

SKRIPSI

**HUBUNGAN EMOTIONAL EATING, POLA MAKAN, DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA
PETUGAS PUSKESMAS WILAYAH KECAMATAN
MANYAR KABUPATEN GRESIK**



ARIN WIDI KUSTANTRI

NIM 201601003

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
2020**

KATA PENGANTAR

Bismillahir Rahmanir Rahiim..

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, yang selalu memberi karunia, nikmat hidayah dan kemudahan yang tak terhingga, sehingga penyusunan “Proposal skripsi hubungan *emotional eating*, pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada petugas puskesmas wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik” ini dapat terselesaikan. Proposal ini berisikan mengenai penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Manyar Kabupaten Gresik, dan merupakan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana gizi Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Tak lupa pula shalawat serta salam saya haturkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW. Dengan selesainya penyusunan proposal skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari banyak pihak, oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Setyo Budi, M.S. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Bapak dr. Abdur Rivai, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Bapak Heri Purnama Pribadi S.Or., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Sarjana Gizi Universitas Muhammadiyah Gresik.
4. Ibu Dwi Faqihatus S. H, S.KM., M. Epid selaku Dosen Pembimbing 1 Skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran, semangat dan motivasi yang tinggi selama proses pembuatan skripsi ini
5. Ibu Dr. Ernawati, S.Kep.,Ns., M. Kes selaku Dosen Pembimbing 2 Skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran, semangat dan motivasi yang tinggi selama proses pembuatan skripsi ini.
6. Ibu Dian Agnesia, S.Gz., MPH selaku ketua penguji skripsi ini yang memberikan masukan dan saran sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.

7. Kepala Puskesmas Sukomulyo Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Sukomulyo.
8. Kepala Puskesmas Manyar Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Manyar.
9. Ibu Ahli Gizi Puskesmas Sukomulyo dan Manyar Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik yang telah membantu selama pengambilan data di lokasi penelitian.
10. Seluruh responden atas kesediaan dan partisipasinya dalam membantu penelitian ini sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
11. Kedua orangtuaku, dan saudara perempuanku yang senantiasa memberikan dukungan secara moral dan material, semangat, serta doa selama proses penyelesaian skripsi ini.
12. Teman-teman dan rekan-rekan yang senantiasa saling memberikan semangat, dukungan serta doa selama proses penyelesaian skripsi ini.
13. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan selama proses penyelesaian skripsi ini.

Pada kesempatan ini kami berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Gresik, 28 Agustus 2020

Arin Widi Kustantri

ABSTRAK

HUBUNGAN EMOTIONAL EATING, POLA MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA PETUGAS PUSKESMAS WILAYAH KECAMATAN MANYAR KABUPATEN GRESIK

Oleh:

Arin Widi Kustantri
arinwidik@gmail.com

Latar Belakang: Prevalensi penduduk Indonesia usia > 18 tahun dengan obesitas tahun 2018 mencapai 21,8%, di Provinsi Jawa Timur sebesar 22,37%, dan di Kabupaten Gresik mencapai 34,35%. Salah satu kelompok pekerjaan penduduk dewasa yang rentan terhadap kejadian obesitas adalah petugas puskesmas. Obesitas dapat disebabkan oleh pola konsumsi pangan (perilaku makan dan pola makan), serta aktivitas fisik. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan *emotional eating*, pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada petugas puskesmas wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. **Metode:** Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan rancangan *cross sectional*. Responden sebanyak 36, dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data identitas responden, *emotional eating*, pola makan, dan aktivitas fisik diambil melalui wawancara dengan panduan kuesioner (DEBQ-13, FFQ, dan PAL). Data antropometri diperoleh melalui pengukuran langsung. Analisis statistik dilakukan secara bivariat dengan uji *chi square* dan multivariat dengan uji *regresi linier berganda*. **Hasil:** Didapatkan prevalensi obesitas pada petugas puskesmas wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik sebesar 32%. Terdapat hubungan *emotional eating* dengan obesitas (*p value* 0,007 < 0,05), tidak terdapat hubungan pola makan dengan obesitas (*p value* 0,31 > 0,05), dan tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan obesitas (*p value* 0,29 > 0,05). Faktor *Emotional eating* memiliki hubungan yang sedang, tidak begitu kuat dengan kejadian obesitas pada petugas puskesmas wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik yaitu 48,2%. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan *emotional eating* dengan obesitas, tidak terdapat hubungan pola makan, aktivitas fisik dengan obesitas, dan *Emotional eating* memiliki hubungan yang tidak begitu kuat dengan kejadian obesitas. Edukasi informasi mengenai Pedoman Gizi Seimbang (PGS) sangat diperlukan sebagai sumber informasi pada masyarakat terutama untuk petugas puskesmas wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik.

