

# **PERBEDAAN KEBIASAAN MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS ANSIETAS PENDERITA OBESITAS DAN NON- OBESITAS MAHASISWI DI IPB UNIVERSITY**

**FADHILA AMALIA**



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2024**

*@Hak cipta milik IPB University*

**IPB University**



**IPB University**  
Bogor Indonesia

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



### *@Hak cipta milik IPB University*

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Perbedaan Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Ansietas Penderita Obesitas dan Non-Obesitas Mahasiswi di IPB University” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2024

Fadhila Amalia  
I1401201085

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



### *@Hak cipta milik IPB University*

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## ABSTRAK

FADHILA AMALIA. Perbedaan Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Ansietas Penderita Obesitas dan Non-Obesitas Mahasiswi di IPB University. Dibimbing oleh NAUFAL MUHARAM NURDIN dan MELLY LATIFAH.

Masalah kesehatan terkait gizi yang ada pada masyarakat saat ini tidak hanya berfokus pada masalah kekurangan gizi, namun kini telah timbul masalah kelebihan gizi yang membuat *double burden* di banyak negara berkembang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan status ansietas penderita obesitas dan non-obesitas mahasiswi di IPB University. Penelitian ini dilakukan pada April – Mei 2024 menggunakan desain penelitian *case control*. Subjek diambil dengan metode *purposive sampling* dengan total sebanyak 86 orang yaitu 43 orang subjek obesitas dan 43 orang subjek normal. Hasil uji beda menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecukupan karbohidrat ( $p=0,030$ ), rata-rata frekuensi konsumsi pangan sumber lemak ( $p=0,016$ ), frekuensi aktivitas berat ( $p=0,009$ ), frekuensi durasi aktivitas berat ( $p=0,004$ ), kategori status ansietas ( $p=0,042$ ), dan rata-rata status ansietas ( $p=0,012$ ). Berdasarkan analisis multivariat menunjukkan bahwa pengaruh variabel tersebut secara simultan atau bersama-sama terhadap obesitas adalah 19,2%. Variabel rata-rata frekuensi konsumsi pangan sumber lemak dan durasi aktivitas fisik secara parsial menunjukkan terdapat pengaruh terhadap obesitas. Hasil *p-value* simultan adalah sebesar 0,001 ( $<0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variabel tingkat kecukupan karbohidrat, rata-rata frekuensi konsumsi pangan sumber lemak, frekuensi aktivitas berat, durasi aktivitas berat, kategori status ansietas, dan rata-rata status ansietas berat secara bersama-sama terhadap obesitas.

Kata kunci: aktivitas fisik, kebiasaan makan, obesitas, status ansietas

## ABSTRACT

FADHILA AMALIA. The Differences between Eating Habits, Physical Activities, and Anxiety Status of Obese and Non-obese on IPB University Female Undergraduate Student. Superviced by NAUFAL MUHARAM NURDIN and MELLY LATIFAH.

Nutritional health issues in today's society are no longer solely focused on malnutrition problems, but now there are overnutrition problems that create a double burden in many developing countries. This study aims to analyze the differences in eating habits, physical activity, and anxiety status of obese and non-obese IPB University women students. This study was conducted in April-May 2024 using a case-control research design. Subjects were taken using a purposive sampling method with a total of 86 people, namely 43 obese subjects and 43 normal subjects. The results of the difference test showed that there were significant differences in the level of carbohydrate adequacy ( $p=0.030$ ), average frequency of consumption of fat sources ( $p=0.016$ ), frequency of vigorous activity ( $p=0.009$ ), frequency of duration of vigorous activity ( $p=0.004$ ), anxiety status category ( $p=0.042$ ), and average anxiety status ( $p=0.012$ ). Based on multivariate analysis, it

was shown that the simultaneous or combined influence of these variables on obesity was 19.2%. The variables of average frequency of consumption of fat sources and duration of vigorous physical activity partially showed an influence on obesity. The simultaneous p-value was 0.001 ( $<0.05$ ), so it can be concluded that there is a significant influence of the variables of carbohydrate adequacy level, average frequency of consumption of fat sources, frequency of vigorous activity, duration of vigorous activity, anxiety status category, and average anxiety status together on obesity.

**Keywords:** anxiety status, eating habits, obesity, physical activity



- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2024<sup>1</sup>  
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

*Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.*

*Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.*



### *@Hak cipta milik IPB University*

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



# **PERBEDAAN KEBIASAAN MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS ANSIETAS PENDERITA OBESITAS DAN NON-OBESITAS MAHASISWI DI IPB UNIVERSITY**

**FADHILA AMALIA**

Skripsi  
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana pada  
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2024**

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



**IPB University**  
Bogor Indonesia

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



**@Hak cipta milik IPB University**

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.




Judul Skripsi : Perbedaan Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Ansietas Penderita Obesitas dan Non-Obesitas Mahasiswa di IPB University  
Nama : Fadhila Amalia  
NIM : I1401201085

@Hak cipta milik IPB University

Disetujui oleh

Pembimbing 1:  
dr. Naufal Muharam Nurdin, M.Si.



---

Pembimbing 2:  
Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si.



