

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI KARBOHIDRAT DAN LEMAK DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA WANITA USIA 30-65 TAHUN DI KECAMATAN
GIRITONTRO KABUPATEN WONOGIRI**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

RIAN PATMALA

J 310 180 031

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2023**

ABSTRAK

RIAN PATMALA. J 310 180 031

HUBUNGAN KONSUMSI KARBOHIDRAT DAN LEMAK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA WANITA USIA 30-65 TAHUN DI KECAMATAN GIRITONTRO KABUPATEN WONOGIRI

Pendahuluan: Obesitas merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia. Prevalensi angka obesitas di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 24,8%. Prevalensi angka obesitas di Kabupaten Wonogiri pada tahun 2018 sebesar 22,79%. Berdasarkan profil data kunjungan pasien rawat jalan di Puskesmas Giritontro pada tahun 2021 memiliki prevalensi angka obesitas sebesar 74,3%

Tujuan: Mengetahui hubungan konsumsi karbohidrat dan lemak dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun di Kecamatan Giritontro Kabupaten Wonogiri.

Metode penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan desain penelitian cross sectional. Data yang digunakan yaitu konsumsi karbohidrat, konsumsi lemak dan hasil ukur berat badan dan tinggi badan. Subjek penelitian sebanyak 57 responden. Dengan kriteria inklusi meliputi bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi dengan baik, tidak sedang hamil dan menyusui, tidak mengalami cacat fisik serta tidak memiliki riwayat sakit yang mempengaruhi status gizi. Analisis data menggunakan uji *Pearson Product Moment* (PPM).

Hasil: Menunjukkan bahwa konsumsi karbohidrat dan lemak merupakan faktor resiko terjadinya obesitas pada wanita usia 30-65 tahun di Kecamatan Giritontro. Kelompok usia yang banyak mengalami obesitas yaitu usia 30-49 tahun sebesar 57,9% dengan mayoritas pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga sebesar 40,4%. Konsumsi karbohidrat dan lemak dengan kategori kurang sebesar 59,6%, kategori baik sebesar 15,8% dan kategori lebih sebesar 24,6%. Terdapat hubungan konsumsi karbohidrat dan lemak dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun di Kecamatan Giritontro ($p=0,001$, $p=0,015$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi karbohidrat dan lemak dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun di Kecamatan Giritontro.

Kata Kunci: Karbohidrat, Lemak, Obesitas

ABSTRACT

RIAN PATMALA. J 310 180 031

THE RELATIONSHIP OF CARBOHYDRATE AND FAT CONSUMPTION WITH THE EVENT OF OBESITY IN WOMEN AGED 30-65 YEARS IN GIRITONTRO DISTRICT WONOGIRI REGENCY

Introduction: Obesity is a nutritional problem in Indonesia. The prevalence of obesity in Indonesia in 2018 was 24,8%. The prevalence of obesity in Wonogiri Regency in 2018 was 22,79%. Based on the data profil of outpatient visits at the Giritontro Health Center in 2021, the obesity prevalence rate is 74,3%

Objective: To determine the relationship between carbohydrate and fat consumption with the incidence of obesity in women 30-65 years in Giritontro District, Wonogiri Regency.

Research methods: The research is an observational study using a cross sectional research design. The data use are carbohydrate consumption, fat consumption and the result of measuring body weight and height. The research subjects were 57 respondents. The inclusion criteria included being willing to be a respondent, being able to communicate well, not being pregnant or breastfeeding, not hving a physical disability and not having a history of illness that affected nutritional status. Data analysis used the Pearson Product Moment (PPM) test.

Result: Show that consumption of carbohydrates and fats is a risk factor for obesity in women aged 30-65 years in Giritontro District. The age group with a lot of obesity, namely the ages of 30-49 years, was 57,9%, with the majority being hosewives, 40,4%. Consumption of carbohydrates and fats in the less category was 59,6%, the good category was 15,8% and the more category was 24,6%. There is a relationship between consumption of carbohydrates and fats with the incidence of obesity in women aged 30-65 years in Giritontro District ($p=0,001$, $p=0,015$)

Conclusion: There is a significant relationship between carbohydrate and fat consumption and the incidence of obesity in women aged 30-65 years in Giritontro District.

Keywords: Carbohydrate, Fat, Obesity

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 25 November 2022



RIAN PATMALA

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya”

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

**HUBUNGAN KONSUMSI KARBOHIDRAT DAN LEMAK DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA WANITA USIA 30-65 TAHUN DI KECAMATAN GIRITONTR
KABUPATEN WONOGIRI**

Oleh:

RIAN PATMALA

J310180031

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang
S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada tanggal : 25 November 2022




Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Pembimbing



Muwakhidah, SKM, M.Kes.

