

SKRIPSI



Uhamka
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

**HUBUNGAN POLA MAKAN, *SEDENTARY LIFESTYLE*,
PENGGUNA KONTRASEPSI DENGAN KEJADIAN
KEGEMUKAN PADA IBU RUMAH TANGGA DI DESA
KARANG SATRIA KABUPATEN BEKASI TAHUN 2019**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

**OLEH
SILVIA NURY ANGGRAINI
1505025143**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF DR HAMKA
JAKARTA
2019**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul

Hubungan pola makan, sedentary lifestyle, dan pengguna kontrasepsi dengan kejadian kegemukan pada Ibu rumah tangga di Desa Karang Satria.

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 dengan pedoman dan tata cara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata dikemudian hari proposal ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 10 Oktober 2019



Silvia Nury Anggraini

1505025143

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Silvia Nury Angraini

NIM : 1505025143

Program Studi : Gizi

Fakultas : Ilmu-ilmu kesehatan

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 yang berjudul Hubungan pola makan, sedentary lifestyle, dan pengguna kontrasepsi dengan kejadian kegemukan pada Ibu rumah tangga di Desa Karang satria Kabupaten Bekasi Beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah PROF DR Hamka berhak menyimpan, mengalih/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, 10 Oktober 2019

Yang menyatakan,



Silvia Nury Angraini

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Silvia Nury Anggraini

NIM : 1505025143

Program Studi : Gizi


Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan, *Sedentary Lifestyle*, dan Pengguna Kontrasepsi dengan Kejadian Kegemukan Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Karang Satria Kabupaten Bekasi Tahun 2019

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan telah disidangkan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR Hamka

Jakarta, 14 November 2019

★ Pembimbing I

★ Pembimbing II


Ahmad Faridi, M.KM


Nursyifa Rahma Maulida, S.Gz., M.Gizi

PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Nama : Silvia Nury Anggraini

NIM : 1505025143

Program Studi : Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan, *Sedentary Lifestyle*, dan Pengguna Kontrasepsi dengan Kejadian Kegemukan Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Karang Satria Kabupaten Bekasi Tahun 2019

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan. Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Jakarta, 31 Oktober 2019

TIM PENGUJI

Pembimbing I : Ahmad Faridi, M.KM

()

Penguji I : Nur Setiawati Rahayu, M.KM

()

Penguji II : Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc

()

RIWAYAT HIDUP



Nama : Silvia Nury Anggraini
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 7 September 1997
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status : Belum menikah
Alamat : Jl Raya Karang Congok Rt01/01 Desa Karang Satria,
Kecamatan Tambun Utara, Kabupaten Bekasi
Email : silvianury07@gmail.com

Pendidikan Formal

Tahun 2015-sekarang : Mahasiswa S1 Gizi Universitas Muhammadiyah
PROF DR HAMKA
Tahun 2012-2015 : SMAN 1 TAMBUN UTARA
Tahun 2009-2012 : SMPN 3 BEKASI
Tahun 2003-2009 : SDN BEKASI JAYA III

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbila'lamin

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kelancaran untuk mengerjakan skripsi ini

Hanya rasa syukur dan terimakasih hanya kepadaMu ya Rabbi sehingga saya bisa sampai pada titik ini

Sebuah karya yang kupersembahkan untuk:

Kedua orang tuaku tersayang Bapa (Zaenal Mutaqin) dan Mamah (Eroh Rohati) yang selalu memotivasi agar selalu belajar dan mengejar impian sesuai keinginan aku, serta menyelesaikan kuliah hingga saat ini

Tanteku (Wulan) yang terlalu sering menanyakan kapan skripsi ini berakhir, and finally I finish my skripsweet

Rachmahida, Sintia ismi, Dina, Eva, Sinta selaku enumeratorku dan juga yang telah memberikan semangat dalam proses mengerjakan skripsi

Ropika Agatha temen sekosan, temen curhat yang selalu mendengarkan keluh kesahku selama di Jakarta

