

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT  
OBESITAS ANAK**

**(studi empiris pada anak umur 8-10 Tahun  
di Sekolah Dasar Bunda Hati Kudus)**

**SKRIPSI**



**Disusun oleh**

**NADYA HAMBALI**

**405110086**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**JAKARTA**

**2015**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT**

**OBESITAS ANAK**

**(studi empiris pada anak umur 8-10 Tahun  
di Sekolah Dasar Bunda Hati Kudus)**

**SKRIPSI**



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar  
Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Fakultas Kedokteran  
Universitas Tarumanagara Jakarta**

**NADYA HAMBALI**

**405110086**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2015**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul/Topik : Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Obesitas Anak  
(studi empiris pada anak umur 8 – 10 tahun di Sekolah  
Dasar Bunda Hati Kudus)

Nama : Nadya Hambali

NIM : 405110086

Nama Pembimbing : dr. Idawati Karjadidjaja, MS, Sp. GK

Lama Penelitian : Januari 2014 ( 1 bulan )

Lokasi : Jakarta

Jakarta, 11 Desember 2014

Menyetujui,

Dr. Idawati Karjadidjaja, MS, Sp. GK

NIK: 10487001

Nadya Hambali

NIM: 405110086

Mengetahui,

DR. Dr. Meilani Kumala, MS, Sp. GK

NIK: 10486005

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, Nadya Hambali, NIM: 405110086

Dengan ini menyatakan, menjamin bahwa skripsi yang diserahkan kepada  
Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara,  
berjudul  
“Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Obesitas Anak  
(studi empiris anak umur 8-10 Tahun di Sekolah Dasar Bunda Hati Kudus)”  
merupakan hasil karya sendiri, semua sumber baik yang  
dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan  
benar dan tidak melanggar ketentuan plagiarisme dan  
otoplagiarisme.

Saya menyatakan memahami adanya larangan plagiarisme  
Dan otoplagiarisme dan dapat menerima segala konsekuensi  
Jika melakukan pelanggaran  
Menurut ketentuan peraturan perundang-undangan  
Dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran  
Dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 30 Juni 2014

Nadya Hambali  
NIM : 405110086

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nadya Hambali

NIM : 405110086

Program Studi : Sarjana Kedokteran

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Obesitas Anak (studi empiris pada anak umur 8-10 Tahun di Sekolah Dasar Bunda Hati Kudus)

**Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S. Ked) pada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara.**

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing : dr. Idawati Karjadidjaja, MS, Sp. GK (.....)

Ketua Sidang : dr. Wiyarni Pambudi, Sp. A, IBCLCC (.....)

Penguji 1 : dr. Susy Olivia Lontoh (.....)

Penguji 2 : dr. Idawati Karjadidjaja, MS, Sp. GK (.....)

### Mengetahui,

Dekan : Prof Dr. dr. Bambang Sutrisna, MHSc. (.....)

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : ... Januari 2015

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi ini merupakan prasyarat agar dapat dinyatakan lulus sebagai Sarjana Kedokteran. Selama proses pendidikan mulai awal hingga akhir, banyak sekali pengalaman yang didapatkan oleh penulis untuk berkarir sebagai dokter di kemudian hari.

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis mengalami keterbatasan dalam mengerjakan penelitian. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah mendukung keberhasilan penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Idawati Karjadidjaja, MS, Sp.GK selaku pembimbing skripsi.
2. Segenap pegawai Administrasi dan Perpustakaan Universitas Tarumanagara Jakarta.
3. Segenap pegawai SD Bunda hati Kudus di Jakarta.
4. Segenap Orang tua dari murid SD Bunda hati Kudus di Jakarta.
5. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan semangat dan motivasi.
6. Teman-teman dan para sahabat yang telah membantu dalam pikiran dan informasi.
7. Dan lainnya yang telah membantu dan mendukung penelitian ini.

Akhir kata, semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenaan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 30 Juni 2014

Nadya Hambali

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadya Hambali

NIM : 405110086

Program Studi : Sarjana Kedokteran

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memublikasikan karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Obesitas Anak  
(studi empiris pada anak umur 8-10 Tahun di Sekolah Dasar Bunda Hati Kudus)  
serta mencantumkan nama Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, Juni 2014

Nadya Hambali

405110086

## **ABSTRACT**

The Correlation Between Eating Habits and Childhood Obesity  
(An empirical study amongst children aged 8 – 10 years old at Bunda Hati Kudus  
Primary School)

Obesity has become a concerning public – health issues in the world. The global etiologies of obesity are mostly genetic and environment factors, however researches show that environmental factor hold a bigger impact in the development of childhood obesity. Environmental factors including the type of foods that are available in their school and markets within their reach. Eating habit is an important factor that affect a child’s nutritional status and health condition.

The purpose of this study is to identify whether eating habit is one of the dominant factors of childhood obesity. The observation took place in Bunda Hati Kudus Primary School. The data that were collected from the questionnaires will be inputed as ordinal scale to be analyze statistically using Microsoft Excel and SPSS 19.

Result: Based on the data analyzed using Chi-Square test, there is a significant corelation between eating habit with obesity since the p-value found is  $0,00 < 0,01$ . A wrong eating habit can increase a child’s percentage of risk to be obese. Besides that, according to the collected data, the level of a child’s physical activity has also a meaningful corelation with obesity ( $p= 0,001$ ) Therefore, it is essential to provide health education for children from an early age and support them to be physically active in daily life.

