

ABSTRAK

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI BERAT BADAN PADA DEWASA MUDA DI BANDUNG PADA TAHUN AJARAN 2008-2009

Riska Arianny, 2009

Pembimbing I: Dr. Felix Kasim,dr., M.Kes

Pembimbing II :Winny Suwindere,drg., MS

Kelebihan berat badan merupakan masalah gizi di negara maju dan berkembang. Di Indonesia masalah kelebihan berat badan ini sudah tampak, terutama di kota-kota besar. Kelebihan berat badan atau obesitas tidak dapat dianggap remeh karena kelebihan berat badan ini dapat berdampak pada menurunnya kepercayaan diri sebagai dampak psikologis. Jika kelebihan berat badan tidak diatasi akan mempengaruhi kesehatan jasmani seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, hiperlipidemia, diabetes tipe 2, perlemakan hati, dan masih banyak lagi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pola makan, aktifitas, jenis kelamin, umur, tinggi badan dan berat badan setiap individu dewasa muda yang memiliki berat berlebih.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional deskriptif* dengan tehnik pengambilan data berupa wawancara dengan menggunakan instrument penelitian berupa kuisioner di beberapa sekolah menengah umum Bandung pada bulan Oktober hingga Desember 2008 pada 2284 orang. Penelitian ini dikhususkan kepada siswa – siswi SMU baik kelas 1, 2 ataupun kelas 3 yang masuk pagi.

Dari hasil penelitian didapatkan 405 orang kelebihan berat badan atau sebanyak 17,7% dari 2284 orang. Kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa kelebihan berat badan dipengaruhi oleh beragam faktor dari mulai faktor genetik, olahraga, banyaknya porsi makan, kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak atau manis – manis, kebiasaan tidur siang dan durasi tidur waktu malam hingga faktor teknologi yang mempermudah gaya hidup kita.

Kata kunci : Obesitas, kelebihan berat badan, dewasa muda, pola makan

ABSTRACT

MANY FACTORS THAT CAN AFFECT OVERWEIGHT ON YOUNG PEOPLE IN BANDUNG IN 2008-2009

Riska Arianny, 2009

Tutor I: Dr. Felix Kasim,dr., M.Kes

Tutor II :Winny Suwindere,drg., MS

Overweight is a nutrient problem in developed and developing countries. In Indonesia, this problem has occurred, especially in big cities. Obesity can be regarded as serious problem because it impacts on the confidence of someone, as a result of psycho logic aspect. If this problem is not solved, it will influence the health of people such as hypertension, a coronary heart, hyperlipidemia, diabetic type 2, fatty liver etc.

The aim of this research is to know that every young person who has overweight has relationship with their eating habit, activities, gender, age, height, and weight.

The method used in this research is cross sectional descriptive, by using the collecting data in interview method which is used research instrument like 2284 questioners in some high schools in Bandung in October until December 2008. This research done especially is for senior high schools. In grade 1, 2, or 3 who have morning school study.

From this research, among all students, there are 405 people who are over weighted or around 17,7% from 2284 people. The conclusion of this research is overweight can caused by genetic factor, sport, the portion of meal, the habit eating of fatty and sweet meal, the sleeping habit in the afternoon, and length of time of night sleeping to technological factor in easing our lifestyle.

Key word : Obesity, Overweight, Young People, Eating habit

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Maksud dan Tujuan.....	3
1.3.1 Maksud Penelitian.....	3
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Akademis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5 Kerangka Pemikiran.....	4
1.6 Metodologi Penelitian.....	5
1.7 Lokasi Waktu.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Definisi Kelebihan Berat Badan.....	6
2.2 Etiologi Kelebihan Berat Badan.....	6
2.2.1 Faktor Lingkungan.....	7
2.2.1.1 Aktivitas fisik dan olahraga.....	7
2.2.1.2 Makanan dan nutrisi.....	7
2.2.1.3 Mengonsumsi obat tertentu	8
2.2.1.4 Status sosio ekonomi	8
2.2.2 Faktor Genetik	10
2.2.3 Kerusakan pada salah satu bagian otak.....	10
2.2.4 ASI	11
2.3 Jenis Kegemukan/Obesitas.....	11
2.3.1 Bentuk apel	12

