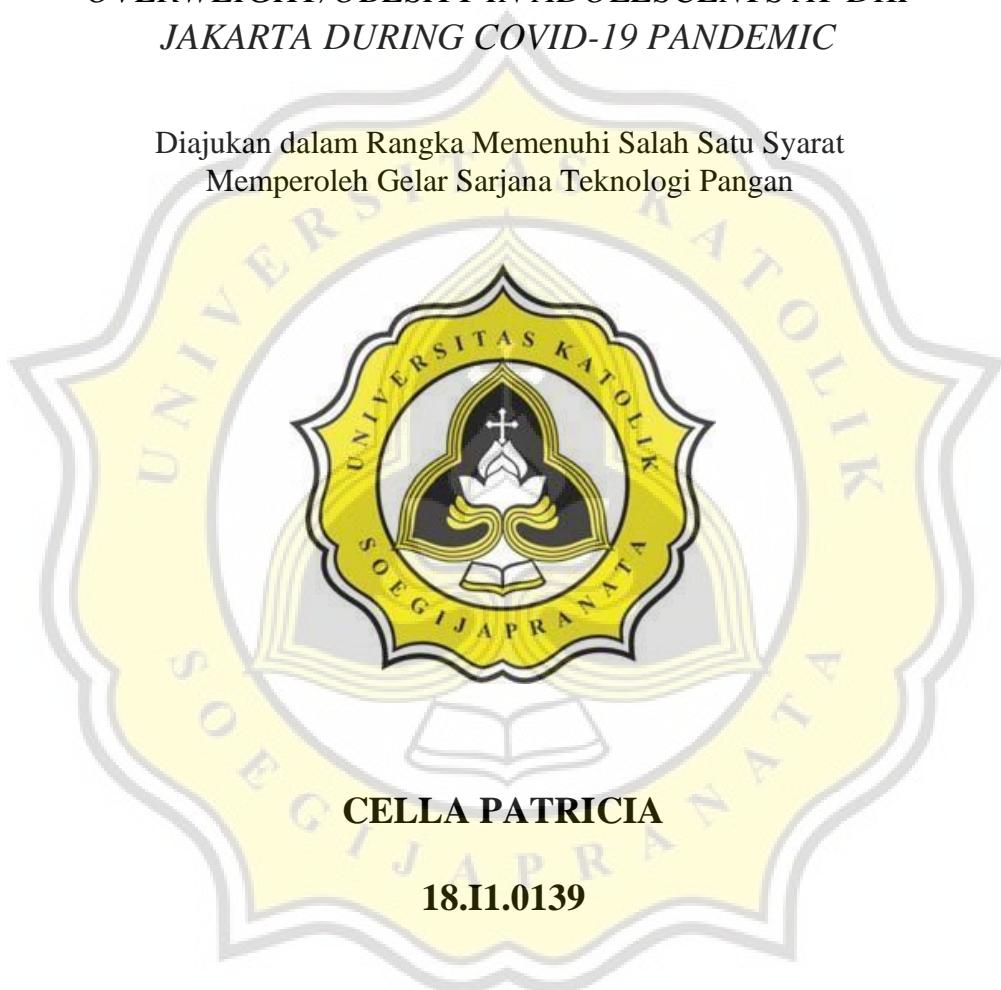


LAPORAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP TERHADAP OVERWEIGHT/OBESITAS PADA REMAJA DKI JAKARTA SELAMA PANDEMI COVID-19

*THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND
OVERWEIGHT/OBESITY IN ADOLESCENTS AT DKI
JAKARTA DURING COVID-19 PANDEMIC*

Diajukan dalam Rangka Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Teknologi Pangan



**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2022**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cella Patricia

NIM : 18.II.0139

Fakultas : Teknologi Pertanian

Jurusan : Teknologi Pangan

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul “Hubungan antara Gaya Hidup terhadap *Overweight/Obesitas* pada Remaja DKI Jakarta selama Pandemi COVID-19” tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 18 Mei 2022

Yang menyatakan,



Cella Patricia

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP TERHADAP *OVERWEIGHT/OBESITAS* PADA REMAJA DKI JAKARTA SELAMA PANDEMI COVID-19

Diajukan Oleh:

Cella Patricia

NIM: 18.II.0139

PROGRAM STUDI: Teknologi Pangan
KONSENTRASI TEKNOLOGI PERTANIAN

Telah disetujui, tanggal 18 Mei 2022

Oleh

Dosen Pembimbing I,



Dr. Ir. Ch. Retnaningsih, MP.

