

SKRIPSI
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI OBESITAS SELAMA
PANDEMI COVID-19



OLEH :
ROSADA AYU FUADILLAH

UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022

SKRIPSI
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI OBESITAS SELAMA
PANDEMI COVID-19



OLEH :
ROSADA AYU FUADILLAH
NIM. 101711233069

UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
Pada tanggal 5 Januari 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,



Dr. Santi Martini, dr., M.Kes
NIP. 196609271997022001

Tim Penguji:

- a) Farapti, dr., M.Gizi
- b) Prof. R. Bambang W. dr., M.S., M.CN., Ph.D., Sp. GK
- c) Unjiati, S.KM., M. Kes

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
Program Studi Gizi
Departemen Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh :
ROSADA AYU FUADILLAH
NIM. 101711233069

Surabaya, 24 Januari 2022

Menyetujui,

Pembimbing,



Prof. R. Bambang W. dr., M.S., M.CN., Ph.D., Sp. GK

NIDN 194903201977031002

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Ketua Departemen,



Lailatul Muniroh, S.KM.,M.Kes

NIP.198005252005012004



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM.,M.Kes.

NIP.197505312006042001

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rosada Ayu Fuadillah
NIM : 101711233069
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI OBESITAS SELAMA PANDEMI COVID-19

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Surabaya, 24 Januari 2022



Rosada Ayu Fuadillah
NIM 101711233069

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi dengan judul “FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI OBESITAS SELAMA PANDEMI COVID-19” sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga

Skripsi ini dijabarkan tentang faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas pada mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi COVID-19. Pembatasan kegiatan seperti saat ini dapat dikaitkan dengan peristiwa stres yang kemudian akan mempengaruhi pola makan seperti makan berlebih dan mengemil. Selain itu pembatasan kegiatan di luar rumah juga menyebabkan penurunan aktifitas fisik yang apabila diiringi dengan peningkatan konsumsi makanan dapat menyebabkan kenaikan berat badan bahkan obesitas

Pada kesempatan ini disampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada Prof. R. Bambang W. dr., M.S., M.CN., Ph.D., Sp. GK, selaku dosen pembimbing pertama dan Stefania Widya Setyaningtyas, S.Gz., M.PH selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan petunjuk, koreksi serta saran hingga terwujudnya skripsi ini.

Terima kasih dan penghargaan juga disampaikan pula kepada yang terhormat :

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
2. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes. selaku Ketua Departemen Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
3. Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes. selaku koordinator Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
4. Kedua orang tua dan kakak yang senantiasa mendukung, mendoakan, dan memberikan semangat untuk kelancaran penulisan skripsi dan selama proses perkuliahan
5. Terimakasih untuk penguji saya Farapti, dr., M.Gizi dan Unjiati, S.KM., M. Kes yang telah memberikan masukan untuk skripsi ini
6. Teman-teman terdekat selama perkuliahan yang menjadi rekan yang saling mendukung, membantu, dan memberikan semangat serta doa
7. Responden dan semua pihak yang bersedia menyisihkan waktu dalam penelitian ini

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna baik bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 6 Oktober 2021

ABSTRACT

Obesity is a health problem that continues to increase from year to year. One of the groups that are prone to obesity are final year students. This is because stress is a result of the various pressures they get, stress can affect eating patterns as a method of coping with stress or can be called emotional eating. During the pandemic, restrictions on large-scale activities can affect the diet and physical activity of individuals. Decreased physical activity and changes in diet during the pandemic can lead to weight gain, if it occurs in the long term it can lead to obesity

This study use case-control design. Subjects were selected by simple random sampling which is taken a sample that included in criteria. The sample size used in this study was 42 bachelor students in Sananwetan District and Kepanjenkidul District Blitar with ratio 1:1. The data obtained were analyzed using the chi-square, odds ratio, and independent t-test test followed by received data

The results of this study indicate a relationship between the level of protein ($p = 0,04$; OR = 4,5; CI = 1,13-16) and fat consumption ($p = 0,03$; OR = 4; CI = 1,11-14,8) with obesity. It was no relationship between the level of energy ($p = 0,31$; not qualify for OR calculation), carbohydrates ($p = 1$; OR = 1; CI = 0,05-17,1), frequency of main meals (0,95), physical activity (0,057), and frequency of eating food snack (0,38) with obesity.

