

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MEMBACA LABEL GIZI
DENGAN OBESITAS SENTRAL PADA PELAJAR SMA DI
KECAMATAN KRIAN, KABUPATEN SIDOARJO**



Oleh :

LUTFIA PUSPANINGTYAS ISLAMIATI

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

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MEMBACA LABEL GIZI
DENGAN OBESITAS SENTRAL PADA PELAJAR SMA DI
KECAMATAN KRIAN, KABUPATEN SIDOARJO**



Oleh :

**LUTFIA PUSPANINGTYAS ISLAMIATI
NIM. 101711233052**

**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 14 November 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. Dr. Sri Sumarmi, S.KM., M.Si
- c) Dr. Leersia Yusi Ratnawati, 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:
LUTFIA PUSPANINGTYAS ISLAMIATI
NIM. 101711233052

Surabaya, 22 Desember 2022

Menyetujui,

Pembimbing,



Prof. Dr. Sri Sumarmi, S.KM., M.Si
NIP. 196806251992032002

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Emyr Reisha Isaura, S.Gz., M.PH., Ph.D
NIP. 198812032019083201

Ketua Departemen,



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes
NIP. 197505312006042001

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Luthia Puspaningtyas Islamiati
NIM : 101711233052
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

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

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MEMBACA LABEL GIZI DENGAN OBESITAS SENTRAL PADA PELAJAR SMA DI KECAMATAN KRIAN, KABUPATEN SIDOARJO

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

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 22 Desember 2022


Luthia Puspaningtyas Islamiati
NIM. 101711233052

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya haturkan kepada Allah SWT, karena atas berkah dan rahmat-Nya lah saya dapat menyelesaikan skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Pelajar SMA di Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo” ini sebagai salah satu persyaratan akademik dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dengan baik.

Dalam skripsi ini dijelaskan mengenai korelasi atau hubungan antara kebiasaan remaja, khususnya siswa SMA, dalam membaca label gizi yang tertera pada produk pangan kemasan dengan kejadian obesitas sentral pada siswa SMA di Wilayah Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo. Kebiasaan membaca label gizi merupakan sesuatu hal yang penting, karena dengan membaca label gizi dari suatu produk pangan kemasan, konsumen dapat mengetahui takaran saji dan nilai gizi yang terkandung di dalam pangan tersebut. Dengan demikian, konsumen diharapkan dapat memilih pangan kemasan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya, sehingga penyakit-penyakit tidak menular dapat dicegah sejak dini.

Pada kesempatan ini disampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Prof. Dr. Sri Sumarmi, S.K.M., M.Si dan Stefania Widya Setyaningtyas, S.Gz., M.PH, selaku dosen pembimbing, serta Dr. Leersia Yusi Ratnawati, S.KM., M.Kes dari Departemen Gizi Kesehatan, Universitas Jember, dan Farapti, dr., M.Gizi, selaku dosen wali dan salah satu penguji skripsi, yang telah memberikan petunjuk, koreksi, serta saran hingga terwujudnya skripsi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik, yaitu :

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes., sebagai Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
2. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.K.M., M.Kes sebagai Ketua Departemen Gizi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
3. Emyr R Isaura, S.Gz., M.PH., Ph.D., sebagai Koordinator Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
4. Seluruh dosen beserta staf Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
5. Bapak Ngatiman, Ibu Suprajekti Winahjuningtyastuti, dan ketiga adik saya yang telah memberikan dukungan dan cinta kasih selama pengerjaan skripsi ini
6. Bapak dan Ibu Guru, Siswa, dan Staf SMAS Al-Islam Krian, Sidoarjo yang telah berkenan membantu saya dalam proses pengambilan data untuk skripsi ini
7. Adik Lutfia Rahma Iman Islamiani, yang menemani saya dalam proses perijinan dan pengambilan data di tempat penelitian
8. Adik Lutfia Hidayatul Nur Islami yang telah memberikan tumpangan kos selama saya dalam masa pengerjaan skripsi

9. Teman-teman yang sudah menemani dan memberikan support kepada saya selama masa pengerjaan skripsi, Noviea Rosalia, Adelia Dwi, Hikmiyah Harisma, Olivia, Maria, Meza, Sisin, Rosada, Rufaida, Qurrota Ayun, Faradhilla, Mbak Afifah, Mbak Lulu', dll

Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin, saya menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan di dalamnya. Untuk itu, kritik dan saran sangat terbuka lebar demi terciptanya karya tulis yang berkualitas. Akhir kata, saya berharap semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala bantuan yang telah diberikan.