NPP: 0581.1995.185

Mengetahui

Dekan



Dr. Dra. Laksmi Hartajanie, MP.
NPP: 0581.2012.281

Dosen Pembimbing II,



Dea N. Hendryanti, S.TP., MS.

NPP: 0581.2015.297

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cella Patricia

Program Studi : Teknologi Pangan

Fakultas : Teknologi Pertanian

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Nonekslusif atas karya ilmiah yang berjudul “Hubungan antara Gaya Hidup terhadap *Overweight/Obesitas* pada Remaja DKI Jakarta selama Pandemi COVID-19”. Dengan Hak Bebas Royalti Nonekslusif ini Universitas Katolik Soegijapranata Semarang berhak menyimpan, mengalihkan, mediaformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 18 Mei 2022

Yang menyatakan,



Cella Patricia

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, anugerah, dan bimbingannya, penulis dapat mengerjakan hingga menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Hubungan antara Gaya Hidup terhadap *Overweight/Obesitas* pada Remaja DKI Jakarta selama Pandemi COVID-19”. Penulisan tugas akhir ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Penyusunan tugas akhir yang dikerjakan oleh penulis merupakan hasil penerapan dari ilmu yang telah diperoleh penulis selama masa perkuliahan di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Dalam penyusunan tugas akhir ini pun terdapat banyak pihak yang memberikan dukungan baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan dan melewati segala hambatan dalam penulisan dengan baik. Oleh sebab itu, dengan rendah hati penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang begitu besar kepada:

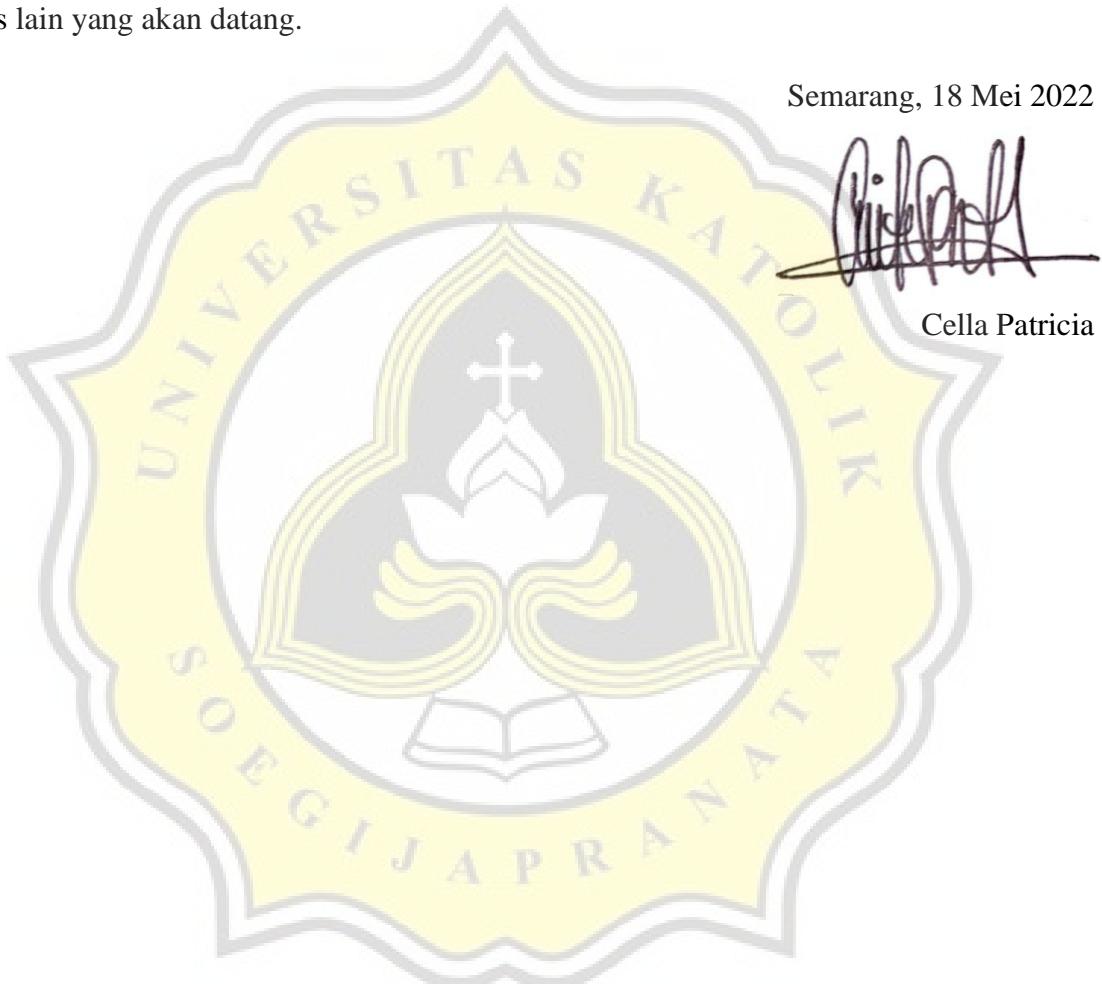
1. Ibu Dr. Dra. Laksmi Hartajanie, MP. selaku Dekan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang serta seluruh dosen Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu, mendidik, dan memberikan bekal ilmu pengetahuan selama fase perkuliahan yang berguna bagi penulis di masa depan.
2. Ibu Dr. Ir. Ch. Retnaningsih, MP. selaku pembimbing pertama dan Ibu Dea N. Hendryanti, S.TP., MS. selaku pembimbing kedua yang senantiasa membimbing, mengajar, meluangkan waktu, dan mendorong penulis selama pembuatan tugas akhir ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
3. Kedua orang tua dan keluarga penulis: Papa, Mama, Cya, dan Alfons yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
4. Sella, Ina, Tika, dan lain-lain selaku teman-teman di Unika Soegijapranata yang selalu tak henti-hentinya saling memberikan semangat untuk berjuang bersama sehingga tugas akhir dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
5. Seluruh teman FTP 2018 dan pihak lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu tanpa terkecuali yang senantiasa memberikan dukungan.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Penulis berharap agar penelitian ini dapat bermanfaat dengan menambah wawasan para pembaca terkait obesitas di masa Pandemi COVID-19. Banyaknya kekurangan dari penelitian ini membuat penulis berharap agar pembaca dapat memberikan saran serta kritik yang membangun sehingga tugas akhir ini dapat berguna bagi banyak pihak dan membantu karya penulis lain yang akan datang.