Olivia Yolanda yang selalu jadi moodboosternya aku, yang selalu buat ketawa dan memotivasi saat proses skripsi ini

Terimakasih semua yang telah mendukung hingga akhirnya terselesaikannya skripsi ini, Alhamdulillah salah satu cita-citaku bisa tercapai

Berakhirnya skripsi merupakan awal dari perjalanan yang sesungguhnya

Semoga Allah selalu memberikan jalan bagi aku untuk selalu membahagiakan orang tua

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF DR HAMKA

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

PROGRAM SARJANA ILMU GIZI

Skripsi, Oktober 2019

Silvia Nury Anggraini

“Hubungan pola makan, *sedentary lifestyle*, dan pengguna kontrasepsi dengan kejadian kegemukan pada Ibu rumah tangga di Desa Karang Satria”

ABSTRAK

Kegemukan merupakan masalah kesehatan yang seringkali berhubungan dengan penyakit degeneratif. Prevalensi kegemukan diatas 18 tahun di Indonesia sebesar 21,8% (Riskesmas, 2018). Prevalensi kegemukan pada wanita berdasarkan penelitian Rian Diana dkk yang dilakukan di Indonesia dengan mewakili 33 provinsi sebesar 29,4%. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan ibu rumah tangga mengalami kegemukan adalah pola makan yang tidak beragam, mengonsumsi makanan dan minuman manis, konsumsi lemak, makanan rendah sayur dan buah, gaya hidup sedentary, dan penggunaan kontrasepsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, sedentary lifestyle, dan pengguna kontrasepsi dengan kejadian kegemukan pada ibu rumah tangga di Desa Karang satria, Kecamatan Tambun Utara, Bekasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 13-18 Agustus 2019 di Desa Karang satria dengan sampel 136 orang yang dipilih menggunakan teknik *multiphase sampling*. Variabel dependen yang diteliti yaitu konsumsi sayur dan buah, konsumsi lemak, konsumsi makanan dan minuman manis, sedentary lifestyle, jenis kontrasepsi, dan lama penggunaan kontrasepsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar Ibu rumah tangga mengalami kegemukan (53,7%). Berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi makanan dan minuman manis

dengan kejadian kegemukan ($p=0,033$), ada hubungan antara lama penggunaan kontrasepsi dengan kejadian kegemukan ($p=0,004$), dan tidak ada hubungan antara konsumsi sayur dan buah ($p=0,676$), konsumsi lemak ($0,059$), *sedentary lifestyle* ($0,07$), jenis kontrasepsi ($0,158$).

Kata kunci: Kegemukan, pola makan, *sedentary lifestyle*, pengguna kontrasepsi



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF DR HAMKA

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

PROGRAM SARJANA ILMU GIZI

Skripsi, Oktober 2019

Silvia Nury Anggraini,

“Hubungan pola makan, *sedentary lifestyle*, dan pengguna kontrasepsi dengan kejadian kegemukan pada Ibu rumah tangga di Desa Karang Satria”

ABSTRACT

Obesity is a health problem that is often associated with degenerative diseases. The prevalence of obesity over 18 years in Indonesia is 21.8% (Riskesdas, 2018). The prevalence of obesity in women based on research by Rian Diana et al conducted in Indonesia by representing 33 provinces of 29.4%. As for the factors that cause housewives to experience obesity are not diverse diets, consuming sweet foods and drinks, fat consumption, low-vegetable and fruit foods, sedentary lifestyle, and contraceptive use. This study aims to determine the relationship of eating patterns, sedentary lifestyle, and contraceptive users with the occurrence of obesity in housewives in Karang Satria Village, Tambun Utara District, Bekasi. This type of research is quantitative research with cross sectional design. This research was conducted on 13-18 August 2019 in Karang Satria Village with a sample of 136 people who were selected using a multiphase sampling technique. The dependent variables studied were vegetable and fruit consumption, fat consumption, sweet food and beverage consumption, sedentary lifestyle, type of contraception, and duration of contraceptive use. The results showed that most housewives were overweight (53.7%). Based on statistical tests show that there is a relationship between consumption of sweet foods and drinks with the incidence of obesity ($p = 0.033$), there is a relationship between the duration of contraceptive use and the incidence of

obesity ($p = 0.004$), and there is no relationship between consumption of vegetables and fruits ($p = 0.676$), fat consumption (0.059), sedentary lifestyle (0.07), type of contraception (0.158).