2.3.2 Bentuk pear.....	14
2.4 Patofisiologi.....	15
2.5 Komplikasi dan Kondisi Kesehatan yang Berhubungan dengan kelebihan berat badan/obese.....	16
2.5.1 Masalah kardiovaskular.....	16
2.5.2 Kelainan metabolik.....	17
2.5.3 Kelainan pulmoner.....	17
2.5.4 Masalah gastrointestinal.....	18
2.5.5 Kelainan skeletal.....	18
2.5.6 Keadaan medis lainnya	18
2.5.7 Gangguan psikososial	19
2.6 Manifestasi klinik.....	19
2.7 Penegakan Diagnosis	20
2.7.1 Rasio pinggang dengan pinggul.....	20
2.7.2 Berat badan idaman.....	22
2.7.3 Index massa tubuh.....	23
2.8 Pencegahan.....	26
2.8.1 Perencanaan makan.....	27
2.8.2 Olahraga.....	27
2.9 Kebutuhan Kalori.....	28
2.10 Piramida Makanan.....	36
2.10.1 Karbohidrat.....	37
2.10.2 Protein hewani dan protein nabati.....	37
2.10.3 Sayur-sayuran dan buah-buahan.....	38
2.10.4 Susu.....	38
2.10.5 Minyak/Lemak.....	39
2.10.6 Makanan tanpa kalori.....	39
2.11 Berbagai Cara Menurunkan Berat Badan.....	39
2.11.1 Olahraga.....	40
2.11.2 Perubahan Pola Makan (Diet).....	41
2.11.3 Modifikasi Perilaku.....	41
2.11.4 Obat anti obesitas.....	42
2.11.5 Tindakan pembedahan.....	44
2.12 Prevalensi Kelembigan Berat Badan.....	44

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Alat dan Bahan.....	46
3.2 Metode Penelitian.....	46
3.2.1 Desain Penelitian.....	46
3.2.2 Variabel.....	46
3.3 Definisi Operasional.....	48
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian.....	48

3.5 Populasi dan Sampel.....	48
3.6 Kriteria Pemilihan Subjek.....	49
3.7 Prosedur Kerja Penelitian.....	49
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 50
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	86
5.2 Saran.....	88
 DAFTAR PUSTAKA.....	 90
 LAMPIRAN I.....	 96
 LAMPIRAN II.....	 100
 LAMPIRAN III.....	 111
 RIWAYAT HIDUP.....	 114

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Pembagian bentuk tubuh berdasarkan rasio lebar pinggang pinggul.....	21
Tabel 2.2 Klasifikasi BMI.....	24
Tabel 2.3 Kebutuhan kalori per kg BBI berdasarkan status gizi dan jenis aktivitas...	30
Tabel 2.4 Daftar kandungan kalori makanan favorit.....	31
Tabel 2.5 Jadwal makan.....	42
Tabel 4.1 Perbandingan siswa-siswi gemuk dengan seluruh siswa yang diperiksa....	50
Tabel 4.2 Karakteristik subjek penelitian.....	51
Tabel 4.3 Perbandingan siswa-siswi gemuk dengan seluruh siswa yang diperiksa di SMUN 24 Bandung.....	51
Tabel 4.4 Karakteristik subjek penelitian di SMUN 24 Bandung.....	52
Tabel 4.5 Perbandingan siswa-siswi gemuk dengan seluruh siswa yang diperiksa di SMUN 15 Bandung	52
Tabel 4.6 Karakteristik subjek penelitian di SMUN 15 Bandung.....	52
Tabel 4.7 Perbandingan siswa-siswi gemuk dengan seluruh siswa yang diperiksa di SMUN 6 Bandung.....	52
Tabel 4.8 Karakteristik subjek penelitian di SMUN 6 Bandung.....	53
Tabel 4.9 Perbandingan siswa-siswi gemuk dengan seluruh siswa yang diperiksa di SMUN 22 Bandung.....	53
Tabel 4.10 Karakteristik subjek penelitian di SMUN 22 Bandung.....	53
Tabel 4.11 Perbandingan siswa-siswi gemuk dengan seluruh siswa yang diperiksa di SMUN 25 Bandung.....	53
Tabel 4.12 Karakteristik subjek penelitian di SMUN 25 Bandung.....	54
Tabel 4.13 Perbandingan siswa gemuk di lima SMUN Bandung.....	54
Tabel 4.14 Perbandingan siswa – siswi obesitas dengan seluruh siswa yang kelebihan berat badan.....	55
Tabel 4.15 Perbandingan jumlah laki – laki yang overweight dengan yang obese.....	56
Tabel 4.16 Perbandingan jumlah perempuan yang overweight dengan yang obese.....	56
Tabel 4.17 Keteraturan waktu makan pada siswa-siswi gemuk.....	56
Tabel 4.18 Kebiasaan siswa-siswi gemuk sarapan.....	57
Tabel 4.19 Variasi makanan yang dikonsumsi siswa-siswi yang gemuk.....	58
Tabel 4.20 Kebiasaan siswa-siswi gemuk makan di luar.....	59
Tabel 4.21 Kebiasaan siswa-siswi gemuk mengkonsumsi buah.....	60
Tabel 4.22 Kebiasaan siswa-siswi gemuk mengkonsumsi sayur.....	61
Tabel 4.23 Kebiasaan siswa-siswi gemuk mengkonsumsi makanan yang manis-manis.....	62
Tabel 4.24 Kebiasaan siswa-siswi gemuk mengkonsumsi makanan berlemak/minyak (digoreng)	63
Tabel 4.25 Kebiasaan siswa-siswi gemuk mengkonsumsi makanan ringan (snack)....	64
Tabel 4.26 Kebiasaan siswa-siswi gemuk mengkonsumsi air putih.....	65
Tabel 4.27 Kebiasaan siswa-siswi gemuk mengkonsumsi multivitamin.....	66

