

SKRIPSI



**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO,
PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
OBESITAS DI KANTOR ASURANSI JAGADIRI CABANG
JAKARTA SELATAN**

**HANI FAUZIAH
1405025049**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2018**

SKRIPSI



**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO,
PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
OBESITAS DI KANTOR ASURANSI JAGADIRI CABANG
JAKARTA SELATAN**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

**HANI FAUZIAH
1405025049**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul *Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas di Kantor Asuransi Jagadiri Cabang Jakarta Selatan* merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai pedoman dan tata cara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata di kemudian hari Skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.

Jakarta, 1 Desember 2018



Hani Fauziah
1405025049

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hani Fauziah

NIM : 1405025049

Program Studi : Gizi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas skripsi saya yang berjudul *Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas di Kantor Asuransi Jagadiri Cabang Jakarta Selatan* beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 1 Desember 2018

menyatakan,

(Hani Fauziah)



PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Hani Fauziah

NIM : 1405025049

Program Studi : Gizi

Judul Skripsi : **Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dengan Obesitas di Kantor Asuransi Jagadiri Cabang Jakarta Selatan**

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.

Jakarta, 12 Desember 2018

TIM PENGUJI

Pembimbing I : Debby Endayani Safitri, S.Gz., MKM

(Des)

Pembimbing II : Lintang Purwara Dewanti, M.Gizi

(L.P.D.)

Penguji I : Dr. Rita Ramayulis, DCN., M.Kes

(R.R.)

Penguji II : Nur Setiawati Rahayu, MKM

(N.S.R.)

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Sungguh... Atas kehendak Allah semua ini terwujud, tiada kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah” (Qs. Al-Kahfi: 39)

Dari relung hati yang terdalam
Kuucap beribu syukur atas nikmat-Mu Ya Allah
Yang telah memberiku kekuatan dan kemudahan dalam setiap langkah
kehidupanku

Pujian ini kuhantarkan kehadiran engkau,
Yang telah mengizinkanmu menatap masa depan
Dan berlari mengejar cita dan asa

Skripsi ini aku persembahkan untuk orang tercinta dan tersayang atas
kasihnya yang pernah lekat :

**Teristimewa untuk Kedua Orangtua
Bapak (Muhammad Ketut Daryanto) dan Ibu (Sakti Muchibbati)**

Terimakasih telah memberikan kasih sayang, semangat, dan dukungan yang
tak terhingga selama ini untukku, selalu mendoakan, selalu menanti
keberhasilanku dalam mencapai suatu kesuksesan Semoga melalui karya ini,
Bapak dan Ibu bisa selalu mengingat, bahagia dan bangga dengan ku

Aku tidak akan membuat Bapak dan Ibu kecewa

Hanya untaian kata ini yang dapat aku tulis
Tuk ungkapkan rasa terimakasih yang amat tulus ku
Wahai Bapak, Ibu, Adik, Keluarga besarku

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM SARJANA GIZI**

Skripsi, Desember 2018

Hani Fauziah,

“Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dengan Obesitas di Kantor Asuransi Jagadiri Cabang Jakarta Selatan”

ABSTRAK

Prevalensi obesitas sentral pada orang dewasa di DKI Jakarta terus meningkat. Prevalensi obesitas sentral tertinggi di DKI Jakarta (39,3 %) dibandingkan prevalensi obesitas sentral penduduk umur ≥ 18 tahun di Indonesia yaitu sejumlah 26,6 %, lebih tinggi dari prevalensi pada tahun 2007 (18,8%). Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik dengan obesitas sentral pada karyawan di kantor asuransi Jagadiri Cabang Jakarta Selatan. Sampel penelitian ini sebanyak 41 responden. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel dengan *Total Sampling*. Lingkar pinggang disesuaikan dengan kategori berdasarkan WHO 2008. Untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen maka analisis data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 63,4%. Angka kejadian Obesitas sentral yaitu 65,9% dengan tingkat asupan energi baik 87,5 %, asupan protein lebih 79,2%, asupan lemak lebih 70,8%, asupan karbohidrat lebih 88,9 %, tingkat aktivitas fisik ringan 83,3 %, dan pengetahuan gizi baik 75%. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara asupan energi, asupan protein, asupan lemak dan tingkat aktivitas fisik ($p\text{-value} < 0,05$) dan tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dan pengetahuan gizi ($p\text{-value} > 0,05$).

