



PENGARUH *SNACKING*, AKTIVITAS FISIK, DAN ASUPAN ZAT GIZI TERHADAP KEJADIAN OBESITAS SISWA DI SDN PONDOKCINA 1 DEPOK

SALSABIL FIRDAUSY RAMADHINA



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

- 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.



@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.



@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 yang berjudul “Pengaruh *Snacking*, Aktivitas Fisik, dan Asupan Zat Gizi terhadap Kejadian Obesitas Siswa di SDN Pondokcina 1 Depok” adalah benar-benar hasil karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum pernah diajukan sebagai karya ilmiah pada suatu perguruan tinggi atau lembaga mana pun dan tidak mengandung bahan-bahan yang pernah ditulis atau diterbitkan pihak lain kecuali sebagai bahan rujukan yang dicantumkan dalam bagian daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia bertanggung jawab atas pernyataan ini.

Bogor, Agustus 2024

Salsabil Firdausy Ramadhina
I1401201064

- 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.



@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

SALSABIL FIRDAUSY RAMADHINA. Pengaruh *Snacking*, Aktivitas Fisik, dan Asupan Zat Gizi terhadap Kejadian Obesitas Siswa di SDN Pondokcina 1 Depok. Dibimbing oleh IKEU TANZIHA.

Skripsi ini bertujuan menganalisis perbedaan dan pengaruh karakteristik subjek dan sosial ekonomi keluarga, kebiasaan *snacking*, pemilihan *snack*, aktivitas fisik, dan asupan zat gizi pada siswa SD antara status gizi *obese* dan normal. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* dengan jumlah subjek 60 anak. Data kebiasaan *snacking* diukur menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*, pemilihan *snack* menggunakan *Food Choices Questionnaire*, aktivitas fisik dan asupan makanan menggunakan *recall 2x24 jam*. Hasil menunjukkan perbedaan signifikan ($p < 0,05$) pada nilai tengah frekuensi *snacking*, jenis *snack* camilan, aktivitas fisik *weekday*, tingkat kecukupan zat gizi energi, protein, lemak, dan karbohidrat, serta nilai tengah asupan serat antara subjek normal dan *obese*. Tidak terdapat perbedaan signifikan ($p > 0,05$) jenis *snack* minuman dan makanan sepiringan, kategori frekuensi *snacking*, faktor pemilihan *snack*, dan tingkat kecukupan serat. Faktor yang memengaruhi kejadian obesitas, yaitu tingkat kecukupan karbohidrat ($OR=6,14$). Tingkat kecukupan karbohidrat yang berlebih menyebabkan obesitas.

Kata kunci: aktivitas fisik, asupan zat gizi, kebiasaan jajan, obesitas

ABSTRACT

SALSABIL FIRDAUSY RAMADHINA. The Effect of Snacking, Physical Activity, and Nutrition Intake on The Occurrence of Student Obesity at SDN Pondokcina 1 Depok. Supervised by IKEU TANZIHA.

The purpose of this thesis was to analyze the differences and effects between subject and family socioeconomic characteristics, snacking habits, snack selection, physical activity, and fiber intake in elementary school students on obese and normal nutritional status. This study used a cross-sectional study design with a total of 60 children. The data of snacking habits were measured using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire, snack preferences using the Food Choices Questionnaire, physical activity and food intake using 2x24 hour recall. The results showed significant differences ($p < 0.05$) in the median values of snacking frequency, types of snacks, weekday physical activity, nutrition adequacy levels of energy, protein, fat, and carbohydrates, as well as the median values of fiber intake between normal and obese subjects. There were no significant differences ($p > 0.05$) in the types of beverage and one dish meal, snacking frequency categories, snack preference factors, and fiber adequacy levels. The factor that affected the occurrence of obesity was the level of carbohydrate adequacy ($OR=6.14$). Excessive carbohydrate adequacy level can cause obesity.

Keywords: nutrition intake, obesity, physical activity, snacking habits



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 apa pun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2024¹
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.



PENGARUH SNACKING, AKTIVITAS FISIK, DAN ASUPAN ZAT GIZI TERHADAP KEJADIAN OBESITAS SISWA DI SDN PONDOKCINA 1 DEPOK

SALSABIL FIRDAUSY RAMADHINA

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 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.

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

- 1 Prof. Dr. drh. Muhammad Rizal Martua Damanik, M.RepSc.



@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.

Judul Skripsi : Pengaruh *Snacking*, Aktivitas Fisik, dan Asupan Zat Gizi terhadap Kejadian Obesitas Siswa di SDN Pondokcina 1 Depok
Nama : Salsabil Firdausy Ramadhina
NIM : I1401201064

Disetujui oleh

Pembimbing :
Prof. Dr. Ir. Ikeu Tanziha, M.S.



Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP. 197102011999032001



Tanggal Ujian:
07 Agustus 2024

Tanggal Lulus: 10 AUG 2024

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.

PRAKATA

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Snacking*, Aktivitas Fisik, dan Asupan Zat Gizi terhadap Kejadian Obesitas Siswa di SDN Pondokcina 1 Depok”. Penulis sadar bahwa skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Ikeu Tanziha, MS selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi kepada penulis selama proses penulisan hingga penyelesaian penelitian ini;
2. Prof. drh. M Rizal Martua Damanik, MRepSc, PhD selaku dosen moderator pada seminar skripsi dan penguji;
3. Bapak dan Ibu dosen, staf komisi pendidikan, serta pegawai yang bekerja di lingkungan Departemen Gizi Masyarakat atas ilmu dan bantuan yang diberikan;
4. Bapak Chairul Bahri, Ibu Yuniarsih, dan Firyal Naila Faraj serta anggota keluarga lain yang selalu memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang kepada penulis;
5. Kepala sekolah SDN Pondokcina 1 Depok dan wali kelas 4, 5, dan 6 yang telah memberi izin untuk mengambil data penelitian;
6. Siswa-siswi SDN Pondokcina 1 Depok yang telah menerima penulis dengan hangat dan bersedia untuk berpartisipasi pada penelitian ini;
7. Jehan, Ratih, Alifa, Keni, Rasmah, Adel, Fiya, Silmi, Shabrina, Yasmin, Namira, Ninis, Alya, Fathin, Khiya, Diba, Ana, Riva, Kania, Eliz, Larissa, Syahuda, Zahra, Farrel, Adit, Abin, Farras, dan Teuku selaku teman-teman yang senantiasa memberi semangat dan mendengarkan keluh kesah penulis selama masa kuliah;
8. Rekan-rekan seperjuangan, Mahasiswa Departemen Gizi Masyarakat angkatan 57 yang telah menemani masa-masa sulit dan senang selama perkuliahan;

Tulisan ini terbuka untuk segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata, penulis berharap tulisan ini dapat membawa manfaat dan sumbangsih kepada khazanah ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2024

Salsabil Firdausy Ramadhina



@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

DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vi
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.3.1 Tujuan Umum	2
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	7
3.1 Desain, Lokasi, dan Waktu Penelitian	7
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	9
3.5 Definisi Operasional	13
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	15
4.1 Karakteristik Subjek dan Sosial Ekonomi Keluarga	15
4.2 Kebiasaan <i>Snacking</i> dan Pemilihan <i>Snack</i>	17
4.2.1 Frekuensi Jajan (<i>Snacking</i>)	17
4.2.2 Frekuensi berdasarkan Jenis <i>Snack</i>	18
4.2.3 Faktor Pemilihan <i>Snack</i>	24
4.3 Aktivitas Fisik	26
4.4 Asupan Zat Gizi	28
4.5 Faktor yang Memengaruhi Kejadian Obesitas	31
V SIMPULAN DAN SARAN	34
5.1 Simpulan	34
5.2 Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	41



DAFTAR TABEL

3.1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan	9
3.2	Kategori pengukuran dan acuan dalam pengolahan dan analisis data	10
3.3	Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL	11
4.1	Sebaran karakteristik subjek dan sosial ekonomi keluarga	15
4.2	Sebaran frekuensi <i>snacking</i> /hari subjek	17
4.3	Sebaran frekuensi rata-rata konsumsi <i>snack</i> berdasarkan jenis	18
4.4	Sebaran frekuensi rata-rata konsumsi <i>snack</i> jenis minuman subjek	20
4.5	Sebaran frekuensi rata-rata konsumsi camilan subjek	21
4.6	Sebaran frekuensi rata-rata konsumsi makanan sepinggan subjek	23
4.7	Sebaran frekuensi rata-rata konsumsi buah subjek	24
4.8	Sebaran faktor pemilihan <i>snack</i> subjek	25
4.9	Sebaran aktivitas fisik subjek	26
4.10	Sebaran asupan zat gizi subjek	28
4.11	Faktor yang memengaruhi kejadian obesitas	31

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat Kaji Etik	42
2	<i>Informed Consent</i>	43
3	<i>Informed Assent</i>	44
4	Identitas Subjek	46
5	Kebiasaan <i>Snacking</i>	47
6	Faktor Pemilihan <i>Snack</i>	48
7	Kuesioner SQ-FFQ	49
8	<i>Recall</i> Asupan 2 x 24 jam	51
9	<i>Recall</i> Aktivitas Fisik 2 x 24 jam	52

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.