Tabel 4.28 Kebiasaan siswa-siswi gemuk mengkonsumsi obat-obatan.....	67
Tabel 4.29 Macam-macam obat yang dikonsumsi siswa-siswi gemuk.....	67
Tabel 4.30 Kebiasaan siswa-siswi gemuk mengkonsumsi minuman beralkohol.....	68
Tabel 4.31 Kebiasaan siswa-siswi gemuk merokok.....	69
Tabel 4.32 Kebiasaan siswa-siswi gemuk mengkonsumsi makanan berat larut malam /sebelum tidur.....	70
Tabel 4.33 Kebiasaan siswa-siswi gemuk tidur siang.....	71
Tabel 4.34 Pola tidur malam pada siswa-siswi gemuk.....	71
Tabel 4.34 Kebiasaan siswa-siswi gemuk olahraga.....	72
Tabel 4.36 Ektrakurikuler yang diikuti oleh siswa-siswi gemuk.....	73
Tabel 4.37 Jumlah makan besar yang dikonsumsi oleh siswa-siswi gemuk.....	74
Tabel 4.38 Program diet yang pernah dijalankan oleh siswa-siswi gemuk.....	75
Tabel 4.39 Anggota keluarga yang juga gemuk pada siswa-siswi gemuk.....	79
Tabel 4.40 Pengetahuan siswa-siswi gemuk akan kebutuhan kalori perhari.....	80
Tabel 4.41 Pengetahuan siswa-siswi gemuk akan menu yang mengandung makanan..	81
Tabel 4.42 Pengetahuan siswa-siswi gemuk akan kelompok makanan yang mengan- dung kalori terbesar.....	82
Tabel 4.43 Pengetahuan siswa-siswi gemuk akan kelompok makanan yang mengan- dung kalori terkecil.....	83
Tabel 4.44 Pengetahuan siswa-siswi gemuk akan kebutuhan air putih perhari.....	84

DAFTAR GRAFIK

halaman

Grafik 2.1 Prevalensi kelebihan berat badan pada laki-laki berdasarkan status sosial..	9
Grafik 2.2 Prevalensi kelebihan berat badan pada perempuan berdasarkan status sosial.....	9
Grafik 2.3 Prevalensi kelebihan berat badan pada remaja di Amerika.....	45

DAFTAR GAMBAR

halaman

Gambar 2.1 Bentuk tubuh apel dan pear.....	11
Gambar 2.2 Macam-macam bentuk tubuh.....	15
Gambar 2.3 Hubungan berat badan dan tinggi dalam mencari BMI cara cepat.....	25
Gambar 2.4 Piramida makan.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran I.....	89
Lampiran II.....	93
Lampiran III.....	104