Keywords: *Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Obesitas Sentral*

UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NUTRITION GRADUATE PROGRAM**

Skripsi, December 2018

Hani Fauziah,

"Relationship between Energy Intake and Macro Nutrition Substances, Nutrition Knowledge, Physical Activity with Obesity in the Jagadiri Insurance Office Affiliate Of South Jakarta"

ABSTRACT

Central obesity prevalence in adults in DKI Jakarta continues to increase. The highest central obesity prevalence in DKI Jakarta (39,3%) was compared to the central obesity prevalence of the population aged ≥ 18 years in Indonesia, namely 26,6%, higher than the prevalence in 2007 (18,8%). The main objective of this study was to determine macro nutrient intake, nutritional knowledge, and physical activity with central obesity in employees at the Jagadiri insurance office affiliate of South Jakarta. The sample of this study was 41 respondents. This type of research is quantitative with cross sectional research design with sampling techniques with total sampling. Waist circumference is adjusted to the WHO 2008 category. To determine the relationship between independent and dependent variables, the data analysis uses chi square test. The results showed that respondents were mostly female 63,4%. The incidence of central obesity is 65,9% with a good energy intake level of 87,5 %, protein intake over 79,2%, fat intake over 70.8%, carbohydrate intake more than 88,9 %, mild physical activity level 83,3%, and 75% good nutrition knowledge. Statistical test results showed there was a relationship between energy intake, protein intake, fat intake and level of physical activity (p -value $< 0,05$) and no relationship between carbohydrate intake and nutritional knowledge (p -value $> 0,05$).

Keywords: *Energy Intake and Macro Nutrition Substance, Nutrition Knowledge, Physical Activity, Central Obesity*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
KATA PENGANTAR	
ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Ruang Lingkup Penelitian	4
D. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	
A. Definisi Obesitas Sentral	6
1. Definisi Obesitas Sentral	6
2. Patofisiologi Obesitas Sentral	7
3. Dampak Obesitas Sentral	8
4. Pengukuran Obesitas Sentral	9
5. Penatalaksanaan Obesitas Sentral	11
B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Obesitas Sentral	12

1. Umur	12
2. Jenis Kelamin	12
3. Asupan Zat Gizi Makro.....	13
a. Energi.....	13
b. Protein.....	14
c. Lemak	15
d. Karbohidrat	16
4. Pengetahuan Gizi.....	16
5. Aktivitas Fisik	18
 BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Konsep.....	22
B. Definisi Operasional.....	22
C. Hipotesis.....	22
 BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian	29
C. Populasi dan Responden Penelitian.....	29
1. Populasi	29
2. Sampel.....	29
3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	29
D. Pengumpulan Data	30
1. Instrumen Penelitian	30
E. Pengolahan Data.....	33
1. Pemeriksaan Data (<i>Editing</i>)	33
2. Pengkodean Data (<i>Coding</i>)	33
3. Penilaian (<i>Scoring</i>)	34
4. Tabulasi.....	34
F. Metode Analisis Data.....	35
1. Analisis Univariat	35
2. Analisis Bivariat	36

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Keterbatasan Penelitian	37
B. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
C. Gambaran Karakteristik Responden.....	38
1. Jenis Kelamin	38
2. Umur	38
3. Pendapatan	38
4. Pendidikan.....	38
D. Analisis Univariat.....	39
1. Asupan Energi	40
2. Asupan Zat Gizi Makro (Protein, Lemak, Karbohidrat).....	40
3. Pengetahuan Gizi.....	42
4. Aktivitas Fisik	43
5. Obesitas Sentral.....	43
E. Analisis Bivariat	44
1. Hubungan Asupan Energi, Asupan Gizi Makro, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan Obesitas Sentral.....	44
a. Asupan Energi	44
b. Asupan Protein.....	45
c. Asupan Lemak.....	45
d. Asupan Karbohidrat	48
e. Pengetahuan Gizi.....	49
f. Aktivitas fisik.....	51