Keywords: Obesity, diet, sedentary lifestyle, contraceptive users



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
RIWAYAT HIDUP.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	4
E. Ruang Lingkup	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	6
A. Kajian Pustaka	6
1. Kegemukan	6
2. Pola Makan	16
3. Sedentary Lifestyle	21
4. Pengguna Konstrasepsi	22
B. Kerangka Teori	26

BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS	27
A. Kerangka Konsep	27
B. Definisi Operasional	28
C. Hipotesis	33
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Rancangan Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Penentuan Populasi dan Sampel	34
1. Populasi	34
2. Sampel	34
D. Pengumpulan Data	35
1. Jenis Data yang dikumpulkan	35
2. Instrumen	36
3. Alur Pengumpulan Data	37
E. Metode Pengolahan Data	40
1. Editing	41
2. Coding	41
3. Entry	42
4. Cleaning	42
F. Analisis Data	45
1. Analisis Univariat	45
2. Analisis Bivariat	46
BAB V HASIL PENELITIAN	47
A. Gambaran Umum	47
B. Gambaran Responden Penelitian	48
C. Analisis Univariat	49
D. Analisis Bivariat	54
BAB VI PEMBAHASAN	60
A. Kegemukan	60
B. Faktor-faktor kegemukan	60
C. Keterbatasan Penelitian	65
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	66

A. Kesimpulan 66
B. Saran 66
DAFTAR PUSTAKA 68
LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	23
Tabel 4.1 Daftar Pengambilan Data	28
Tabel 4.2 Pengumpulan Data	33
Tabel 4.3 Jenis Aktivitas Fisik.....	35
Tabel 5.1 Gambaran jumlah penduduk menurut kelompok umur	47
Tabel 5.2 Jumlah Penduduk Menurut Tingkat Pendidikan.....	48
Tabel 5.3 Kegemukan	49
Tabel 5.4 Konsumsi sayur dan buah	49
Tabel 5.5 Konsumsi makanan dan minuman manis	50
Tabel 5.6 Konsumsi lemak.....	51
Tabel 5.7 Sedentary lifestyle.....	52
Tabel 5.8 Jenis kontrasepsi	52
Tabel 5.9 Lama penggunaan kontrasepsi.....	52
Tabel 5.10 Hubungan konsumsi sayur dan buah dengan kejadian kegemukan	54
Tabel 5.11 Hubungan Konsumsi makanan dan minuman manis dengan kejadian kegemukan	55
Tabel 5.12 Hubungan Konsumsi lemak dengan kejadian kegemukan ...	56
Tabel 5.13 Hubungan sedentary lifestyle dengan kejadian kegemukan .	57
Tabel 5.14 Hubungan jenis kontrasepsi dengan kejadian kegemukan ..	58
Tabel 5.15 Hubungan lama penggunaan kontrasepsi dengan kejadian kegemukan	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka teori Hubungan pola makan, sedentary lifestyle, dan pengguna kontrasepsi pada Ibu rumah tangga	21
Gambar 3.1 Kerangka konsep Hubungan pola makan, sedentary lifestyle, dan pengguna kontrasepsi pada Ibu rumah tangga	22



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegemukan merupakan masalah gizi yang harus dicegah baik di Negara maju maupun di Negara berkembang. Seseorang dianggap kegemukan bila indeks massa tubuh (IMT) ≥ 25 kg/m² (WHO, 2000). “Terdapat keterkaitan antara obesitas dengan penyakit jantung yang diperkuat dari hasil penelitian (Farahdika, 2015) kegemukan memiliki risiko 3,7 kali menderita penyakit jantung Koroner”. Selain risiko penyakit jantung kegemukan juga meningkatkan risiko diabetes sebanyak 4,5 kali dan hipertensi 2,5 kali (Mendez et al. 2004; Bogers et al. 2007 dalam Diana, 2013).

