesdas : Riset Kesehatan Dasar
18. UCP : Uncoupling Protein
19. WHO : [World Health Organization](#)
20. α -MSH : alpha – Melanocyte Stimulating Hormone

ABSTRAK

Skripsi ini membahas gambaran pengetahuan gizi dan pola makan dengan terjadinya obesitas pada orang dewasa di perumahan griya lembah depok. Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan ataupun abnormal yang dapat mengganggu kesehatan. Menurut penelitian, peningkatan prevalensi obesitas akan mencapai 50% pada tahun 2025 bagi negara-negara maju. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas yaitu kurangnya pengetahuan gizi dan juga pola makan yang berlebih. Jenis penelitian yaitu penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 57 orang. Pengolahan data menggunakan SPSS *for windows* dengan analisis univariate dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Berdasarkan hasil uji *chi square* yang dilakukan terhadap pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian obesitas diperoleh bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas dan juga tidak ada hubungan antara pola makan seminggu dan pola makan sebulan dengan kejadian obesitas karena $p > 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini tidak terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian obesitas.

Kata Kunci : Obesitas, Pengetahuan Gizi, Pola Makan

ABSTRACT

This thesis discusses the overview of knowledge of nutrition and diet with obesity in adults in residential griya Lambah Depok. Obesity is the accumulation of abnormal or excessive fat that can harm health. According to the study, an increase in the prevalence of obesity will reach 50% by 2025 for developed countries. One of the factors that can lead to obesity is the lack of nutritional knowledge and also the pattern of excessive eating. This type of research is observational with cross sectional design with a sample size of 57 people. Processing data using SPSS for windows with univariate and bivariate analysis using chi-square test and are presented in tables and narrative. Based on the results of chi square test conducted on knowledge of nutrition and diet with the incidence of obesity shows that there is no relationship between nutrition knowledge with the incidence of obesity and also there is no relationship between diet a week and a month diet with obesity because of $p > 0.05$. The conclusion of this study there was no significant relationship between the knowledge of nutrition and diet and the incidence of obesity.

Keywords: Obesity, Nutrition Knowledge, Diet