Kata kunci: *Emotional eating*, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Obesitas

ABSTRACT

THE RELATION EMOTIONAL EATING, EATING PATTERNS, AND PHYSICAL ACTIVITIES WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN PUBLIC HEALTH CENTER OFFICERS IN MANYAR DISTRICT GRESIK REGENCY

By:

Arin Widi Kustantri
arinwidik@gmail.com

Background: The prevalence of Indonesian > 18 years old population with obesity in 2018 reached 21.8%, in East Java Province it was 22.37%, and in Gresik it reached 34.35%. One of the occupational groups of the adult population that is prone to obesity is the health center staff. Obesity can be caused by food consumption patterns (eating behavior and eating patterns), as well as physical activity. **Objective:** To determine the relationship between emotional eating, eating patterns, and physical activity with the incidence of obesity in public health center officers in Manyar District, Gresik Regency. **Methods:** This was an analytic observational study with cross sectional design. Thirty six respondents were selected by purposive sampling technique. Respondent identity data, emotional eating, eating patterns, and physical activity were taken through interviews with a questionnaire guide (DEBQ-13, FFQ, and PAL). Anthropometric data were obtained through direct measurements. Statistical analysis was performed bivariate with chi square test and multivariate with multiple linear regression test. **Result:** Obesity prevalence was found in the public health center officers in Manyar District Gresik Regency of 32%. There is a relationship between emotional eating and obesity (p value $0.007 < 0.05$), there is no relationship between diet and obesity (p value $0.31 > 0.05$), and there is no relationship between physical activity and obesity (p value $0.29 > 0.05$). Emotional eating factor has a moderate, not so strong relationship with the incidence of obesity in public health centers in Manyar District, Gresik Regency, that is 48.2%. **Conclusions:** There is a relationship between emotional eating, there is no relationship between eating patterns, physical activity with obesity, and emotional eating has a less strong relationship with the incidence of obesity. Education information on Balanced Nutrition Guidelines (PGS) very much needed as a source of information to the community, especially for public health center officers in Manyar District Gresik Regency.

Keywords: Emotional eating, Eating Patterns, Physical Activity, Obesity

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Perilaku Makan	8
2.1.1. Definisi Perilaku Makan.....	8
2.1.2. <i>Emotional Eating</i>	10
2.1.3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Emotional Eating</i>	10
2.1.4. Pengukuran <i>Emotional Eating</i>	10
2.2 Pola Makan	12
2.2.1. Definisi Pola Makan	12
2.2.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	14
2.2.3. Survey Konsumsi Makanan.....	15
2.2.4. Metode Frekuensi Makanan (<i>Food Frequency Questionnaire</i>)	17
2.2.5. Dampak Pola Makan Tidak Sesuai.....	18
2.3 Aktivitas Fisik.....	18
2.3.1. Definisi Aktivitas Fisik	18
2.3.2. Manfaat Aktivitas Fisik	19

2.3.3. Cara Menghitung Aktivitas Fisik	19
2.4 Obesitas.....	22
2.4.1. Definisi Obesitas	22
2.4.2. Etiologi Obesitas	23
2.4.3. Kriteria Penentuan Obesitas	28
2.4.4. Dampak Obesitas.....	31
2.5 Obesitas Pada Dewasa	32
2.5.1. Aspek Obesitas Pada Dewasa.....	32
BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	33
3.1 Kerangka Teori	33
3.2 Kerangka Konsep.....	34
3.3 Hipotesis Penelitian	35
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	36
4.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	36
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	36
4.3.1. Populasi	36
4.3.2. Sampel.....	37
4.4 Kerangka Operasional Penelitian.....	39
4.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	40
4.5.1. Variabel Penelitian	40
4.5.2. Definisi Operasional.....	40
4.6 Alat Pengumpul Data.....	44
4.7 Prosedur Pengumpulan Data.....	44
4.8 Pengolahan Data	46
4.9 Rencana Analisa Data	47
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
5.1 Hasil.....	49
5.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	49
5.1.2. Analisis Univariat.....	52
5.1.3. Uji Normalitas Data	64
5.1.3.1 Uji Normalitas Data Emotional Eating	64
5.1.3.2 Uji Normalitas Data Pola Makan	64