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

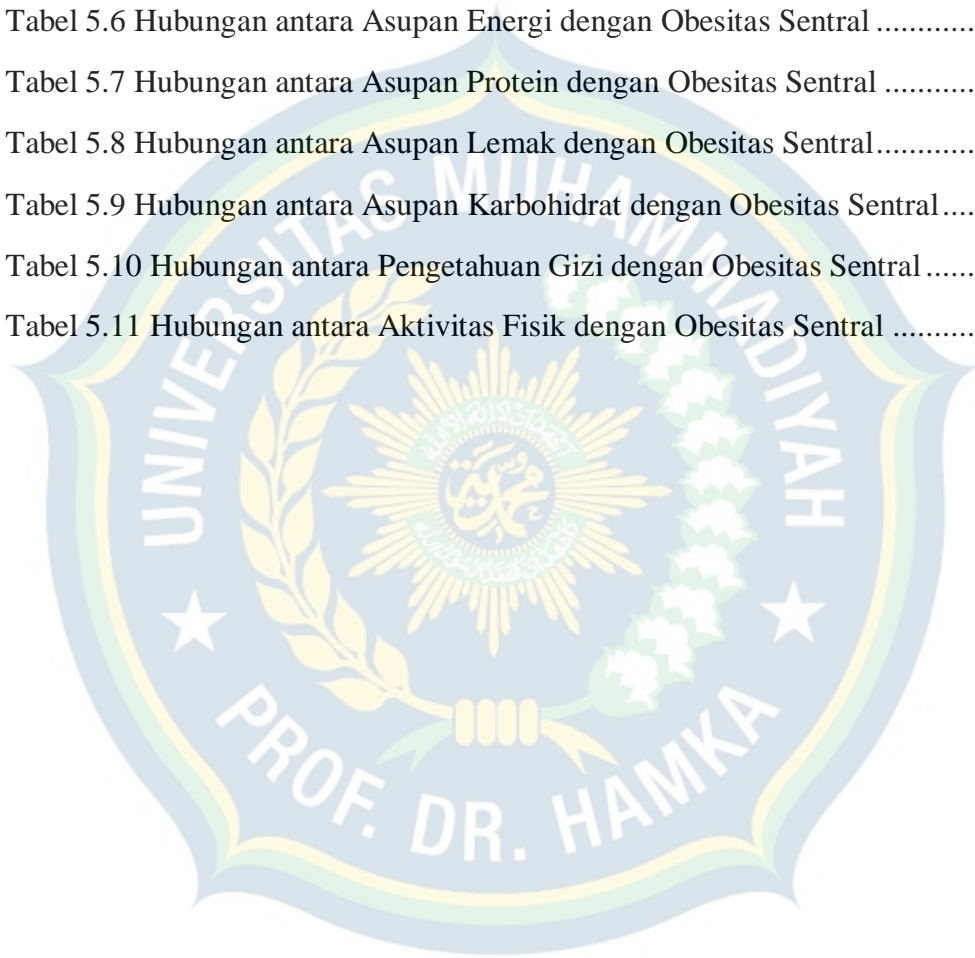
A. Kesimpulan	55
B. Saran	56

DAFTAR PUSTAKA.....	55
---------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 Gambaran Karakteristik Responden	38
Tabel 5.2 Gambaran Asupan Energi dan Zat Gizi Makro	39
Tabel 5.3 Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi	42
Tabel 5.4 Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik	43
Tabel 5.5 Gambaran Obesitas Sentral.....	44
Tabel 5.6 Hubungan antara Asupan Energi dengan Obesitas Sentral	45
Tabel 5.7 Hubungan antara Asupan Protein dengan Obesitas Sentral	45
Tabel 5.8 Hubungan antara Asupan Lemak dengan Obesitas Sentral.....	47
Tabel 5.9 Hubungan antara Asupan Karbohidrat dengan Obesitas Sentral.....	48
Tabel 5.10 Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Obesitas Sentral	49
Tabel 5.11 Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Obesitas Sentral	51