*Keywords: obesity, overweight, BMI, children (8-10 years old) , eating habits*



## ABSTRAK

Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Obesitas Anak  
(studi empiris pada anak umur 8-10 Tahun di Sekolah Dasar Bunda Hati Kudus)

Masalah kegemukan atau obesitas merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan di seluruh dunia. Penyebab masalah obesitas secara global adalah faktor genetik atau keturunan, dan faktor lingkungan justru lebih memegang peranan yang berarti. Faktor lingkungan memberikan dampak obesitas pada anak-anak seperti makanan yang tersedia di lingkungan sekolah dan pusat perbelanjaan. Kebiasaan makan adalah faktor penting yang mempengaruhi status gizi dan kesehatan anak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pola makan menjadi salah satu penyebab dari tingginya tingkat obesitas anak. Untuk itu observasi dilakukan di Sekolah Dasar Bunda Hati Kudus Jakarta. Data yang didapatkan berdasarkan kuesioner yang disebar dan diganti menjadi skala ordinal untuk dianalisis secara statistik dengan Microsoft Excel dan SPSS 19.

Hasil: Berdasarkan uji Chi - Square didapatkan nilai  $p(0,000) < 0,01$ . Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pola makan yang buruk dengan obesitas. Perilaku gizi salah yang membentuk sebuah pola makan yang buruk dapat meningkatkan risiko seorang anak menjadi obesitas. Selain pola makan, faktor aktivitas fisik ( $p=0,001$ ) juga memiliki hubungan yang bermakna dengan obesitas. Dengan demikian, perlu dilakukan upaya intervensi dan penanggulangan faktor risiko obesitas dengan menanamkan pendidikan kesehatan pada anak sejak usia dini serta membudayakan aktivitas fisik.

*Kata-kata kunci: obesitas, kegemukan, berat badan berlebih, IMT, anak (8-10 tahun), pola makan.*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	vi
ABSTRACT .....	vii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BABI PENDAHULUAN .....	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
BABII TINJAUAN PUSTAKA .....	5
2.1 Status Gizi.....	5
2.2 Pola Makan .....	7
2.3 Gaya Hidup .....	8
2.4 Ekonomi .....	11
2.5 Aktivitas Fisik Anak .....	11
2.6 Kerangka Teori.....	12
2.7Kerangka Konsep .....	13
BABIIIMETODOLOGI PENELITIAN .....	14
3.1 Desain Penelitian .....	14

3.2Tempat dan Waktu Penelitian .....	14
3.3Populasi Sampel .....	14
3.4Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	14
3.5 Definisi Operasional .....	15
3.6Besar Sampel.....	15
3.7 Cara Pengambilan Sampel .....	15
3.8 Alur Penelitian .....	16
3.9 Teknik Pengujian Data .....	17
3.9.1Uji Instrumen Penelitian .....	17
3.9.2 Uji Hipotesis.....	18
BAB IVHASIL PENELITIAN .....	21
4.1 Gambaran Umum Penelitian.....	21
4.2 Hasil Penelitian.....	22
4.2.1Analisis Grafik IMT .....	22
4.2.2Analisis Tinggi badan .....	23
4.2.3Analisis Makanan <i>Snack</i> .....	23
4.2.4AnalisisAktivitas Badan.....	24
4.2.5 Analisis Hipotesis .....	24
4.2.6 Analisis Kuisisioner.....	28
BAB V PEMBAHASAN .....	29
5.1 Status Gizi.....	29
5.2 Tinggi Badan.....	30
5.3 Aktivitas Fisik .....	32
5.4 Konsumsi <i>Snack</i> .....	33
5.5 Konsistensi Penelitian .....	34
BAB VIKESIMPULAN DAN SARAN .....	36
6.1 Simpulan .....	36
6.2 Saran.....	36
Daftar Pustaka .....	38
LAMPIRAN .....	41

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Z Score.....	5
Tabel 2.2 Klasifikasi Tinggi Badan Berdasarkan Z Score .....	5
Tabel 2.3 Kebutuhan Zat Gizi Anak Menurut Umur .....	9
Tabel 4.1 Umur Sampel.....	21
Tabel 4.2 Distribusi IMT Responden .....	22
Tabel 4.3 Distribusi Tinggi Badan Responden.....	23
Tabel 4.4 Distribusi Kadar <i>Snack</i> Responden .....	23
Tabel 4.5 Distribusi Aktivitas Fisik Responden.....	24
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis Kuesioner.....	26
Tabel 4.7 Distribusi Skor Pola Makan Responden .....	26
Tabel 4.8 Uji Hipotesis Skor Pola Makan dengan Status Gizi Responden .....	27

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian.....	12
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	13
Gambar 3.1 Alur Penelitian .....	16
Gambar 4.1 <i>Pie - chart</i> Jenis Kelamin Sampel.....	21

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Kuesioner .....	41
Lampiran 2 Data Kuesioner.....	48
Lampiran 3 Hasil Analisis .....	52
Lampiran 4 Daftar Tabel.....	55
Lampiran 5 Hasil Pengujian Instrumen.....	58