Based on the results of this study, it can be concluded that respondents who have a pattern of excessive protein and fat consumption can cause obesity. Therefore, respondents are advised to maintain their intake of protein and fat to reduce the risk of obesity.

Keywords: *obesity, physical activity, macronutrients intake*

ABSTRAK

Obesitas merupakan permasalahan kesehatan yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Salah satu kelompok yang rentan mengalami obesitas adalah mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dikarenakan stres akibat dari berbagai tekanan yang mereka didapatkan, stres dapat mempengaruhi pola makan sebagai metode koping stres atau dapat disebut dengan *emotional eating*. Selama masa pandemi pembatasan kegiatan berskala besar dapat mempengaruhi pola makan serta aktivitas fisik individu. Penurunan aktivitas fisik dan perubahan pola makan selama pandemi dapat menyebabkan kenaikan berat badan, apabila terjadi dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan obesitas

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *case control* dengan besar sampel yang digunakan sebesar 42 orang mahasiswa tingkat akhir di Kecamatan Sananwetan dan Kecamatan Kepanjenkidul Kota Blitar dengan rasio 1:1. Sampel yang didapatkan menggunakan metode *random sampling*. Data yang telah didapatkan dianalisis menggunakan uji statistik metode *chi-square*, *odds ratio*, dan *independent t-test* sesuai data yang didapatkan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat konsumsi protein ($p=0,04$; OR=4.5; CI=1,13-16) dan lemak ($p=0,03$; OR=4; CI=1,11-14,8) dengan obesitas. Tidak terdapat hubungan antara tingkat asupan energi ($p=0,31$; tidak memenuhi syarat perhitungan OR), dan karbohidrat ($p=1$; OR=1; CI=0,05-17,1), frekuensi makanan utama (0,95), aktivitas fisik (0,057), dan frekuensi makan makanan kudapan (0,38) dengan kejadian obesitas.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki tingkat konsumsi protein dan lemak berlebih dapat menyebabkan kejadian obesitas. Oleh karena itu responden dianjurkan untuk mengontrol asupan protein dan lemak yang dikonsumsi untuk mengurangi resiko obesitas

Kata kunci: obesitas, aktivitas fisik, tingkat konsumsi zat gizi makro

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRACT	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah	9
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Obesitas	12
2.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Obesitas	13
2.3 Pengukuran Status Gizi	18
2.4 Zat Gizi Makro.....	21
2.5 Kebutuhan Gizi	24
2.6 Aktivitas Fisik.....	25
BAB III KERANGKA KONSEP	28
3.1 Kerangka Konseptual	28
3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual.....	29
3.3 Hipotesis Penelitian.....	30
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	32

4.1	Jenis dan Rancang Bangun Penelitian	32
4.2	Populasi Penelitian	32
4.3	Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel dan Cara Pengambilan Sampel	33
4.3.1	Sampel Penelitian.....	33
4.3.2	Besar Sampel	34
4.3.3	Cara Penentuan Sampel dan Cara Pengambilan Sampel	35
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	35
4.5	Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran dan Skala Data	35
3.5.1	Variabel Penelitian	35
3.6	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	39
4.6.1	Teknik Pengumpulan Data	39
4.6.2	Instrumen Pengumpulan Data.....	40
3.7	KerangkaOperasional	43
3.8	Teknik Analisis Data	44
4.8.1	Analisis Univariat	44
4.8.2	Analisis Bivariat.....	44
BAB V	HASIL PENELITIAN.....	46
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
5.2	Karakteristik Responden.....	47
5.3	Cara Mendapatkan Makanan	50
5.4	Kebiasaan Makan	51
5.5	Tingkat Konsumsi Zat Gizi.....	57
5.6	Frekuensi Makan.....	60
5.7	Aktivitas Fisik	62
BAB VI	PEMBAHASAN.....	64
6.1	Karakteristik Responden.....	64
6.2	Cara Mendapatkan Makanan	65
6.3	Kebiasaan Makan	66
6.4	Tingkat Konsumsi Gizi.....	68
6.5	Frekuensi Makanan	72

6.6	Aktivitas Fisik	73
6.7	Keterbatasan Penelitian	76
BAB VII KESIMPULAN.....		77
7.1	Kesimpulan	77
7.2	Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....		79
LAMPIRAN		88