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Obesitas Sentral.....	6
Gambar 2.2 Tipe Obesitas.....	6



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pernyataan Persetujuan Responden

Lampiran 2. Kuesioner Pengetahuan Gizi

Lampiran 3. Kuesioner *Recall* 1x24 jam

Lampiran 4. Kuesioner aktivitas fisik IPAQ

Lampiran 5. Dummy Tabel



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas secara fisiologis didefinisikan sebagai suatu kondisi akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adiposa sampai kadar tertentu sehingga dapat mengganggu kesehatan (Kemenkes RI, 2010). Terdapat dua kategori obesitas diantaranya obesitas umum dan obesitas sentral/abdominal (Wardani, 2017). Dalam buku Pedoman Pengendalian Obesitas, Kemenkes RI (2010) menjelaskan bahwa, “obesitas sentral merupakan akumulasi jaringan lemak yang berlebihan pada daerah abdomen (rongga perut)”.

Menurut Harun (2008), Obesitas pada umumnya terjadi jika asupan energi melebihi keluaran dalam waktu yang lama. Hal ini bisa disebabkan oleh asupan energi makanan yang berlebihan, aktivitas yang kurang, atau karena keduanya, seperti yang sering ditemukan pada keluarga yang mapan dengan kondisi sosial ekonomi yang baik serta gaya hidup yang santai (Mustamin, 2010). Pada hakekatnya, ketidakseimbangan energi pada tubuh disebabkan oleh terjadinya peningkatan asupan gizi dan kurangnya aktivitas fisik (Rahmawati, 2015).

World Health Organization menetapkan bahwa “*Cut off point* obesitas sentral ditetapkan indikator untuk negara Asia Pasifik pada laki-laki adalah >90 cm dan pada perempuan >80 cm (WHO, 2005). Obesitas sentral diukur dengan baik menggunakan lingkaran pinggang dibandingkan dengan IMT (WHO, 2000). Pada penelitian Bhupathiraju dan Hu, dikatakan bahwa “Lingkaran pinggang menjadi sebuah alat ukur obesitas sentral yang simpel dan reliabel” (Bhupathiraju dan Hu, 2016). Lingkaran pinggang lebih berkorelasi dengan lemak intra abdomen dibandingkan dengan pengukuran RLPP dan IMT (Lipoteo, 2007).

Terdapat penelitian membuktikan bahwa lingkaran pinggang pada laki-laki 80 cm dan pada perempuan 85 cm terkait dengan peningkatan risiko terhadap sindroma metabolik (Hara, 2006). Kustevani (2015) berpendapat, “Obesitas sentral lebih berhubungan dengan risiko kesehatan

dibandingkan dengan obesitas umum”. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar, obesitas sentral sebagai faktor risiko yang erat kaitannya dengan beberapa penyakit sindroma metabolik/kronis (Balitbangkes, 2013). Lingkar pinggang mengarah pada faktor resiko penyakit diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung dan batu empedu (Aprilia, 2014).

Data menunjukkan bahwa prevalensi obesitas sentral lebih tinggi dibandingkan obesitas umum yaitu pada pria sebesar 20,8 % dan wanita sebesar 51,5 %. Prevalensi obesitas sentral tertinggi di DKI Jakarta (39,3 %) dibandingkan prevalensi obesitas sentral penduduk umur ≥ 18 tahun di Indonesia yaitu sejumlah 26,6 %, lebih tinggi dari prevalensi pada tahun 2007 (18,8%) (Balitbangkes, 2013). Menurut data WHO (2013), terdapat 2,8 juta orang dewasa meninggal setiap tahun sebagai akibat dari kelebihan berat badan atau obesitas.

Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa proporsi penderita obesitas sentral berada pada kelompok usia muda dan berada pada usia sebelum 55 tahun di wilayah DKI Jakarta (Balitbangkes, 2013). Penelitian lain mendapati hasil bahwa ada kaitan erat antara umur dengan kejadian obesitas sentral terutama pada umur antara 20 – 45 tahun yang mana pada hasil penelitian ini menunjukkan angka yang cukup tinggi yaitu 66,6 % (Sukriadi, 2014).