Kegemukan terjadi karena banyak faktor salah satunya adalah pola makan yang tidak seimbang. Pola makan yang tidak seimbang seperti kurangnya makan sumber serat seperti sayur dan buah, makan makanan yang tinggi lemak yang dapat memicu penumpukan lemak didalam tubuh, dan juga makan makanan atau minum minuman yang manis juga bisa meningkatkan sensitivitas sel terhadap hormon insulin dalam tubuh untuk mengontrol kadar gula darah (Linder dalam Susanti, 2017).

Konsumsi sayur buah sangat dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan karena didalam sayur dan buah terdapat serat larut air yang bisa mempengaruhi berat badan dan salah satu syarat dalam memenuhi gizi seimbang. Anjuran dari kementerian kesehatan dalam mengonsumsi buah dan sayur sebesar 400 gram. Akan tetapi konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih sangat rendah yaitu hanya sebesar 173 gram per hari (Badan Pusat Statistik, 2016). Diet tinggi sayur dan buah baik untuk melindungi kesehatan tubuh, termasuk dalam menjaga berat badan (Mitchell dalam Yuliah, 2017). Semakin rendah konsumsi sayur dan buah maka semakin tinggi terjadinya obesitas (Karyawati, 2016).

Terjadinya kegemukan juga bisa disebabkan karena kurangnya aktivitas atau *sedentary lifestyle*. “Aktivitas ringan pada wanita dewasa bisa

berisiko terjadinya kegemukan sebesar 1,2 kali dibandingkan dengan melakukan aktivitas berat” (Diana, 2013). Perempuan cenderung melakukan aktivitas fisik yang ringan dibandingkan laki-laki maka dari itu perempuan berisiko 1,7 kali lebih besar mengalami kegemukan dibandingkan laki-laki (Puspitasari, 2018). Kenaikan berat badan pada wanita dewasa juga terjadi saat pemakaian alat kontrasepsi dengan kenaikan berat badan rata-rata 3,2 kg setelah pemakaian kontrasepsi selama 2 tahun (Farida, 2017). “Kenaikan berat badan pada lama pengguna kontrasepsi >1 tahun sebanyak 68,75%” (Ibrahim, 2016) yang berarti ada hubungan antara lama pengguna kontrasepsi dengan kenaikan berat badan yang berisiko terjadinya kegemukan. Oleh karena itu, adanya kenaikan berat badan saat menggunakan kontrasepsi walaupun lama penggunaannya berbeda beda.

Adapun faktor lain risiko terjadinya obesitas seperti durasi tidur, faktor psikis, *parental fatness* dan tidak sarapan. Durasi tidur yang pendek dapat menyebabkan kegemukan (Pratiwi, 2017), sebanyak 21 responden memiliki durasi tidur yang baik karena aktivitas ibu rumah tangga cenderung ringan pada responden yang gemuk maupun yang tidak gemuk (Takhir, 2014) maka dalam durasi tidur ibu rumah tangga masih kategori cukup. Faktor psikis bukan ranah dari gizi karena terkait dengan psikologis. *Parental fatness* merupakan kegemukan yang diturunkan oleh orang tua. Penelitian *parental fatness* yang dilakukan sebelumnya lebih cenderung untuk penelitian pada anak dan remaja karena harus mengukur berat badan orang tua dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi orang tua. Tidak sarapan juga merupakan masuk ke dalam pola makan yang salah pada anak sekolah pada penelitian sebelumnya.