Semarang, 18 Mei 2022



Cella Patricia



RINGKASAN

HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP TERHADAP OVERWEIGHT/OBESITAS PADA REMAJA DKI JAKARTA SELAMA PANDEMI COVID-19

Kegemukan hingga obesitas merupakan kondisi abnormal pada tubuh seseorang akibat ketidakseimbangan energi masuk dengan energi keluar. Energi yang masuk dalam tubuh ditandai dengan asupan pola makan sedangkan energi yang keluar ditandai dengan adanya aktivitas fisik. Faktor utama yang menyebabkan prevalensi obesitas meningkat adalah gaya hidup. Berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi membuat gaya hidup masyarakat terutama remaja berubah ke arah yang lebih modern. Terlebih pada masa pandemi COVID-19, perubahan gaya hidup membuat peluang meningkatnya obesitas semakin tinggi akibat penerapan aturan *social distancing* dan *work from home* yang memaksa masyarakat untuk dirumah saja sehingga aktivitas masyarakat menjadi sangat minim. Perubahan gaya hidup membuat para remaja semakin sering melakukan aktivitasnya dengan mengakses media elektronik sehingga remaja cenderung menikmati hidupnya tanpa memperhatikan gaya hidup berupa aktivitas fisik dan perilaku makan yang baik dan benar. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gaya hidup remaja selama pandemi COVID-19 serta mendeskripsikan adanya hubungan antara gaya hidup remaja terhadap kejadian *overweight*/obesitas. Penelitian ini dilakukan dengan metode survei melalui penyebaran kuesioner secara *online* di berbagai *platform* media sosial dengan perhitungan sampel menggunakan teknik *purposive random sampling* pada sasaran responden para remaja berusia 10-19 tahun yang berdomisili di DKI Jakarta. Hasil dari survei akan dianalisis secara deskriptif atau univariat, komparasi, serta bivariat untuk melihat adanya hubungan gaya hidup remaja dengan *overweight*/obesitas selama pandemi COVID-19. Penelitian ini diawali dengan menghitung jumlah sampel minimal yang dibutuhkan yaitu sebanyak 400 responden. Dari hasil penyebaran data diperoleh responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 693 responden namun setelah diseleksi dan direduksi sesuai kriteria inklusi menjadi 461 responden. Hasil jawaban responden diuji menggunakan *software* SPSS dengan uji deskriptif, komparasi, dan hubungan. Uji komparasi dalam penelitian ini menggunakan *mann whitney* sedangkan uji hubungan dalam penelitian ini menggunakan *spearman rank*. Uji komparasi dalam penelitian ini digunakan sebagai pelengkap untuk mengetahui adanya perbedaan faktor jenis kelamin terhadap pola makan, aktivitas fisik, dan *overweight*/obesitas. Hasil uji statistik memberikan nilai $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup (pola makan dan aktivitas fisik) terhadap *overweight*/obesitas baik menurut BMI dan WHtR. Maka dari itu, survei menunjukkan bahwa pola makan dan aktivitas fisik yang kurang baik seperti tidak rutin melakukan sarapan, kurang konsumsi sayur dan buah, tinggi konsumsi makanan minuman manis dan *fastfood* serta rendah intensitas dalam melakukan aktivitas fisik akan meningkatkan peluang terjadinya *overweight*/obesitas.