Pada hasil penelitian Bowen dkk (2015) terdapat hubungan asupan energi, asupan lemak, dan asupan protein dengan obesitas sentral. Dalam penelitian tersebut diketahui bahwa sampel yang mengalami obesitas sentral memiliki asupan energi, asupan lemak, dan asupan protein yang tinggi. Pada penelitian Trisna (2009), dikatakan bahwa asupan karbohidrat berhubungan dengan obesitas sentral. Hal ini terjadi bila seseorang kelebihan mengonsumsi karbohidrat daripada yang dibutuhkan maka terjadi perubahan mekanisme metabolisme.

Pada penderita obesitas sentral ditemukan bahwa memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Sebagaimana pada penelitian Taringan, bahwa “diketahui aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas sentral

sebesar 9,75 kali” (Taringan, 2017). Hakekatnya, aktivitas fisik yang teratur akan membantu menurunkan berat badan .

Surajiyao berpendapat bahwa, faktor pengetahuan gizi memengaruhi tentang cara pengaturan makanan, cara pengolahan makanan dan pengetahuan kandungan gizi dalam bahan makanan sehingga memengaruhi asupan makan seseorang sehingga memberikan risiko yang sangat besar terjadinya obesitas. Pengetahuan gizi yang baik tidak selalu mendasari pilihan makanan yang bergizi, hal ini masih dipengaruhi kebiasaan dan kemampuan daya beli seseorang (Tarigan, 2017).

Tidak hanya berdasarkan ilmu pasti saja manusia diharuskan menjaga kesehatan yang diberikan kepada kita. Terdapat pula firman Allah swt dalam Al-Qur'an dalam surat Al-Abasa ayat 24 disebutkan bahwa hendaknya kita menjaga dengan baik pemberian-nya.

﴿٢٤﴾ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

*“Maka hendaklah manusia itu memerhatikan makanannya”
(Terjemah QS „Abasa [80]: 24)*

Kantor asuransi kesehatan Jagadiri lokasinya berada di kota Jakarta. Para pegawai biasanya berkendara menuju atau pulang kantor dengan kendaraan pribadi. Kegiatan perkantoran yang dimulai dari jam 07.00-18.00 WIB membuat para karyawan memiliki peluang dalam mengkonsumsi makanan di luar rumah dan mengarah pada pemilihan sumber makanan yang tidak baik. Kurangnya waktu untuk memperhatikan pola hidup sehat dikarenakan tidak tersedianya waktu istirahat yang kurang dan pekerjaan kantor yang mengharuskan pekerja harus tetap terjaga di depan komputer sepanjang hari. Sehingga memiliki peluang besar untuk kejadian obesitas. Melihat besarnya penderita obesitas sentral dan masih sedikitnya data mengenai hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi, asupan energi dan zat gizi makro serta aktivitas fisik dengan obesitas sentral di kantor asuransi Jagadiri cabang Jakarta Selatan

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan Pengetahuan gizi dengan obesitas di kantor asuransi Jagadiri cabang Jakarta Selatan?
2. Apakah ada hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan obesitas di kantor asuransi Jagadiri cabang Jakarta Selatan?
3. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan obesitas di kantor asuransi Jagadiri cabang Jakarta Selatan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan energi dan zat gizi makro, pengetahuan gizi, aktivitas fisik dengan obesitas pada pegawai di kantor asuransi Jagadiri cabang Jakarta Selatan

2. Tujuan Khusus

- a. Identifikasi karakteristik pegawai kantor asuransi Jagadiri
- b. Menghitung jumlah asupan energi dan zat gizi makro pada pegawai di kantor asuransi Jagadiri cabang Jakarta Selatan
- c. Menilai tingkat pengetahuan gizi pada pegawai di kantor asuransi Jagadiri cabang Jakarta Selatan
- d. Menilai tingkat aktivitas fisik pada pegawai di kantor asuransi Jagadiri cabang Jakarta Selatan
- e. Menganalisis hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan obesitas sentral pada pegawai di kantor asuransi Jagadiri cabang Jakarta Selatan
- f. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan obesitas sentral pada pegawai di kantor asuransi Jagadiri cabang Jakarta Selatan
- g. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan obesitas sentral pada pegawai di kantor asuransi Jagadiri cabang Jakarta Selatan