Menurut WHO (2016) prevalensi kegemukan di sebagian besar di beberapa negara Asia mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir yaitu 17% untuk wilayah Asia Tenggara. Riskesdas 2018 menyatakan bahwa Prevalensi obesitas diatas 18 tahun di Indonesia sebesar 21,8%. Oleh karena itu, prevalensi kegemukan di Indonesia lebih besar dibandingkan dengan

prevalensi yang ada di Asia Tenggara. Hal ini serupa dengan penelitian yang melakukan penelitian dengan subjek mewakili 33 provinsi yang tersebar di 441 kabupaten/kota di seluruh Indonesia didapatkan hasil prevalensi kegemukan pada wanita dewasa usia 19-55 tahun sebesar 29,4% (Diana, 2013). Profil kesehatan Jawa Barat menyatakan bahwa prevalensi obesitas sebesar 8,45% Sedangkan untuk prevalensi di Kabupaten Bekasi sebesar 8,6%. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian di Kabupaten Bekasi Jawa Barat karena prevalensi kegemukan di Kabupaten Jawa Barat lebih tinggi dibandingkan angka nasional Jawa Barat. Selain itu, peneliti juga sudah melakukan survey pendahuluan didapatkan hasil sebesar 60% Ibu rumah tangga di Desa Karang satria mengalami kegemukan.

Pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik yang sering dilakukan pada wanita, dan penggunaan kontrasepsi dapat menyebabkan kegemukan. Maka dari itu, peneliti tertarik melakukan penelitian terkait pola makan, *sedentary lifestyle*, dan penggunaan kontrasepsi di Desa Karang satria, Kabupaten Bekasi.

B. Rumusan masalah

Bagaimana hubungan antara pola makan, *sedentary lifestyle*, dan penggunaan kontrasepsi pada ibu rumah tangga di Desa Karang satria?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara pola makan, *sedentary lifestyle*, pengguna kontrasepsi dengan kejadian kegemukan pada ibu rumah tangga.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik ibu rumah tangga
- b. Mengidentifikasi status kegemukan pada ibu rumah tangga
- c. Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian kegemukan
- d. Menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian kegemukan

- e. Menganalisis hubungan penggunaan kontrasepsi dengan kejadian kegemukan

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mendapatkan wawasan yang luas mengenai hubungan pola makan, sedentary lifestyle, dan pengguna kontrasepsi pada ibu rumah tangga dan sebagai sarana pembelajaran dalam penelitian ilmiah.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam penerapan selama dibangku perkuliahan.

b. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul di atas.

c. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan masyarakat terkait kesehatan.

E. Ruang lingkup

Penelitian ini dilakukan di Desa Karang satria yang berada di Kabupaten Bekasi yang dilakukan pada bulan Juli 2019 dengan responden yang memiliki IMT ≥ 25 kg/m² (gemuk) dan memiliki IMT < 25 kg/m² (tidak gemuk). Penelitian ini menggunakan metode cross sectional. Sebelum melakukan penelitian ini peneliti melakukan perizinan terlebih dahulu dan mengambil data awal. Setelah itu, peneliti akan mewawancarai karakteristik responden beserta penimbangan berat badan dan tinggi badan. Responden juga mengisi kuesioner yang berisi SQFFQ, kuesioner *Physical Activity Level*, dan kuesioner tentang penggunaan kontrasepsi pada ibu rumah tangga. Dilakukannya penelitian ini karena semakin banyak orang yang mengalami