SUMMARY

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND OVERWEIGHT/OBESITY IN ADOLESCENTS AT DKI JAKARTA DURING COVID-19 PANDEMIC

Overweight and obesity is an abnormal condition in a person's body due to an imbalance between energy intake and energy output. The energy that enters the body is indicated by the intake of diet, while the energy that goes out is characterized by physical activity. The main factor that causes the prevalence of obesity to increase is lifestyle. The development of science and technology makes people's lifestyles, especially adolescents, change in a more modern direction. Especially during the COVID-19 pandemic, lifestyle changes make the chances of obesity increase higher due to the application of social distancing and work from home rules that force people to stay at home so that community activities are very minimal. Changes in lifestyle make teenagers more often do their activities by accessing electronic media so that teenagers tend to enjoy their lives without paying attention to a lifestyle of physical activity and good and right eating behavior. This study aims to describe the lifestyle of adolescents during the COVID-19 pandemic and to describe the relationship between adolescent lifestyle and the incidence of overweight/obesity. This research was conducted using a survey method by distributing online questionnaires on various social media platforms with sample calculations using purposive random sampling technique on the target respondents of adolescents aged 10-19 years who live in DKI Jakarta. The results of the survey will be analyzed descriptively or univariate, comparative, and bivariate analysis to see the relationship between adolescent lifestyle and overweight/obesity during the COVID-19 pandemic. This study begins by calculating the minimum number of samples required, namely as many as 400 respondents. From the results of the distribution of data obtained respondents involved in this study as many as 693 respondents but after being selected and reduced according to the inclusion criteria to 461 respondents. The results of respondents' answers were tested using SPSS software with descriptive, comparison, and relationship tests. The comparison test in this study used mann whitney, while the relationship test in this study used spearman rank. The comparative test in this study was used as a complement to determine the differences in gender factors on dietary pattern, physical activity, and overweight/obesity. The results of the statistical test gave a p value <0.05, which means that there is a significant relationship between lifestyle (diet and physical activity) and overweight/obesity according to BMI and WHtR. Therefore, the survey shows that poor diet and physical activity, such as not having breakfast regularly, consuming less vegetables and fruit, high consumption of sugary drinks and fast food and low intensity of physical activity will increase the chances of overweight/obesity.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
KATA PENGANTAR	iv
RINGKASAN	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tinjauan Pustaka	5
1.3. Tujuan Penelitian	17
2. METODOLOGI	18
2.1. Tempat dan Waktu Penelitian	18
2.2. Definisi Operasional	18
2.3. Diagram Alir Penelitian	22
2.4. Desain Penelitian	23
2.5. Tahapan Penelitian	23
2.6. Variabel	24
2.7. Jenis dan Sumber Data	25
2.8. Populasi, Sampel, dan Metode Pengambilan Sampel	26
2.9. Pengumpulan Data	27
2.10. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	27
2.11. Analisis Data	29
2.12. Hipotesis	29
3. HASIL PENELITIAN	30
3.1. Hasil Uji Deskriptif Karakteristik Responden	31

