

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN KARBOHIDRAT, ASUPAN  
LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN  
OBESITAS PADA REMAJA DI KOTA YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Gizi



**NURUL ILMI'AH LESTARI  
P07131215034**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN DAN DIETETIK  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi  
“Hubungan antara Asupan Karbohidrat, Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik  
dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Yogyakarta”

Disusun oleh :  
NURUL ILMI'AH LESTARI  
P07131215034

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

28 April 2019

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Weni Kurdanti, S.Si.T, M.Kes  
NIP. 197302061997032001

Pembimbing Pendamping,



Nur Hidayat, SKM, M.Kes  
NIP. 196804021992031002

Yogyakarta, 27 Mei 2019

Ketua Jurusan Gizi



## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

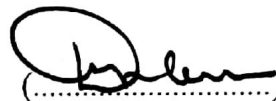
“Hubungan antara Asupan Karbohidrat, Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Yogyakarta”

Disusun Oleh  
Nurul Ilmi'ah Lestari  
NIM. P07131215034

Telah dipertahankan dalam sidang di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal : 30 April 2019

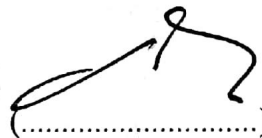
### SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,  
drh. Idi Setiyobroto, M.Kes  
NIP. 196802071994031002



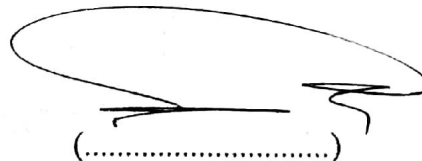
(.....)

Anggota,  
Weni Kurdanti, S.Si.T, M.Kes  
NIP. 197302061997032001



(.....)

Anggota,  
Nur Hidayat, SKM, M.Kes  
NIP. 196804021992031002



(.....)

Yogyakarta, 2019

Ketua Jurusan Gizi



## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nurul Ilmi'ah Lestari

NIM : P07131215034

Tanda Tangan :

Handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nurul Ilmi'ah Lestari'.

Tanggal : 30 April 2019

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademis Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda  
tangan di bawah ini:

---

Nama : Nurul Ilmi'ah Lestari

NIM : P07131215034

Progam Studi : Sarjana Terapan

Jurusan : Gizi

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Nonesklusif (*Non-exclusive Royalty – Free Right*)** atau Skripsi saya yang berjudul :

“Hubungan antara Asupan Karbohidrat, Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik  
dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Yogyakarta”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Nonesklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta 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 pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 30 April 2019

Yang menyatakan



(Nurul Ilmi'ah Lestari)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulis Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Joko Susilo, SKM, M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Yogyakarta.
2. Dr.Ir. I Made Alit Gunawan, M,Si. selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Yogyakarta.
3. Dr. Agus Wijanarka, S.Si.T, M.Kes. selaku Ketua Prodi D-IV Gizi Politeknik Kesehatan Yogyakarta.
4. Weni Kurdanti, S.Si.T, M.Kes. selaku pembimbing utama.
5. Nur Hidayat, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping.
6. drh. Idi Setiyobroto, M.Kes selaku penguji yang telah memberikan masukan dalam penyusunan skripsi.
7. SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta dan SMA BOPKRI 2 Yogyakarta selaku pemberi lahan penelitian.
8. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan material dan moral.
9. Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan Tugas akhir ini

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga tugas akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, Juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b>	
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>ABSTRAK</b> .....	xii
<b>ABSTRACT</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Ruang Lingkup .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	4
F. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TELAAH PUSTAKA</b> .....	9
A. Telaah Pustaka .....	9
1. Karbohidrat .....	9
2. Lemak .....	15
3. Aktivitas Fisik .....	22
4. Status Gizi .....	23
5. Obesitas .....	30
6. <i>Food Frequency Questionare (FFQ)</i> .....	35
B. Kerangka Teori .....	38
C. Kerangka Konsep .....	39
D. Hipotesis .....	39

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	40
B. Populasi dan Sampel .....	41
C. Waktu dan Tempat .....	43
D. Variabel Penelitian .....	44
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	44
F. Jenis dan Teknis Pengumpulan Data .....	45
G. Instrumen dan Bahan Penelitian .....	47
H. Prosedur Penelitian .....	48
I. Manajemen Data .....	49
J. Etika Penelitian .....	51
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
A. Hasil .....	53
B. Pembahasan .....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan .....	75
B. Saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Bahan makanan mengandung serat .....	11
Tabel 2. Kecukupan karbohidrat berdasarkan AKG 2013 .....	14
Tabel 3. Kecukupan lemak berdasarkan AKG 2013 .....	21
Tabel 4. Nilai lemak berbagai bahan makanan .....	21
Tabel 5. Kategori tingkat aktivitas fisik .....	23
Tabel 6. Ambang batas IMT/U ( <i>Z-score</i> ) .....	30
Tabel 7. Tabulasi silang antar variabel .....	51
Tabel 8. Karakteristik subjek penelitian .....	55
Tabel 9. Distribusi rata-rata asupan karbohidrat berdasarkan kelompok dan kelompok kontrol .....	57
Tabel 10. Distribusi frekuensi kebiasaan konsumsi makan sumber Karbohidrat .....	58
Tabel 11. Distribusi rata-rata asupan lemak berdasarkan kelompok dan kelompok kontrol .....	59
Tabel 12. Distribusi frekuensi kebiasaan konsumsi <i>fastfood</i> remaja SMA Muhammadiyah 1 dan SMA BOPKRI 2 Yogyakarta .....	60
Tabel 13. Distribusi rata-rata aktivitas fisik berdasarkan kelompok dan kelompok kontrol .....	61
Tabel 14. Distribusi frekuensi kebiasaan aktivitas fisik remaja SMA Muhammadiyah 1 dan SMA BOPKRI 2 Yogyakarta .....	61
Tabel 15. Analisis hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian obesitas .....	62
Tabel 16. Analisis hubungan antara asupan lemak dengan kejadian obesitas .....	63
Tabel 17. Analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas .....	64

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian .....	38
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian .....	39
Gambar 3. Desain Penelitian <i>Case Control</i> .....	40
Gambar 4. Grafik Asupan Karbohidrat Kasus (Obesitas) dan Kelompok Kontrol (Tidak Obesitas) .....	56
Gambar 5. Grafik Asupan Lemak Kasus (Obesitas) dan Kelompok Kontrol (Tidak Obesitas) .....	59
Gambar 6. Grafik Aktivitas Fisik Kasus (Obesitas) dan Kelompok Kontrol (Tidak Obesitas) .....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah PSP .....	81
Lampiran 2. Surat Persetujuan .....	83
Lampiran 3. Surat Persetujuan Komisi Etik .....	84
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian .....	85
Lampiran 5. Hasil Analisis .....	88
Lampiran 6. Formulir <i>Screening</i> .....	93
Lampiran 7. Formulir Data Identitas .....	94
Lampiran 8. Kuesioner Aktivitas Fisik .....	96
Lampiran 9. Tabel Energi Aktivitas Fisik pada Perempuan .....	97
Lampiran 10. Tabel Energi Aktivitas Fisik pada Laki-Laki .....	98
Lampiran 11. Formulir Semi FFQ .....	99
Lampiran 12. Dokumentasi .....	102