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi, aktivitas fisik dengan obesitas sentral dimana subjek penelitian yaitu pegawai kantor asuransi Jagadiri cabang Jakarta

Selatan. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2018 menggunakan desain penelitian *cross sectional*-analitik dengan pendekatan kuantitatif. Data sekunder berupa data jumlah pegawai dan data primer dikumpulkan dengan cara mengukur lingkaran pinggang dan menyebarkan kuesioner pengetahuan gizi dan aktivitas fisik (*IPAQ*) kepada responden, serta melakukan *food recall* 1x24 jam yang dilakukan sebanyak 2 kali tidak berturut-turut untuk mengukur asupan gizi responden.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi berbagai pihak antara lain :

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian dapat dijadikan gambaran bagi masyarakat umum sebagai pengenalan obesitas sentral dan melakukan langkah pencegahan agar tidak terjadi obesitas sentral dan berujung pada munculnya sindrom metabolik.

2. Bagi Peneliti Lain

Menambah pengetahuan serta dapat memperoleh informasi dalam mengenai obesitas sentral. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan masukan atau sumber data bagi peneliti lainnya yang ingin melakukan penelitian selanjutnya.

3. Bagi Institusi Penelitian

Memberikan informasi mengenai gambaran penyebab kejadian obesitas sentral di kantor asuransi Jagadiri sehingga dapat dijadikan acuan untuk pencegahan dan penanggulangan obesitas sentral agar tidak berkelanjutan ke resiko sindrom metabolik yang dapat menurunkan produktivitas kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimaul, 2007. *Metodologi Keperawatan Penelitian dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Almatsier, Sunita. 2004. *Penuntun Diet*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aprilia, Meta. 2014. *Hubungan Rasio Lingkar Pinggang Terhadap Tinggi Badan Dengan Glukosa Darah Puasa Pada Lansia*. UNDIP Semarang : Jurnal Media Medika Muda
- Arundhana, A. 2010. *Hubungan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Dosen Universitas Hasanuddin Makassar 2010*. S1 Undergraduate. UNHAS.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes). 2007. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes). 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Bhupathiraju, Shilpa N. Hu, Frank B. 2016. *Epidemiologi of Obesity and Diabetes and Their Cardiovascular Complications*. Circulation Research: AHAJournal
- Bowen, Liza dkk. 2015. *Associations Between Diet, Physical Activity, and Body Fat Distribution: A Cross Sectional Study in Indian Populatian*. BMC Public Health
- Burhan, F. Z., Sirajuddin,S., dan Indriasari, R. 2013. *Pola Konsumsi Terhadap Kejadian Obesitas Sentral Pada Pegawai Pemerintahan Di Kantor Bupati Kabupaten Jeneponto*. Artikel Penelitian. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Damayanti. 2003. *Hubungan Asupan Makanan dengan Status Gizi Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar Tahun 2003*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin Makassar.

