

**HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
DENGAN PREVALENSI OBESITAS
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN 2011**

SKRIPSI



Disusun oleh

MITYA DELIMA JAYANTHY

405110246

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2015

**HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
DENGAN PREVALENSI OBESITAS
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN 2011**

SKRIPSI



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

MITYA DELIMA JAYANTHY

405110246

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2015

HALAMAN PERNYAAAN ORISINALITAS

Saya, Mitya Delima Jayanthi, NIM: 405110246

Dengan ini menyatakan, menjamin bahwa skripsi yang diserahkan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, berjudul

HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN PREVALENSI OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN 2011

Merupakan hasil karya sendiri, semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah peneliti nyatakan dengan benar dan tidak melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme.

Peneliti 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, 22 Juni 2015

Mitya Delima Jayanthi

405110246

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Mitya Delima Jayanthy
Nim : 405110246
Program Studi : S1 Kedokteran
Judul Sripsi : Hubungan konsumsi sayur dan buah dengan prevalensi obesitas pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2011

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

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : dr. Idawati Karjadidjaja, MS., Sp.GK ()
Ketua Sidang : dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A., IBCLC ()
Penguji 1 : dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed ()
Penguji 2 : dr. Idawati Karjadidjaja, MS., Sp.GK ()

Mengetahui,

Dekan : Dr. dr. Meilani Kumala, MS., Sp.GK ()
Ditetapkan di : Universitas Tarumanagara
Tanggal : 22 Juni 2015

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmatnya, sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai prasyarat kelulusan sebagai Sarjana Kedokteran.

Selama penulisan skripsi, penulis telah banyak mendapat bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. dr. Idawati Karjadidjaja, MS., Sp.GK selaku dosen pembimbing skripsi, yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, petunjuk, serta pengarahan dan saran, terutama atas segala kesabarannya dalam membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
2. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2011.
3. Yaya Satyanagara, SH, MM dan Elly Wijaya selaku orang tua atas segala dukungan dan motivasi yang diberikan secara sukarela, tak terhingga dan penuh kasih sayang, yang senantiasa memberi semangat yang besar bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Yang terkasih Kevin Dyonghar, teman-teman, sahabat dan rekan sejawat yang senantiasa mendukung penulis tanpa kenal lelah.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan di dalam penulisan skripsi ini dan penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk menghasilkan karya yang lebih baik lagi di kemudian hari. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran yang berguna dan bermanfaat bagi perkembangan ilmu.

Jakarta, 22 Juni 2015

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mitya Delima Jayanthy

NIM : 405110246

Program Studi : Sarjana Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

Jenis karya : Skripsi

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

Hubungan Konsumsi Sayuran dan Buah Dengan Prevalensi Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2011

Demikian pernyataan ini peneliti buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Juni 2015

Yang menyatakan,

Mitya Delima Jayanthy

405110246

ABSTRAK

Prevalensi obesitas semakin meningkat dalam jumlah yang mengkhawatirkan dan merupakan tantangan bagi masalah kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi sayuran dan buah dengan prevalensi obesitas pada mahasiswa angkatan 2011, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional* atau potong lintang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 110 responden. Diperoleh 77 (70%) responden yang kurang konsumsi sayuran dan buah, dari 77 responden yang kurang mengonsumsi sayuran dan buah terdapat 62 (80,5%) responden yang mengalami obesitas. Dari hasil penelitian ditemukan *p-value* 0,000 ($p < \alpha$), maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara kurangnya konsumsi sayuran dan buah dengan prevalensi obesitas.

Kata Kunci : Obesitas, mahasiswa fakultas kedokteran, sayur, buah

ABSTRACT

The prevalence of obesity is increasing in an alarming number and a challenge for health problems. The aim of this study is to determine the relationship between the consumption of vegetables, fruits and the prevalence of obesity in students year 2011 of The Medical Faculty, Tarumanagara University, Jakarta. This study uses cross-sectional design. Samples in this study were 110 medical student of Tarumanagara University. There are 77 (70%) of the respondent have low consumption of fruits and vegetables, and among them 62 (80,5 %) respondents are obese. From the analysis it is found that the p-value is 0,000 ($p < \alpha$), it can be concluded there is a significant correlation between low consumption of vegetables and fruits with the prevalence of obesity.

Keywords : obesity, medical student, vegetables, fruits

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Hipotesis Penelitian.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
2. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Definisi Obesitas	7
2.2 Gejala dan Dampak Obesitas	9
2.3 Etiologi Obesitas	10
2.4 Pencegahan Obesitas	16

Kerangka Teori.....	17
Kerangka Konsep	17
3. METODE PENELITIAN.....	18
4. HASIL PENELITIAN	26
5. PEMBAHASAN.....	32
6. KESIMPULAN DAN SARAN.....	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi Obesitas Berdasarkan Tingkatan Persentase.....	7
Tabel 2.	Status Gizi Berdasarkan IMT Orang Afrika, Amerika dan Eropa	8
Tabel 3.	Status Gizi Berdasarkan IMT Orang Asia	8
Tabel 4.	Golongan Kandungan Energi Dalam Makanan Cepat Saji.....	14
Tabel 5.	Kisi- kisi Kuesioner Konsumsi Sayuran dan Buah	21
Tabel 6.	Kategori Satu Porsi Sayuran	21
Tabel 7.	Kategori Satu Porsi Buah	22
Tabel 8.	Jenis Kelamin dan Usia Responden	26
Tabel 9.	Status Gizi Responden	27
Tabel 10.	Penggolongan Status Gizi Responden.....	27
Tabel 11.	Konsumsi Sayuran Pada Responden.....	28
Tabel 12.	Konsumsi Buah Pada Responden.....	29
Tabel 13.	Konsumsi Sayuran dan Buah Pada Responden.....	29
Tabel 14.	Tabulasi Silang Antara Kurangnya Konsumsi Sayuran dan Buah Dengan Obesitas.....	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	17
Gambar 2. Kerangka Konsep	17
Gambar 3. Alur Penelitian.....	25

DAFTAR SINGKATAN

AIMST	<i>Asian Institute of Medicine, Science and Technology</i>
ATP-PC	<i>Adenosine Triphosphate-Phosphocreatine</i>
CCK	<i>Cholecystokinin</i>
HDL	<i>High Density Lipoprotein</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
LDL	<i>Low Density Lipoprotein</i>
SMK	Sekolah Menengah Kejuruan
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Science</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner.....	41
Lampiran 2. Daftar Riwayat Hidup.....	44