kegemukan setiap tahunnya. Penelitian ini dilakukan untuk melihat perilaku yang dilakukan responden yang gemuk dengan yang tidak gemuk apakah pola makan, sedentary lifestyle sama dilakukan atau tidak. Penggunaan kontrasepsi juga dilakukan penelitian untuk melihat berhubungan atau tidak dengan kegemukan yang dialami ibu rumah tangga.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahima, Rexford S. (2011). *Metabolic Basis Of Obesity*. USA: Springer Science+Business Media
- AKG. (2013). *Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia*. Lampiran peraturan menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomer 75 Tahun 2013
- American heart Association. *Dietary fats*. Diunduh 23 Mei 2019.
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/dietary-fats>
- Andini, Astri Rizki, dkk. (2012). Pengaruh Faktor Keturunan dan Gaya Hidup Terhadap Obesitas Pada Murid SD Swasta Di Kecamatan Ilir Timur 1 Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3, 114--119
- Arlinda, Sheva & Warsiti. (2015). Hubungan konsumsi *fastfood* dengan obesitas pada remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta. Skripsi: Stikes Aisyiyah Yogyakarta
- Arraniri, Mohammad., Desmawati., & Aprilia, Dinda. (2017). Hubungan kebiasaan sarapan dan asupan kalori dengan persentase lemak tubuh pada mahasiswa prodi profesi dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas angkatan 2013-2015. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6, 265—270
- Aswatini., Noveria, Mita., & Fitranita. (2009). Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. *Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia*, 3, 97-119
- Badan Pusat Statistik. (2016). Diunduh 16 September 2019
- Budianto., & Novendy. (2015). Hubungan konsumsi serat dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara. *Tarumanagara Medical Journal*, 1, 35--40
- Buku saku pemantauan status gizi dan indikator kinerja gizi. (2015). Diunduh 19 Desember 2018.

- Burhan, Fatimah Zahra., Sirajudin, Saifudin., & Indriasari, Rahayu. (2013). Pola konsumsi terhadap kejadian obesitas sentral pada pegawai pemerintahan di kantor Bupati Kabupaten Jeneponto. Skripsi: Universitas Hasanuddin Makassar
- Burrel, Susie. (2017, Juli 10). Jam Sarapan, makan siang, dan malam yang dianjurkan Ahli gizi. *Jakarta, Detik health*
- Butryn, M.L., Clark, V.L., & Coletta, M.C. (2015). Behavioral Approaches to the Treatment of Obesity. *Textbook of Obesity: Biological, Psychological and Cultural Influences*. United Kingdom: WilleyBlackwell, John Willey & Sons. 153-272
- Diana, Rian dkk. (2013). Faktor risiko kegemukan pada wanita dewasa. *Jurnal Institut Pertanian Bogor*, 8, 1—8
- Darmawati., & Fitri, Zahari. (2012). Hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan kenaikan berat badan pada akseptor kontrasepsi hormonal di desa batoh. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1, 1--8
- Djala, Prisca Nadya Verina. (2016). Hubungan antara status social ekonomi terhadap obesitas sentral pada orang dewasa di Desa Kepuharjo Kecamatan Cangkringan Yogyakarta. Skripsi: Universitas Sanata Dharma
- Farahdika, Amelia. (2015). Faktor Risiko yang berhubungan dengan penyakit jantung coroner pada usia dewasa madya (41-60 tahun). *Unnes Journal Of Public Health* , 4, 117--123
- Farida. (2017). Penggunaan alat kontrasepsi suntik dan pil terhadap peningkatan berat badan pada ibu pasangan usia subur. *STRADA Jurnal ilmiah kesehatan*, 6,43—47
- Fatmawati, Iin. (2019). Asupan gula sederhana sebagai faktor risiko obesitas pada siswa siswi sekolah menengah pertama di kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*. 2, 147—154
- Fridawanti, Angela Priskalina. (2016). Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, dan Lemak Terhadap Obesitas Sentral pada Orang Dewasa di Desa