---

Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat :  
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.  
NIP 19710201 1999032001



---

Tanggal Ujian:  
26 Juli 2024

Tanggal Lulus: 07 AUG 2024



### *@Hak cipta milik IPB University*

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Perbedaan Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Ansietas Penderita Obesitas dan Non-Obesitas Mahasiswi di IPB University”.

Penyelesaian tugas akhir ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Terima kasih penulis ucapkan kepada dr. Naufal Muharam Nurdin M.Si dan Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si sebagai dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan dukungan, saran, masukan, dan motivasi bagi penulis selama penyusunan skripsi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, MS selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran dan masukan bagi penulis agar dapat menyelesaikan skripsi dengan lebih baik, Prof. Dr. Ir. Sri Anna Marliyati, M.Si sebagai dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan terkait akademik kepada penulis selama proses perkuliahan, dan seluruh subjek pada penelitian yang telah turut membantu serta berkontribusi selama proses pengambilan data skripsi

Di samping itu, penghargaan penulis sampaikan kepada Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si. sebagai Ketua Departemen Gizi Masyarakat IPB University, dosen-dosen dan staf tenaga pendidik departemen Gizi Masyarakat yang telah memberikan masukan dan dukungan serta membantu segala bentuk urusan dan administrasi selama proses pengerjaan skripsi, kedua orang tua penulis, Bapak RD. Eka Permana dan Ibu Hilda Rahmi, serta keluarga besar yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang kepada penulis selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi, sahabat-sahabat penulis sejak masa persekolahan khususnya Bia, Rahma, Zahra, Febri, Rivani, Hanun, Kika, Peha, Ajjah, Ninis, Mega, dan Amel yang telah memberikan semangat dan kebersamai penulis hingga saat ini, sahabat-sahabat penulis selama masa perkuliahan khususnya Delvia, Ibas, Bilqist, Enpe, dan Nanda yang telah kebersamai dan mendukung penulis selama masa perkuliahan, teman-teman PKL RSUD Cibabat dan KKN Cimanggu yang telah memberikan motivasi dan dukungan, dan teman-teman Gizi Masyarakat angkatan 57 yang saling berbagi ilmu, pengalaman, dukungan memberi motivasi selama perkuliahan hingga akhir, serta kenangan yang mengesankan kepada penulis selama masa perkuliahan

Penulis menyadari masih terdapat kekurangan pada penelitian ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dan saran terkait skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2024

*Fadhila Amalia*



### *@Hak cipta milik IPB University*

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	<b>viii</b>
<b>I PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat	4
1.5 Hipotesis	4
<b>II KERANGKA PEMIKIRAN</b>	<b>5</b>
<b>III METODE</b>	<b>8</b>
3.1 Desain, Lokasi, dan Waktu Penelitian	8
3.2 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.3 Jumlah dan Teknik Pengambilan Subjek	10
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	11
3.5 Definisi Operasional	16
<b>IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	<b>18</b>
4.1 Karakteristik Subjek	18
4.2 Karakteristik Keluarga Subjek	19
4.3 Kebiasaan Makan Subjek Kelompok Obesitas dan Non Obesitas	21
4.5 Aktivitas Fisik Kelompok Obesitas dan Non Obesitas	29
4.6 Status Ansietas Kelompok Obesitas dan Non Obesitas	33
4.7 Pengaruh Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Ansietas terhadap Kejadian Obesitas	36
<b>V SIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>39</b>
5.1 Simpulan	39
5.2 Saran	39
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>47</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	<b>59</b>

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.  
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.





## DAFTAR TABEL

3.1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan data	9
3.2	Jumlah sampel variabel penelitian	11
3.3	Angka kecukupan gizi subjek	12
3.4	Kategori tingkatan aktivitas fisik	14
3.5	Pengkategorian variabel penelitian	14
4.1	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek	18
4.2	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik keluarga	20
4.3	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi	22
4.4	Sebaran subjek berdasarkan rata-rata konsumsi pangan sumber lemak dan gula	26
4.5	Sebaran subjek berdasarkan kategori frekuensi konsumsi pangan	28
4.6	Rata-rata frekuensi dan durasi aktivitas fisik dalam 7 hari terakhir	29
4.7	Sebaran subjek berdasarkan kategori IPAQ-SF	31
4.8	Rata-rata maksimal dan minimum aktivitas fisik	32
4.9	Sebaran subjek berdasarkan kategori status ansietas	33
4.10	Hasil analisis regresi linear berganda pengaruh berbagai variabel terhadap obesitas	37

## DAFTAR LAMPIRAN

1	Lembar persetujuan ( <i>Informed Consent</i> )	48
2	Form Skrining	49
3	Kuesioner Penelitian	50
4	Kuesioner Kebiasaan Makan : <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)	52
5	Kuesioner Kebiasaan Makan : <i>Recall 2x24 Jam</i>	54
6	Kuesioner Aktivitas Fisik : <i>International Physical Activity Questionnaire Short Form</i> (IPAQ-SF)	56
7	Kuesioner Status Ansietas: Alat Ukur Gejala Kecemasan	58