- Departemen Kesehatan RI. 2008. *Hasil-hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2007*. Badan Litbangkes. Jakarta
- Departemen Kesehatan RI. 2013. *Hasil-hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013*. Badan Litbangkes. Jakarta
- Farida, El Baz, *et al.* 2009. *Impact of Obesity and Body Fat Distribution on Pulmonary Function on Egyptian Children*. Egyptian Journal of Bronchology
- Faridi, Ahmad. Hidayati, Widyaningrum. 2016. *Analisis Faktor Resiko Kejadian Obesitas Sentral Pada Ibu Rumah Tangga di Perumahan Griya Labuan Asri Desa Sukamaju Kecamatan Labuan Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2016*. UHAMKA: Prosiding Kolokium Doktor dan Seminar Hasil Penelitian Hibah Tahun 2016
- Fridawanti, Angela Priskalina. 2016. *Hubungan Antara Asupan Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak Terhadap Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa Di Desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Yogyakarta*. Universitas Sanata Dharma.
- Gee M. 2008. *Weight Management in : Mhan LK, Stump SE. Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Saunders, Philadelphia.
- Hara K, Mashushita Y, Horikoshi M, Yoshiike N, Yokohama T, Tanaka H, *et al.* 2006. *A Proposal For The Cut-Off Point of Waist Circumference for the Diagnosis of Metabolic Syndrome in the Japanese Population*. Tokyo : Diabetes Care Journal
- Harikedua, Vera T. Tando, Naomi M. 2012. *Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Obesitas Sentral pada Tokoh Agama di Kota Manado*. Manado: GIZIDO Vol 4 No. 1
- Hasriana. Sukriyadi. Yusuf, Muhammad. 2014. *Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral di Poliklinik Pabrik Gula Camming PTP Nusantara X (Persero) Kab.Bone*. Makassar : Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis
- Ida, Trisna. Hamid, Sudihati. 2008. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Sentral Pada Wanita Dewasa (30-50 Tahun) Di Kecamatan Lubuk Sikaping Tahun 2008*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 03, No. 2

- Indra, Muhammad Rasjad. 2006. *Dasar Genetik Obesitas Visceral*. Jurnal Kedokteran Brawijaya
- Jalaluddin. (2013). *Filsafat dan Ilmu Pengetahuan*. Jakarta : Rajawali Press
- Kementrian Kesehatan RI. 2010. *Pedoman Pengendalian Obesitas tahun 2010*. Jakarta
- Khomsan, A. 2009. *Peranan Pangan dan Gizi Untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: Gramedia
- Kustevani, Fani. 2015. *Faktor yang Berhubungan Dengan Obesitas Abdominal Pada Usia Produktif (15-64 Tahun) di Kota Surabaya*. Universitas Airlangga : Jurnal Berkala Epidemiologi, Vol 3
- Leone, Nathaline. Courbon, Dominique. Thomas, Fredique. Bean, Kathy. Jago, Bertrand. Leynaert, Benedicte. Guize, Louis. Zureik Mahmoud. 2009. *Lung Function Impairment and Metabolic Syndrome: The Critical Role of Abdominal Obesity*. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, Vol 179
- Lipoteo, Nur Indrwyaty. Yerizel, Eti. Edward, Zulkarnain. Widuri, Intan. (2007). *Hubungan Nilai Antropometri dengan Kadar Glukosa Darah*. Unand : Medika
- Minarno, Eko Budi. Hariani, Liliek. (2008). *Gizi dan Kesehatan Perspektif Al-Qur'an*. Yogyakarta : SUKSES offset
- Mustamin. 2010. *Asupan Energi dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Ujung Pandang Baru Kecamatan Tallo Kota Makassar*. Makassar : Media Gizi dan Pangan Vol X
- Nazir *et all*. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Nisa, Khiyarotun. 2013. *Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Obesitas Sentral pada Kader Kesehatan di Wilayah UPT Puskesmas Kecamatan Sawangan Kota Depok Tahun 2013*. Universitas Indonesia
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Patterson, Emma. 2010. *Guidelines For Data Processing and Analisis of The International Physical Activity Questionare*.