- Kepuharjo Kecamatan Cangkringan Yogyakarta. Skripsi: Universitas Sanata Dharma
- Hasan, Mulyana., Mayulu, Nelly., & Kawengian, Shirley. (2013). Hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan obesitas pada wanita usia subur di puskesmas wawonasa kecamatan singkil Manado. *Jurnal e-Biomedik*, 1, 946-950
- Ibrahim, Zahera. (2016). Kenaikan berat badan dengan lama penggunaan kontrasepsi hormonal wilayah kerja puskesmas pembantu. *Journal endurance* ,1, 22--27
- Indra, Muhammad Rasjad. (2006). Dasar Genetik Obesitas Viseral. Skripsi: Universitas Brawijaya
- Irianti, M.C. (2016). Hubungan antara status merokok dengan obesitas sentral pada orang dewasa sehat di desa kepuharjo kecamatan cangkringan Yogyakarta. Skripsi: Universitas Sanata Dharma
- Jaminah., & Mahmudiono, Triyas. (2013). Hubungan Pengetahuan Aktivitas fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawan Perempuan. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6, 9--17
- Kandinasti, Syafira., & Farapti. (2018). Pentingkah memperhatikan konsumsi makanan di akhir pekan. Skripsi: Universitas Airlangga
- Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Diunduh 11 Februari 2018
<http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>
- Khodijah, Siti. (2015). Hubungan penggunaan kontrasepsi dengan perubahan berat badan pada wanita usia subur di Kecamatan Cipondoh kota Tangerang. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka
- Kurdanti, Weni dkk. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal gizi klinik Indonesia*, 11, 179--190
- Loong, Stephanie CH P., Mayulu Nelly., & Kawengian, Shirley. (2013). Hubungan antara asupan zat gizi makro dengan obesitas pada wanita usia subur peserta jamkesmas di Puskesmas Wawonasa. *Jurnal e-Biomedik*, 1, 607--613

- Makaryani, Rina Yuni. (2013). Hubungan Konsumsi Serat Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Putri SMA Batik 1 Surakarta. Karya tulis. Program Diploma Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Malik, V. S., Schulze, Matthias. B., & Hu, Frank B. (2006). Intake of Sugar Sweetened Beverages and Weight gain: A sistematic review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 84, 274—288
- Mandriyarini, Retno., Sulchan, Muhammad., Nisa Choirun. (2017). Sedentary lifestyle sebagai risiko kejadian obesitas pada remaja SMA stunted di Kota Semarang. *Journal of Nutrition Collage*, 6,149--155
- Masdar, Huriatul., dkk. (2016). Depresi, Ansietas, dan stress serta hubungannya dengan obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12, 138--143
- Mawaddah, Nurul., Jumirah., & Nasution, Ernawati. (2017). Gambaran pola makan dan kejadian obesitas pada masyarakat suku Gayo di Desa Titi pasir Kecamatan Semadam Kabupaten Aceh Tenggara. Skripsi: Universitas Sumatera Utara
- Mokolensang, O.G., Manampiring, A.E., & Fatimawali. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *Jurnal e-Biomedik* ,4, 102--113
- Nababan, Agnes Sry Vera. (2015). Hubungan status gizi, usia menarche ibu, dan aktivitas fisik dengan usia menarche remaja putri di SMP Negeri 1Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara. Tesis: Universitas Sumatera Utara
- Nur, Rosmala., Rahman, Abd., & Nurhalimah. (2017). Penggunaan kontrasepsi dan perubahan berat badan akseptor KB. *Asian Journal of Environment, History, dan Heritage* 1,131--145
- Nurrahmawati, Fitria., & Fatmaningrum, Widati. (2018). Hubungan Usia, stress, dan asupan zat gizi makro dengan kejadian obesitas abdominal pada ibu rumah tangga di Kelurahan Sidotopo. *Research Study*, 2, 254--265