5.1.3.3 Uji Normalitas Data Aktivitas Fisik.....	64
5.1.3.4 Uji Normalitas Data Obesitas	64
5.1.4 Analisis Bivariat	65
5.1.5 Analisis Multivariat.....	67
5.2 Pembahasan.....	68
5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	68
5.2.3 Gambaran Distribusi <i>Emotional Eating</i> Pada Petugas Puskesmas dengan Obesitas di Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	69
5.2.4 Gambaran Distribusi Pola Makan Pada Petugas Puskesmas dengan Obesitas di Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	71
5.2.5 Gambaran Distribusi Aktivitas Fisik Pada Petugas Puskesmas dengan Obesitas di Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	75
5.2.6 Gambaran Distribusi Status Gizi Obesitas Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik.....	76
5.2.7 Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Obesitas Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	77
5.2.8 Hubungan Pola Makan dengan Obesitas Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik.....	79
5.2.9 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	80
5.2.10 Hubungan <i>emotional eating</i> , pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas	82
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	83
5.4 Etika Penelitian	84
BAB VI PENUTUP.....	86
6.1 Kesimpulan	86
6.2 Saran	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN	99

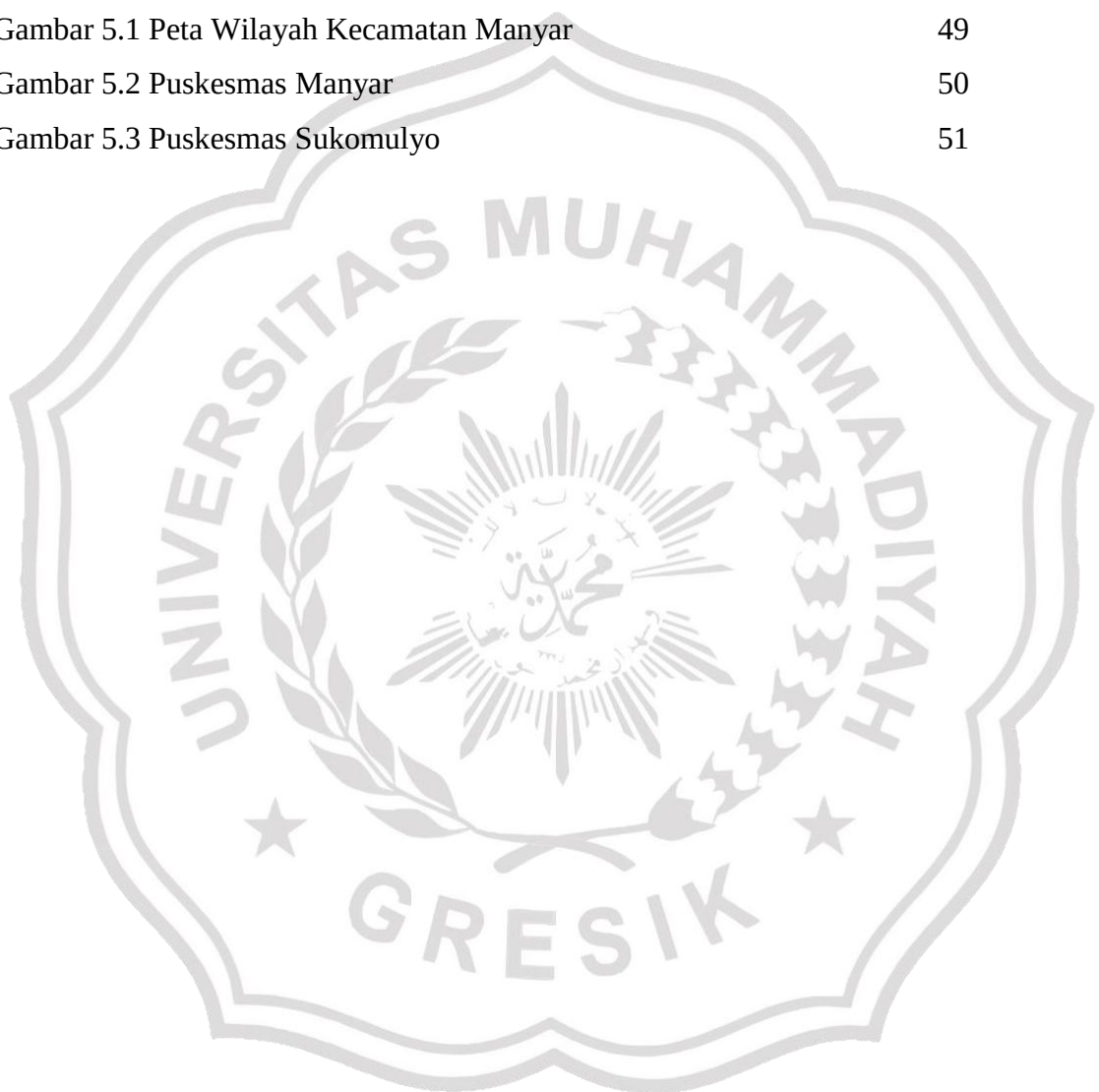
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 The Dutch Eating Behavior Questionnaire	12
Tabel 2.2 Anjuran jumlah porsi untuk kelompok umur 19–64 tahun	14
Tabel 2.3 Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL	21
Tabel 2.4 <i>Physical Activity Ratio</i> (PAR) berbagai Aktivitas Fisik	21
Tabel 2.5 Kategori Dan Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dewasa orang ASIA	29
Tabel 2.6 Pengukuran <i>Waist Circumference</i>	30
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel	40
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada Petugas Puskesmas dengan Obesitas di Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	52
Tabel 5.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Petugas Puskesmas dengan Obesitas di Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	53
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi <i>Emotional Eating</i> Pada Petugas Puskesmas dengan Obesitas di Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	53
Tabel 5.4 Distribusi Kategori Penyebab <i>Emotional Eating</i> Pada Petugas Puskesmas dengan Obesitas di Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	55
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Petugas Puskesmas dengan Obesitas di Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	58
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok Pada Petugas Puskesmas dengan Obesitas di Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	59
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Konsumsi Lauk Hewani Pada Petugas Puskesmas dengan Obesitas di Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	60
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Konsumsi Lauk Nabati	61