3.2.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	38
3.3.	Hasil Analisis Komparasi	39
3.4.	Hasil Analisis Hubungan	40
4.	PEMBAHASAN	47
4.1.	Karakteristik Responden	47
4.2.	Deskripsi Pola Makan Responden	48
4.3.	Deskripsi Aktivitas Fisik Responden.....	52
4.4.	Deskripsi Status Gizi Responden.....	54
4.5.	Deskripsi Usia dengan <i>Overweight</i> /Obesitas	55
4.6.	Perbedaan Jenis Kelamin dengan <i>Overweight</i> /Obesitas	57
4.7.	Perbedaan Jenis Kelamin dengan Pola Makan dan Aktivitas Fisik	60
4.8.	Hubungan antara Pola Makan dengan <i>Overweight</i> /Obesitas	62
4.9.	Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan <i>Overweight</i> /Obesitas	69
5.	KESIMPULAN DAN SARAN	71
5.1.	Kesimpulan	71
5.2.	Saran	71
6.	DAFTAR PUSTAKA	72
7.	LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Status Gizi dengan Klasifikasi WHO	7
Tabel 2. Status Gizi dengan Klasifikasi Nasional	7
Tabel 3. Klasifikasi <i>Waist to Height Ratio</i> untuk Perempuan.....	8
Tabel 4. Klasifikasi <i>Waist to Height Ratio</i> untuk Laki-Laki	8
Tabel 5. Definisi Operasional Penelitian	19
Tabel 6. Karakteristik Identitas Responden.....	31
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden.....	32
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden	34
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden	34
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Usia Responden terhadap <i>Overweight/Obesitas</i>	35
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden terhadap <i>Overweight/Obesitas</i> ..	36
Tabel 12. Hasil Uji Validitas Frekuensi Pola Makan Remaja	38
Tabel 13. Hasil Uji Reliabilitas Frekuensi Pola Makan Remaja	39
Tabel 14. Perbedaan antara Jenis Kelamin dengan Pola Makan dan Aktivitas Fisik	39
Tabel 15. Perbedaan antara Jenis Kelamin dengan <i>Overweight/Obesitas</i>	40
Tabel 16. Hubungan antara Pola Makan dengan <i>Overweight/Obesitas</i> menurut <i>Body Mass Index</i> (BMI).....	40
Tabel 17. Hubungan antara Pola Makan dengan <i>Overweight/Obesitas</i> menurut <i>Waist to Height Ratio</i> (WHtR)	42
Tabel 18. Hubungan antara Pola Makan (<i>Nutritional Score</i>) dengan <i>Overweight/Obesitas</i>	44
Tabel 19. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan <i>Overweight/Obesitas</i> menurut BMI (<i>Body Mass Index</i>) dan WHtR (<i>Waist to Height Ratio</i>)	45
Tabel 20. Identitas Responden.....	86
Tabel 21. Data Antropometri Responden	86
Tabel 22. Data <i>Cleaning</i>	87
Tabel 23. Pola Makan Remaja.....	87
Tabel 24. Aktivitas Fisik Remaja	88
Tabel 25. Kalkulasi Status Gizi Beberapa Responden	89
Tabel 26. Kalkulasi Aktivitas Fisik Beberapa Responden	91
Tabel 27. Uji Validitas Pola Makan	92
Tabel 28. Uji Reliabilitas Pola Makan.....	92
Tabel 29. Hasil Frekuensi Jenis Kelamin Responden	93
Tabel 30. Hasil Frekuensi Usia Responden	93
Tabel 31. Hasil Frekuensi Konsumsi Sarapan Responden	93
Tabel 32. Hasil Frekuensi Konsumsi Sayur Responden.....	93
Tabel 33. Hasil Frekuensi Konsumsi Buah Responden	93
Tabel 34. Hasil Frekuensi Konsumsi Makanan Minuman Manis Responden	94
Tabel 35. Hasil Frekuensi Konsumsi <i>Fastfood</i> Responden.....	94
Tabel 36. Hasil Frekuensi Aktivitas Fisik Responden	94