- Mandriyarini, Retno., Sulchan, Muhammad., & Nissa, Chairun. (2017). Sedentary lifestyle sebagai risiko kejadian obesitas pada remaja SMA stunted. *Journal of Nutrition Collage*, 6, 56--69
- Mirmiran, Parvin., Yuzbashian, Emad., Ashgari, Golaleh., Hosseipour-Niazi, Somayeh., & Azizi, Fereidoun. (2015). Consumption of sugar sweetened bevarege is associated with incidence of metabolic syndrome in Tehranian children and adolescent. *Nutrition & Metabolism*, 12
- Permanasari, Yurista., & Aditianti. (2017). Konsumsi Makanan Tinggi Kalori Dan Lemak Tetapi Rendah Serat Dan Aktivitas Fisik Kaitannya Dengan Kegemukan Pada Anak Usia 5-18 tahun Di Indonesia. *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*, 40, 198—218
- Praditasari, Jayanti Ayu., & Sumarmi, Sri. (2018). Asupan lemak, aktvitas fisik, dan kegemukan pada remaja putri di SMP Bina Insani Surabaya. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 13, 117-122
- Pratiwi, Azizah Ajeng., & Triska Susila Nindya. (2017). Hubungan Konsumsi Camilan dan Durasi Waktu tidur dengan obesitas. *Research Study* ,3,153--161
- Profil kesehatan Jawa barat. (2016). Diunduh 11 Desember 2018.
http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVIN_SI_2016/12_Jabar_2016.pdf
- Profil Kesehatan Indonesia (2009). Diunduh 22 Desember 2018.
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2009.pdf>
- Puspitasari, Nimas. (2018). Faktor Kejadian Obesitas Sentral Pada Usia Dewasa. *Higeia Journal Of Public Health* , 2, 249—265
- Putra, Wismoyo Nugraha. (2017). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Aktivitas Sedentary Dengan Overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5, 298—310
- Santso, Agus. (2011). Serat Pangan dan Manfaatnya bagi Kesehatan. Tesis: Universitas Widha Klaten

- Sartika, Ratu Ayu Dewi. (2008). Pengaruh asam lemak jenuh, tidak jenuh, dan asam lemak trans terhadap kesehatan. *National Public Health Journal*, 2, 154--160
- Sikalak, Wégiarti., Laksmi Widajanti., & Ronny Aruben. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada karyawan perusahaan di bidang telekomunikasi. *Jurnal kesehatan masyarakat(e-journal)*,5, 193--200
- Simanjuntak, Devi Lestari., & Siregar, R. (2009). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kompetensi Sosial Pada Remaja Obesitas. Skripsi: Universitas Sumatera Utara
- Story M., et al. (2002). Individual and Environmental Influences on adolescent eating behavior. *American Dietetic Assosiation*, 102,40-51
- Sudikno.,dkk. (2015). Faktor risiko overweight dan obese pada orang dewasa di Indonesia. *Jurnal Persagi* ,38,91--104
- Sulastrri, Delmi., Elmatris., & Ramadhani, Rahmi. (2012). Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi pada masyarakat etnik minang kabau di kota Padang. *Jurnal Universitas Andalas*,36,145—154
- Suryandari, Beti Dwi., & Widyastuti, Nurmasari. (2015). Hubungan Asupan Protein dengan Obesitas pada Remaja. *Journal of Nutrition Collage*, 4, 492--498
- Susanti & Bistara, Difran Nobel. (2017). Hubungan pola makan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal kesehatan vokasional* 3, 29--34
- Takhir, Nurmaya.,dkk. (2014). Faktor risiko kejadian obesitas pada wanita prakonsepsi di kota Makasar. Skripsi: Universitas Hasanuddin
- Upahita, Damar. Resistensi Leptin, Salah Satu Penyebab Lemak Menumpuk Sampai Jadi Obesitas. 25 Januari 2019. <https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/leptin-dan-resistensi-leptin/>
- Widiantini, Winne., & Tafal, Zarfiel. (2013). Aktivitas fisik, stress, dan obesitas pada pegawai negeri sipil. Pusat Data dan Informasi Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Wulandari, Diyan Tri., & Nur Latifah Mardiyati. (2017). Hubungan antara asupan karbohidrat dan lemak dengan kejadian overweight pada remaja di SMA Muhammadiyah 4 Kartasura. *Jurnal riset kesehatan* ,9,54—62

Yuliah, Adam., & Adriyani, Hasyim Muhammad. (2016). Konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 3, 50--53