- Persagi. 2009. *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga*. Jakarta: Kompas Gramedia
- Pujiati, S. 2010. *Prevalensi dan Faktor Resiko Obesitas Sentral pada Penduduk Dewasa Kota dan Kabupaten Indonesia Tahun 2007*. Program Pasca Sarjana, Universitas Indonesia
- Purnamasari, Rita., Dkk. 2013. *Hubungan Pengetahuan, Status Merokok dan Gejala Stress Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Pegawai Pemerintahan Di Kantor Bupati Kabupaten Jeneponto*. Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat. UNHAS.
- Rahmawati, Dwi. 2015. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Sentral Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Jakarta Angkatan 2012-2014*. UIN Jakarta
- Rosdiana, Asri Lestari. 2014. *Pengaruh Demografi, Sosial-Ekonomi, Gaya Hidup, Status Gizi Dan Kesehatan Terhadap Kejadian Obesitas Sentral Pada Ibu Rumah Tangga*. Bogor : Intitut Pertanian Bogor
- Ross, Robert. Lavie. J, Carl. 2014. *Changing The Endpoints for Determining Effective Obesity Management*. Diakses Pada Tanggal 20 Oktober 2018 <www.ncbi.nlm.nih.gov>
- Safitri, Ayu. 2017. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita Usia 15-44 tahun di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Pasar Pinggu Jakarta Selatan Tahun 2017*. UIN Jakarta
- Salma. 2014. *Tetap Sehat Setelah Usia 40 Tahun*. Jakarta : Gema Insani
- Soegih, R. Wiramidhardja, K. K. 2009. *Faktor Resiko Obesitas Sentral pada Orang Dewasa di DKI Jakarta: Analisis Lanjut data Riskesdas 2007*. Gizi Indonesia
- Sugianti, Eli., dkk. 2009. *Faktor Resiko Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa di DKI Jakarta : Amalisis Lanjut Data Riskesdas 2007*. Bogor : IPB Press
- Sugianti, Eli. 2015. *Faktor Risiko Obesitas Sentral pada Orang Dewasa di Sulawesi Utara, Gorontalo dan Dki Jakarta*. Bogor : Jurnal Institut Pertanian Bogor

- Sugiyono. 2007. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugondo. 2008. *Optimizing Weight Management with Pharmacotherapy*. Surabaya: Naskah Lengkap National Obesity Symposium II
- Supariasa, I. D. N., dkk. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC
- Tarigan, Novriani. 2017. *Pengetahuan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik Dan Obesitas Sentral Peserta Senam Aerobik Di Tama Gym Komplek Riviera Medan*. Sumatera Utara : Jurnal Poltekkes Medan
- Thcernof dan Deprès, J. P. 2013. *Pathophysiology Of Human Visceral Obesity*. *Physiol Rev*. 93
- Thompson, Steven K. 2012. *Sampling Third Edition*. Chicago : Wiley Press; A John Wiley & Sons, Inc., Publication
- Trisna, A., dan Hamid, S. 2009. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Sentral Pada Wanita Dewasa (30-50 Tahun) di Kecamatan Lubuk Sikaping Tahun 2008*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 03, No. 2
- Wardani DK. 2017. *Hubungan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul dan Indeks Massa Tubuh Terhadap HDL dan LDL Pasien Penyakit Jantung Koroner di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Webster-Gandy, Joan., Madden, Angela., Holdsworth, Michelle. 2014. *Gizi dan Dietetika*. Jakarta : EGC
- Whitney, E dan Sharon R.R. 2008. *Understanding Nutrition*. USA : Wadsworth
- World Health Organization. 2000. *The Asia Pacific perspective: Redefining obesity and its treatment*. Geneva. World Helath Organization
- World Health Organization. 2005. *Guidelines For Data Processing and Analisis of The International Physichal Activity Questionare (IPAQ): Short and Long Forms*. Switzerland. Geneva. World Health Organization
- World Health Organization. 2008. *Waist Circumference and Waist-Hip Ratio: Report of A WHO Expert Consultation*. Geneva. World Helath Organization
- World Health Organization. 2013. *Obesity and Overweight*. Geneva. World Health Organization

Yeoup, Lee Sang. Soon, Park Hye. (2007). *Appropriate Waist Circumference Cutoff Points For Central Obesity In Korean Adults*. Journal issues Januari 2007. [http://www.diabetesresearchclinicalpractice.com/article/S0168-8227\(06\)00169-0/pdf](http://www.diabetesresearchclinicalpractice.com/article/S0168-8227(06)00169-0/pdf)

Yoon YS, et al. 2006. *Socioeconomic Status in Relation to Obesity and Abdominal Obesity in Korean Adults: A Focus on Sex Differences*. Journal of Obesitas

Zhang L. 2007. *Prevalence Overweight/Obesity and It's Associations With Hypertension, Diabetes, Dyslipidemia, and Metabolis Syndrome: a survey in the Suburban Area Of Beijing 2007*. Diakses Pada Tanggal 20 Oktober 2018 <www.ncbi.nlm.nih.gov>

