



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN ASUPAN
ENERGI DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA
MAHASISWA PSKPS FK ULM TAHUN 2022**

Skripsi
Diajukan guna memenuhi
sebagian syarat memperoleh derajat Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Reni Gina Amalia
NIM. 1910911220050

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

Desember 2022

PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN ASUPAN ENERGI
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA PSKPS
FK ULM TAHUN 2022**

Reni Gina Amalia, NIM: 1910911220050

Telah dipertahankan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**
Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Selasa, Tanggal 27 Desember 2022

Pembimbing I

Nama: dr. Juhairina, M.Kes., Sp.GK
NIP : 19790516 200604 2 012

Pembimbing II

Nama: Dr. dr. Istiana, M.Kes
NIP : 19760101 199903 2 001

Penguji I

Nama: dr. Arief Budiarto, Sp.A
NIP : 19780117 201412 1 001

Penguji II

Nama: dr. Nika Sterina Skripsiana, M.Kes
NIP : 19880820 201903 2 008

Banjarmasin, 27 Desember 2022

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana



Prof. Dr. dr Triawanti, M.Kes.n
NIP 19710912 199702 2 001

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 pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmansin, 9 Agustus 2022



Reni Gina Amalia

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN ASUPAN ENERGI DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA PSKPS FK ULM TAHUN 2022

Reni Gina Amalia

Obesitas adalah akumulasi lemak berlebih yang menimbulkan risiko bagi kesehatan. Berdasarkan Riskesdas 2018, kejadian obesitas di Indonesia (>18 tahun) sebesar 21,8% dengan kejadian obesitas (>18 tahun) di Kalimantan Selatan sebesar 19,5%. Obesitas disebabkan banyak faktor, diantaranya kebiasaan sarapan dan asupan energi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan asupan energi dengan kejadian obesitas pada mahasiswa PSKPS FK ULM Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *case control*. Sampel penelitian adalah mahasiswa PSKPS FK ULM Angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* dengan total sampel sebanyak 60 mahasiswa. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat, analisis bivariat menggunakan uji Chi-square serta analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok kasus mayoritas mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan tidak teratur (86,6%) dan asupan energi berlebih (66,6%). Sementara itu, pada kelompok kontrol mayoritas mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan teratur (90%) dan asupan energi seimbang (80%). Hasil analisis uji Chi-square menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan ($p=0,000$) dan asupan energi ($p=0,000$) dengan kejadian obesitas pada mahasiswa PSKPS FK ULM Tahun 2022. Hasil analisis uji regresi logistik menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan teratur ($B=-4,071$) dapat menurunkan kejadian obesitas 4 kali lipat melalui asupan energi seimbang.

Kata-kata kunci: obesitas, mahasiswa kedokteran, kebiasaan sarapan, asupan energi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABIT AND ENERGY INTAKE WITH OBESITY INCIDENCE IN MEDICAL STUDENTS AT ULM 2022

Reni Gina Amalia

Obesity is excess fat accumulation which poses a risk to health. Based on the 2018 Riskesdas, the incidence of obesity in Indonesia (> 18 years) is 21.8% with the incidence of obesity (> 18 years) in South Kalimantan amounting to 19.5%. Obesity is caused by many factors, including breakfast habits and energy intake. This study aims to analyse the relationship between breakfast habits and energy intake with the incidence of obesity in PSKPS FK ULM students in 2022. This study used an analytic observational method with a case control approach. The research sample was PKSPS FK ULM students Batch 2019, 2020, 2021, and 2022. The sampling technique used consecutive sampling with a total sample of 60 students. The data analysis used was univariate analysis, bivariate analysis using Chi-square test and multivariate analysis using logistic regression test. The results showed that in the case group the majority of students had irregular breakfast habits (86.6%) and excess energy intake (66.6%). Meanwhile, in the control group the majority of students had regular breakfast habits (90%) and balanced energy intake (80%). The results of the Chi-square test analysis showed that there was a relationship between breakfast habits ($p=0.000$) and energy intake ($p=0.000$) with the incidence of obesity in PSKPS FK ULM students in 2022. The results of the logistic regression test analysis showed that regular breakfast habits ($B=-4,071$) can reduce the incidence of obesity 4 times through balanced energy intake.

Key words: *obesity, medical students, breakfast habit, energy intake*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN ASUPAN ENERGI DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA PSKPS FK ULM TAHUN 2022”**, tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kedua orangtua penulis, Alm. Asmawi Anang Atjil dan Siti Utami, serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan moral, finansial, doa, dan semangat dalam penyusunan karya ilmiah ini.
2. Dekan Fakultas Kedokteran Dr. dr. Istiana, M.Kes. yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam melakukan skripsi.
3. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes. yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
4. Kedua dosen pembimbing, dr. Juhairina, M.Kes., Sp.GK., dan Dr. dr. Istiana, M.Kes. yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Kedua dosen penguji, dr. Arief Budiarto, Sp.A dan dr. Nika Sterina Skripsiana, M.Kes. yang telah memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.
6. Rekan-rekan penulis serta sejawat Program Studi Kedokteran Program Sarjana Angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022 yang telah bekerjasama untuk menjadi subjek penelitian di dalam skripsi ini.

Banjarmasin, Desember 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	4
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Obesitas	8
B. Sarapan	19

C. Asupan Energi.....	21
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	26
A. Landasan Teori.....	26
B. Hipotesis.....	30
BAB IV METODE PENELITIAN	31
A. Rancangan Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel Penelitian	31
C. Instrumen Penelitian.....	34
D. Variabel Penelitian	34
E. Definisi Operasional.....	36
F. Prosedur Penelitian.....	37
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	40
H. Cara Analisis Data.....	43
I. Waktu dan Tempat Penelitian	45
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Analisis Univariat.....	47
B. Analisis Bivariat.....	51
C. Analisis Multivariat.....	54
BAB VI PENUTUP	56
A. Simpulan	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Keaslian Penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tahun 2022	6
2.1 Klasifikasi IMT Asia menurut WHO	12
2.2 Angka Kecukupan Gizi pada remaja	25
4.1 Definisi Operasional Penelitian	36
5.1 Distribusi frekuensi profil responden berdasarkan jenis kelamin, angkatan, dan usia.....	47
5.2 Distribusi frekuensi profil responden berdasarkan kebiasaan sarapan dan asupan energi	48
5.3 Distribusi frekuensi kebiasaan sarapan dan asupan energi berdasarkan status tempat tinggal mahasiswa PSKPS FK ULM Tahun 2022.....	50
5.4 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tahun 2022	51
5.5 Hubungan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tahun 2022	52
5.6 Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tahun 2022.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Kerangka Teori Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tahun 2022	28
3.2 Kerangka Konsep Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tahun 2022	29
4.1 Alur Penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tahun 2022	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Kelaikan Etik (<i>Ethical Clearance</i>)	64
2. Surat Izin Penelitian.....	65
3. Lembar Informed consent.....	66
4. Lembar Identitas Subjek	67
5. Kuesioner Kebiasaan Sarapan	68
6. Kuesioner <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	69
7. <i>Semi Quantitative Food Frequency Questioner</i>	70
8. Daftar Bahan Makanan Penukar.....	74
9. Prosedur Pengolahan Data Kuesioner <i>Food Recall</i> 24 Jam dan <i>Semi Quantitative Food Frequency</i> Pada Aplikasi <i>Nutrisurvey</i> 2007.....	80
10. Tabulasi Data.....	82
11. Tabel Analisis	85
12. Dokumentasi	91