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 2.1	Klasifikasi IMT	19
Tabel 2.2	Kebutuhan Gizi Dewasa Berdasarkan Jenis Kelamin	24
Tabel 4.1	Tabel Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data	35
Tabel 5.1	Distribusi Responden Menurut Umur di Kecamatan Sananwetan dan Kepanjenkidul Kota Blitar Tahun 2021	47
Tabel 5.2	Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin di Sananwetan dan Kepanjenkidul Kota Blitar Tahun 2021	48
Tabel 5.3	Distribusi Responden Menurut Berat Badan di Sananwetan dan Kepanjenkidul Kota Blitar 2021	49
Tabel 5.4	Distribusi Responden Menurut Tinggi Badan di Sananwetan dan Kepanjenkidul Kota Blitar 2021	49
Tabel 5.5	Distribusi Responden Menurut Cara Mendapatkan Makanan di Sananwetan dan Kepanjenkidul Kota Blitar 2021	50
Tabel 5.6	Distribusi Konsumsi Makanan Sumber Karbohidrat di Kecamatan Sananwetan dan Kepanjenkidul Kota Blitar Tahun 2021 pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Kasus	52
Tabel 5.7	Distribusi Konsumsi Makanan Sumber Protein di Kecamatan Sananwetan dan Kepanjenkidul Kota Blitar Tahun 2021 pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Kasus	53
Tabel 5.8	Distribusi Konsumsi Makanan Sumber Lemak di Kecamatan Sananwetan dan Kepanjenkidul Kota Blitar Tahun 2021 pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Kasus	54
Tabel 5.9	Distribusi Konsumsi Sayuran di Kecamatan Sananwetan dan Kepanjenkidul Kota Blitar Tahun 2021 pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Kasus	55
Tabel 5.10	Distribusi Konsumsi Buah di Kecamatan Sananwetan dan Kepanjenkidul Kota Blitar Tahun 2021 pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Kasus	56
Tabel 5.11	Distribusi Rata-rata Konsumsi Zat Gizi Makro Responden di Kecamatan Sananwetan dan Kepanjenkidul Kota Blitar Tahun 2021	57
Tabel 5.12	Hubungan Tingkat Konsumsi Responden di Kecamatan Sananwetan dan Kepanjenkidul Kota Blitar Tahun 2021	58
Tabel 5.13	Distribusi Frekuensi Makanan Utama di Kecamatan Sananwetan dan Kepanjenkidul Kota Blitar Tahun 2021	60
Tabel 5.14	Distribusi Frekuensi Makanan Kudapan di Kecamatan Sananwetan dan Kepanjenkidul Kota Blitar Tahun 2021	61

Tabel 5.15 Distribusi Rata-Rata Tingkat Aktivitas Fisik Responden di Kecamatan Sananwetan dan Kepanjenkidul Kota Blitar Tahun 2021	62
Tabel 5.16 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Responden di Kecamatan Sananwetan dan Kepanjenkidul Kota Blitar Tahun 2021	63

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual.....	28
Gambar 4.1	Kerangka Operasional.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Judul Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian	88
Lampiran 2. Pernyataan Kesiediaan Partisipasi Penelitian	91
Lampiran 3. Lembar Identitas Responden	92
Lampiran 4. Formulir Frekuensi Makan	93
Lampiran 5. Formulir Semi-quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)	94
Lampiran 6. Kuesioner INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ).....	96
Lampiran 7. Sertifikat Lolos Kaji Etik	99
Lampiran 8. Hasil Analisis SPSS	100
Lampiran 9. Dokumentasi	111

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

DAFTAR ARTI LAMBANG

% = Presentase

< = Kurang dari

$\geq$ = Kurang dari sama dengan

n = Besar sampel yang dibutuhkan

$Z_1 - \frac{\alpha}{2}$ = Skor Z pada tingkat kepercayaan

$Z_1 - \beta$ = Nilai distribusi normal baku pada β tertentu

P1 = Perkiraan proporsi

P2 = Perkiraan proporsi kelompok kontrol

DAFTAR SINGKATAN

COVID-19 : *Coronavirus Disease 19*

IMT : Indeks Masa Tubuh

IPAQ : *International Physical Activity Questionnaire*

LILA : Lingkar Lengan Atas

MET : *Metabolic Equivalent of Task*

SQ-FFQ : *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*

WHO : *World Health Organization*