Surabaya, 22 Desember 2022

Penulis

ABSTRACT

Central obesity is a condition when someone has excess fat in the abdomen or visceral fat that can cover the internal organs. The incidence of central obesity in adolescents have an impact on adolescent health in adulthood. One of the causes of central obesity is the consumption of packaged foods which generally high in sugar, fat, and sodium. This study was to analyze the relationship between the habit of reading nutrition labels with the incidence of central obesity in Krian's high school students, Sidoarjo Regency.

This study was an *observational* study, using *cross sectional* design. The sample was 250 students (88 male and 162 female) who were selected using a *proportional random sampling* from the student list. Variable used were respondent and parent's characteristic, exposure to information about nutrition fact, reading nutrition fact's habit, nutrition fact's knowledge, and physical activity from respondent. The instrument used were the nutrition fact's habits questionnaire and *PAQ-A* questionnaire. Statistical analysis used was *Spearman test* and *Chi-square test* with a significance level of <0.05 .

The results showed that majority of students were sufficient habits in reading's nutrition fact (68,8%), sufficiently exposed to information related to nutrition labels (54,8%), sufficient nutrition's label knowledge (66%), light physical activity (45%), and only a few students had central obesity (14,8%). There was no significant relationship between reading nutrition fact's habits and the incidence of central obesity in Al-Islam Krian High School student ($p=1.00$). Respondents should be increase their own knowledge about nutrition's fact in order to understand and use these information better to preventing central obesity.

Keywords : Nutrition's Fact, Adollescense, Central Obesity, Physical Activity

ABSTRAK

Obesitas sentral adalah suatu kondisi ketika seseorang memiliki kelebihan lemak di perut atau lemak visceral yang dapat menutupi organ dalam. Kejadian obesitas sentral pada remaja berdampak pada kesehatan remaja di masa dewasa. Salah satu penyebab obesitas sentral adalah konsumsi makanan kemasan yang umumnya tinggi gula, lemak, dan natrium. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan membaca label gizi dengan kejadian obesitas sentral pada siswa SMA di Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain cross sectional. Sampel dalam penelitian ini merupakan 250 siswa (88 laki-laki dan 162 perempuan) yang dipilih secara random dengan teknik *Proportional Random Sampling* dari daftar siswa ada. Variabel yang digunakan antara lain adalah karakteristik responden dan orang tua, keterpaparan terhadap informasi terkait label gizi, kebiasaan membaca fakta gizi, pengetahuan terkait label gizi, dan aktivitas fisik responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kebiasaan membaca label gizi dan kuesioner *PAQ-A*. Analisis statistik yang digunakan adalah uji *Spearman* dan uji *Chi-square* dengan tingkat signifikansi $<0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kebiasaan membaca label gizi yang cukup baik (68,8%), cukup terpapar informasi terkait label gizi (54,8%), cukup pengetahuan terkait label gizi (66%), aktivitas fisik ringan (45,6%), dan hanya sedikit siswa yang obesitas sentral (14,8%). Tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan membaca label gizi dengan obesitas sentral pada siswa SMA Al-Islam Krian ($p=1.00$). Responden disarankan untuk meningkatkan pengetahuannya terkait label gizi agar dapat memahami dan menggunakan informasi dalam label gizi dengan lebih baik, sehingga dapat mencegah adanya kejadian obesitas sentral.

Kata kunci : Label Gizi, Remaja, Obesitas Sentral, Aktivitas Fisik

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	Error!
Bookmark not defined.	
KATA PENGANTAR	v
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 9
2.1 Gambaran Umum Wilayah Penelitian	9
2.2 Label Pangan dan Label Gizi	11
2.3 Faktor Penyebab Kurangnya Kebiasaan Membaca Label Gizi	13
2.4 Peningkatan Obesitas Sentral pada Remaja dan Penyebabnya	22
2.5 Aktivitas Fisik	35
2.6 Densitas Energi	39
 BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	 42
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	42
3.2 Hipotesis Penelitian	46

BAB IV METODE PENELITIAN	47
4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian	47
4.2 Populasi Penelitian	47
4.3 Sampel Penelitian	47
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	49
4.5 Variabel Penelitian dan Definisi Variabel	49
4.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	52
4.6 Kerangka Operasional	58
4.8 Teknik Analisis Data	58
 BAB V HASIL PENELITIAN	 60
5.1 Gambaran Umum SMA Al-Islam Krian	60
5.2 Karakteristik Orangtua Responden	61
5.2.1 Pendapatan Orangtua/Wali	64
5.2.2 Pendidikan Terakhir Ayah/Wali	62
5.3 Karakteristik Responden	63
5.3.1 Jenis Kelamin Responden	63
5.3.2 Usia Responden	64
5.3.3 Jenjang Kelas yang Ditempuh Responden	65
5.4 Gambaran Keterpaparan Responden terhadap Informasi terkait Label Gizi	65
5.5 Skor Kebiasaan Responden dalam Membaca Label Gizi	67
5.6 Gambaran Pengetahuan Responden terkait Label Gizi	69
5.7 Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Responden	71
5.8 Gambaran Lingkaran Pinggang pada Siswa Laki-laki dan Perempuan	73
5.9 Gambaran Kejadian Obesitas Sentral pada Responden	73
5.10 Gambaran Hubungan Antar Variabel	74
5.10.1 Hubungan antara Pengetahuan Terkait Label Gizi dengan Kebiasaan Membaca Label Gizi	74
5.10.2 Hubungan antara Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Obesitas Sentral	75
5.10.3 Hubungan antara Aktivitas Fisik Responden dengan Status Obesitas Sentral	76