Penguji:

1. Muwakhidah, SKM, M.Kes. (.....)
2. Luluk Ria Rakhma, S.Gz., M.Gz (.....)
3. Sudrajah Warajati Kisnawaty, S.Gz., M.Gz (.....)


Menyetujui,
Ketua Program Studi Ilmu Gizi



Pramudya Kurnia, STP., M.Agr
NIK/NIDN : 959/06-1901-7801

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta




Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIK/NIDN : 750/0620117301

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada :

1. Orang tua, dan seluruh keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan dalam bentuk materi maupun semangat, perhatian, serta do'a yang berlimpah
2. Ibu Muwakhidah, SKM, Mkes selaku pembimbing yang telah membimbing dan memberikan masukan selama pengerjaan skripsi sampai selesai dengan penuh kesabaran
3. Teman-teman Gizi Angkatan 2018 yang saling mendukung dalam menempuh studi hingga pengerjaan skripsi ini.
4. Teman karib (Dwipam, Firli, Endah, Ana, Ani, Farkha, Wanda, Alya) yang telah membantu selama penulisan skripsi ini.
5. Diri sendiri yang telah berusaha sebaik mungkin.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Rian Patmala

Tempat/Tanggal Lahir : Wonogiri, 19 Desember 1999

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Grogol RT/RW 003/002 Ds Grogol Kecamatan
Giritontro Kabupaten Wonogiri

Riwayat : 1. Lulus TK Pertiwi tahun 2006

2. Lulus SD N 2 Giroontro tahun 2012

3. Lulus SMPN 1 Giritontro tahun 2015

4. Lulus SMAN 1 Baturetno 2018

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat Rahmat dan Hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Konsumsi Karbohidrat dan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Wanita Usia 30-65 Tahun Di Kecamatan Giritontro Kabupaten Wonogiri”** sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar strata satu gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Surakarta. Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis.,Ftr., M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Surakarta.
2. Bapak Pramudya Kurnia, S.TP., M. Agr selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammdiyah Surakarta.
3. Ibu Muwakhidah, SKM, Mkes. Selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberi arahan selama proses penyusunan proposal.
4. Bapak/Ibu dosen dan staff di Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammdiyah Surakarta.
5. Bapak/Ibu pegawai Puskesmas Giritontro Kabupaten Wonogiri
6. Orang tua tercinta yang telah memberikan doa dan dukungan selama proses penyusunan proposal.
7. Semua pihak yang telah membantu penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna karena terbatasnya pengetahuan dan pengalaman penulis, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, 25 November 2022

Penulis



Rian Patmala

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Pustaka	7
B. Kerangka Teori	23
C. Kerangka Konsep	23
D. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	25
B. Kode Etik	25
C. Waktu dan Tempat	25
D. Populasi dan Sampel	26

E. Jenis Variabel Penelitian	28
F. Definsi Operasional	28
G. Prosedur Penelitian	28
H. Pengolahan Data	35
I. Analisis Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
B. Karakteristik Responden Peneleitian	38
C. Hasil Analisis Data	40
D. Keterbatasan Penelitian	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rumus Imt.....	16
Tabel 2 Klasifikasi Imt.....	17
Tabel 3 Angka Kecukupan Karbohidrat Pada Wanita	18
Tabel 4 Angka Kecukupan Lemak Pada Wanita	20
Tabel 5 Jadwal Kegiatan Penelitian	25
Tabel 6 Definisi Operasional	28
Tabel 7 Koding Variabel.....	35
Tabel 8 Karakteristik Responden	39
Tabel 9 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Obesitas.....	41
Tabel 10 Deskripsi Responden Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat.....	42
Tabel 11 Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat.....	42
Tabel 12 Daftar Bahan Makanan Sumber Karbohidrat	43
Tabel 13 Deskripsi Responden Berdasarkan Konsumsi Lemak	45
Tabel 14 Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Lemak.....	46
Tabel 15 Daftar Bahan Makanan Sumber Lemak.....	46
Tabel 16 Konsumsi Karbohidrat Dengan Kejadian Obesitas Pada Wanita Usia 30-65 Tahun	49
Tabel 17 Hubungan Antara Konsumsi Karbohidrat Dengan Kejadian Obesitas Pada Wanita Usia 30-65 Tahun	49
Tabel 18 Konsumsi Lemak Dengan Kejadian Obesitas Pada Wanita Usia 30-65 Tahun	51
Tabel 19 Hubungan Antara Konsumsi Lemak Dengan Kejadian Obesitas Pada Wanita Usia 30-65 Tahun	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori Penelitian.....	23
Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian.....	23
Gambar 3 Diagram Penelitian.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian	60
Lampiran 2 Lembar Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden	62
Lampiran 3 Kuesioner Data Diri.....	64
Lampiran 4 Formulir Sq-Ffq.....	65
Lampiran 5 Master Data.....	76
Lampiran 6 Dokumentasi.....	80
Lampiran 7 Hasil Uji Statistik.....	81