Tabel 37. Hasil Frekuensi Status Gizi Responden menurut <i>Body Mass Index</i> (BMI)	94
Tabel 38. Hasil Frekuensi Status Gizi Responden menurut <i>Waist to Height Ratio</i> (WHtR)	94
Tabel 39. Hasil Frekuensi Jenis Kelamin Responden Berdasarkan Status Gizi <i>Overweight/Obesitas</i>	95
Tabel 40. Hasil Frekuensi Usia Responden Berdasarkan Status Gizi <i>Overweight/Obesitas</i>	95
Tabel 41. Hasil Frekuensi Konsumsi Sarapan Responden Berdasarkan Status Gizi <i>Overweight/Obesitas</i>	96
Tabel 42. Hasil Frekuensi Konsumsi Sayur Responden Berdasarkan Status Gizi <i>Overweight/Obesitas</i>	96
Tabel 43. Hasil Frekuensi Konsumsi Buah Responden Berdasarkan Status Gizi <i>Overweight/Obesitas</i>	97
Tabel 44. Hasil Frekuensi Konsumsi Makanan Minuman Manis Responden Berdasarkan Status Gizi <i>Overweight/Obesitas</i>	97
Tabel 45. Hasil Frekuensi Konsumsi <i>Fastfood</i> Responden Berdasarkan Status Gizi <i>Overweight/Obesitas</i>	98
Tabel 46. Hasil Frekuensi Aktivitas Fisik Responden Berdasarkan Status Gizi <i>Overweight/Obesitas</i>	98
Tabel 47. Hasil Uji Hubungan Konsumsi Sarapan dengan <i>Overweight/Obesitas</i>	99
Tabel 48. Hasil Uji Hubungan Konsumsi Sayur dengan <i>Overweight/Obesitas</i>	99
Tabel 49. Hasil Uji Hubungan Konsumsi Buah dengan <i>Overweight/Obesitas</i>	100
Tabel 50. Hasil Uji Hubungan Konsumsi Makanan Minuman Manis dengan <i>Overweight/Obesitas</i>	100
Tabel 51. Hasil Uji Hubungan Konsumsi <i>Fastfood</i> dengan <i>Overweight/Obesitas</i>	101
Tabel 52. Hasil Uji Hubungan Aktivitas Fisik dengan <i>Overweight/Obesitas</i>	101
Tabel 53. Hasil Uji Hubungan Pola Makan (<i>Nutritional Score</i>) dengan <i>Overweight/</i> <i>Obesitas</i>	102
Tabel 54. Hasil Uji Komparatif Jenis Kelamin dengan <i>Overweight/Obesitas</i>	103
Tabel 55. Hasil Uji Komparatif Jenis Kelamin dengan Pola Makan (<i>Nutritional Score</i>) ..	103
Tabel 56. Hasil Uji Komparatif Jenis Kelamin dengan Aktivitas Fisik	103

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. (a) Prevalensi Obesitas Global dan Asia Tenggara; (b) Prevalensi Obesitas Sentral Remaja Indonesia; (c) Prevalensi Kelebihan Berat Badan Remaja Indonesia.....	2
Gambar 2. Diagram Alir Penelitian	22
Gambar 3. Diagram Karakteristik Identitas Responden	31
Gambar 4. Diagram Pola Makan Responden	33
Gambar 5. Diagram Aktivitas Fisik Responden	34
Gambar 6. Diagram Status Gizi Responden	35
Gambar 7. Distribusi Frekuensi Usia dengan <i>Overweight</i> /Obesitas	36
Gambar 8. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dengan <i>Overweight</i> /Obesitas	37
Gambar 9. Distribusi Frekuensi Pola Makan dengan <i>Overweight</i> /Obesitas menurut BMI..	41
Gambar 10. Distribusi Frekuensi Pola Makan dengan <i>Overweight</i> /Obesitas menurut WHtR	43
Gambar 11. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik dengan <i>Overweight</i> /Obesitas	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perhitungan Jumlah Sampel	85
Lampiran 2. Daftar Pertanyaan Kuesioner	86
Lampiran 3. Hasil Status Gizi Responden	89
Lampiran 4. Hasil Kalkulasi Aktivitas Fisik	91
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	92
Lampiran 6. Hasil SPSS Analisis Uji Deskriptif	93
Lampiran 7. Hasil SPSS Analisis Uji Hubungan	99
Lampiran 8. Hasil SPSS Analisis Uji Komparatif	103
Lampiran 9. Hasil Antiplagiasi	104