BAB VI PEMBAHASAN	78
6.1 Karakteristik Orangtua Responden	78
6.2 Karakteristik Responden	80
6.3 Status Obesitas Sentral dan Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Membaca Label Gizi	81
6.3.1 Keterpaparan Responden terhadap Informasi terkait Label Gizi	81
6.3.2 Pengetahuan Responden terkait Label Gizi	84
6.3.3 Kebiasaan Responden dalam Membaca Label Gizi	85
6.3.4 Tingkat Aktivitas Fisik Responden	88
6.3.5 Status Obesitas Sentral pada Responden	90
6.4 Hubungan antara Pengetahuan terkait Label Gizi dengan Kebiasaan Membaca Label Gizi	91
6.5 Hubungan antara Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Obesitas Sentral	92
6.6 Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Obesitas Sentral.....	95
6.7 Ketidakterkaitan antara Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja	97
6.8 Keterbatasan Penelitian	101
 BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	 103
7.1 Kesimpulan	103
7.2 Saran	104
 DAFTAR PUSTAKA	 107
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

<u>Nomor</u>	<u>Judul Tabel</u>	<u>Halaman</u>
4.1	Definisi Operasional Variabel Penelitian	50
5.1	Distribusi Pendapatan Orangtua atau Wali Responden per Bulan	62
5.2	Distribusi Pendidikan Terakhir Ayah atau Wali dari Responden	63
5.3	Distribusi Jenis Kelamin Responden Penelitian	64
5.4	Distribusi Usia Responden	64
5.5	Distribusi Jenjang Kelas Responden	65
5.6	Distribusi Tingkat Keterpaparan Responden terhadap Informasi terkait Label Gizi	66
5.7	Distribusi Jenis Media atau Sumber Informasi terkait Label Gizi pada Responden	66
5.8	Distribusi Skor Kebiasaan Membaca Label Gizi Responden	67
5.9	Distribusi Frekuensi Zat Gizi pada Label Gizi yang Dibaca oleh Responden	68
5.10	Distribusi Pengetahuan Responden tentang Label Gizi	69
5.11	Distribusi Responden yang Menjawab Benar pada Setiap Pertanyaan Pengetahuan terkait Label Gizi	71
5.12	Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Responden	72
5.13	Distribusi keterangan sakit/tidaknya responden	72
5.14	Distribusi Lingkar Pinggang Responden	73
5.15	Distribusi Siswa Obesitas Sentral dan Non Obesitas Sentral	74
5.16	Hubungan antara Pengetahuan Terkait Label Gizi dengan Kebiasaan Membaca Label Gizi	75
5.17	Hubungan antara Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Obesitas Sentral Responden	76
5.18	Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Obesitas Sentral pada Responden	77

DAFTAR GAMBAR

<u>Nomor</u>	<u>Judul Gambar</u>	<u>Halaman</u>
3.1	Kerangka Konsep Penelitian	42
4.1	Kerangka Operasional Penelitian	58

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Nomor</u>	<u>Judul Lampiran</u>	<u>Halaman</u>
1	Kuesioner Karakteristik Responden	120
2	Kuesioner Keterpaparan terhadap Informasi terkait Label Gizi	121
3	Kuesioner Kebiasaan Membaca Label Gizi	123
4	Kuesioner Pengetahuan terkait Label Gizi	126
5	Kuesioner Aktivitas Fisik (PAQ-A)	130
6	Sertifikat Layak Etik	133
7	Surat Izin Penelitian	134
8	Hasil Uji Statistik Hubungan Pengetahuan Responden terkait Label Gizi dengan Kebiasaan Membaca Label Gizi	135
9	Hasil Uji Statistik Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Obesitas Sentral	136
10	Hasil Uji Statistik Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Sentral	137
11	Hasil Uji Statistik Deskriptif dari Variabel Lingkar Pinggang..	138
12	Hasil Uji Statistik Deskriptif dari Variabel Pendapatan Orangtua	138
13	Hasil Uji Normalitas Variabel Lingkar Pinggang	139