Pada Petugas Puskesmas dengan Obesitas di Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	
Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayuran	61
Pada Petugas Puskesmas dengan Obesitas di Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	
Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah-buahan	62
Pada Petugas Puskesmas dengan Obesitas di Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	
Tabel 5.11 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	63
Tabel 5.12 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Obesitas Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	64
Tabel 5.13 Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Obesitas Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	65
Tabel 5.14 Hubungan Pola Makan dengan Obesitas Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	66
Tabel 5.15 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	67
Tabel 5.16 Hubungan <i>Emotional Eating</i> , Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	67
Tabel 5.17 Nilai Konstanta <i>Emotional Eating</i> Pada Petugas Puskesmas dengan Obesitas Pada Petugas Puskesmas di Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar Sajian Sekali Makan : Piring Makanku	13
Gambar 3.1 Kerangka Teori Penelitian	33
Gambar 3.2 Kerangka Konsep Penelitian	34
Gambar 4.1 Kerangka Operasional Penelitian	39
Gambar 5.1 Peta Wilayah Kecamatan Manyar	49
Gambar 5.2 Puskesmas Manyar	50
Gambar 5.3 Puskesmas Sukomulyo	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Nilai <i>Physical Activity Ratio</i> (PAR) untuk berbagai aktivitas fisik	99
Lampiran 2 Surat Ijin Penelian Fakultas Kesehatan untuk Puskesmas Manyar Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	103
Lampiran 3 Surat Ijin Penelian Fakultas Kesehatan untuk Puskesmas Sukomulyo Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	104
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian dari Puskesmas Manyar Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	105
Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian dari Puskesmas Sukomulyo Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	106
Lampiran 6 Lembar <i>inform consent</i> penelitian	107
Lampiran 7 Kuesioner DEBQ, FFQ, dan PAL	109
Lampiran 8 Distribusi Kategori Pola Makan Responden	119
Lampiran 9 Distribusi Kategori Aktivitas Fisik Responden	120
Lampiran 10 Hasil Uji Statistik SPSS	121
Lampiran 11 Contoh Poster Edukasi	130
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian	131

DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
DEBQ	: <i>Dutch Eating Behaviour Questionnaire</i>
DKBM	: Daftar Komposisi Bahan Makanan
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KKal	: Kilo Kalori
PAL	: <i>Physical Activity Level</i>
PAR	: <i>Physical Activity Ratio</i>
PGS	: Pedoman Gizi Seimbang
URT	: Ukuran Rumah Tangga
WC	: <i>Waist Circumference</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WHR	: <i>Waist Hip Ratio</i>