

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN
ILMU PENDIDIKAN (FKIP) UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**

SKRIPSI

**Di ajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Meraih Gelar Sarjana Keperawatan**



Oleh :
NUGRAHENI MARTANINGRUM
J210101006

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2012**

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa
Skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN (FKIP) UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Disusun oleh :

**NUGRAHENI MARTANINGRUM
J210101006**

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Arif Widodo, A.Kep, M.Kes

Abi Muhlisin, S.KM, M. Kep.

PERNYATAAN

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

Apabila ternyata kelak di kemudian hari terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, Februari 2012

Nugraheni Martaningrum

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

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nugraheni Martaningrum
NIM : J 210101006
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty – Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN (FKIP) UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Beserta perangkat yang ada (Jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada Tanggal: Februari 2012

Yang Menyatakan

(Nugraheni Martaningrum)

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nugraheni Martaningrum
NIM : J 210101006
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
(FKIP) UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya buat dan serahkan ini, merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari dan atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan atau gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas Muhammadiyah Surakarta batal saya terima.

Surakarta, Februari 2012

Yang membuat pernyataan,

(Nugraheni Martaningrum)

MOTTO

Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat) dan bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan
(Q.S. Al Hasyr : 18)

Hidup adalah perjuangan tanpa henti-henti tak ada yang jatuh dari langit secara Cuma-Cuma, semuanya ada usaha dan do'a, dan kemenangan hari ini bukanlah kemenangan esok hari, kegagalan hari ini bukanlah kegagalan esok hari

(Khalil Gibran)

''Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman''
(Q.S. Ali Imron [3] : 139)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya terindah ini :

- ☞ Teruntuk Ayah, ibuku tersayang yang tidak pernah bosan menasehati dan mendoakanku, sehingga aku tidak pernah punya alasan untuk tidak membahagiakanmu.
- ☞ Adikku tersayang (Adhi Cahyo Aji) terimakasih atas segala doa dan semangatnya.
- ☞ Teman senasip seperjuanganku yang tidak bisa di sebutkan satu persatu, yang setia menemaniku dalam menyelesaikan skripsiku

KATA PENGANTAR



Assamu'alaikum Wr. Wb

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayahNya, sehingga pada kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul: HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP) UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Bambang Setiaji, SE., MM., Msc., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah surakarta
2. Arif Widodo, A.Kep. M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.
3. Winarsih Nur Ambarwati, S.Kep, Ns, ETN, M. Kep., selaku ketua program studi keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Abi Muhlisin, S.KM, M.Kes., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.

5. Bd. Sulastri, S.KP., M.Kep., selaku penguji yang telah memberikan saran-saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Segenap staf pengajar Progdi S1 Keperawatan Transfer yang telah memberi ilmunya.
7. Bapak dan Ibu tercinta, adik ku serta keluarga besar saya yang tercinta dan tersayang yang telah memberi doa dan semangat, kasih sayang dengan ikhlas, tulus dan tak pernah henti.
8. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, semoga mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Amin.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bermanfaat bagi almamater serta pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, Februari 2012
Penulis

Nugraheni Martaningrum

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN TEORI	
A. Konsep Dasar Pola Makan	9
B. Berat Badan Berlebih	18
C. Kerangka Teori	28
D. Kerangka Konsep.....	29
E. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30

C. Populasi dan Sampel	30
D. Variabel Penelitian	32
E. Definisi Operasional	32
F. Instrument Penelitian	33
G. Validitas dan Reliabilitas	35
H. Jalannya Penelitian.....	37
I. Pengolahan Data dan Analisa Data	38
J. Etika Penelitian	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	41
1. Karakteristik Responden	41
2. Analisa Univariat	43
3. Analisis Bivariat	46
B. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka teori	28
Gambar 2.2	Kerangka konsep	29
Gambar 4.1	Diagram Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur.....	41
Gambar 4.2	Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Gambar 4.3	Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan ...	43
Gambar 4.4	Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Obesitas	44

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia	23
Tabel 3.1 Definisi Operasional	33
Tabel 3.2 Kisi-Kisi soal.....	34
Tabel 4.1 Tabulasi Silang Antara Pola Makan Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta	46

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Permohonan menjadi responden
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan menjadi responden
- Lampiran 3. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4. Data Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
- Lampiran 6. Karakteristik responden
- Lampiran 7. Uji Univariat
- Lampiran 8. Uji Bivariat

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA (FKIP) UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Oleh : Nugraheni Martaningrum

ABSTRAK

Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi sehingga terjadi kelebihan energi yang selanjutnya disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan mahasiswa salah satunya adalah lingkungan. Lingkungan dapat mempengaruhi pola makan mahasiswa yaitu pola makan baik dan teratur atau pola makan yang tidak teratur dan tidak baik. Hasil studi pendahuluan bahwa 10 mahasiswa ada yang memiliki pola makan teratur dan ada yang tidak teratur. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini termasuk jenis penelitian *Asosiatif* dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel sebanyak 40 mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang mengalami obesitas. Pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Data penelitian diperoleh dari kuesioner pola makan dan menghitung masa indeks tubuh responden. Data penelitian selanjutnya diuji dengan uji *fisher exact*. Hasil penelitian menunjukkan 18 responden (45%) memiliki pola makan baik dan teratur, sedangkan 22 responden (55%) dengan pola makan tidak baik dan tidak teratur. Hasil perhitungan IMT diperoleh 26 responden (65%) yang memiliki obesitas ringan sedangkan responden 14 responden (35%) memiliki obesitas berat. Hasil uji statistic *fisher exact* menunjukkan $p = 0,021$, sehingga disimpulkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada (FKIP) Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kata kunci : Pola Makan, Obesitas, mahasiswa

**RELATIONSHIP BETWEEN EATING PATTERN WITH OBESITY
STUDENT OF TEACHING AND EDUCATION FACULTY OF
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA**

by : Nugraheni Martaningrum

Abstract

Obesity occurs due to an imbalance between energy output dan resulting in excess energy is then stored as fat tissue. Factors affecting eating habits of students is an environment. Environment can affect the diet of students is a good diet and regular or irregular eating patterns and are not good. The results of a preliminary study that 10 students have a regular pattern eat and irregular pattern eat. The research objective was to determine know Relationship Between Eating pattern with Obesity Student of Teaching And Education Faculty of Muhammadiyah University of Surakarta. sample are 40 students of teaching and Education who are obese. Taking sample is using accidental sampling. Data obtained from questionnaire and measure of index of weight body. The data then is tested with Fisher exact test. The results showed 18 respondents (45%) regular pattern eat and, good menu, while 22 respondents (55%) with irregular pattern eat and, poor menu. Result of Obesity by 26 respondents (65%) with mild obesity, 14 respondents (35%) with over obesity. The results of Fisher exact test statistic indicates $p = 0.021$, so it is concluded there Relationship Between Eating pattern with Obesity student of teaching and education faculty of Muhammadiyah University of Surakarta

Key words: , pattern eat, obesity, students.