

ABSTRAK

PENGARUH SARAPAN TERHADAP RISIKO OBESITAS

Irina Myrrhe Amistasari, 2009.

Pembimbing : Dr. Iwan Budiman dr, MS, MM, MKes, AIF

Latar Belakang : Saat ini banyak sekali penduduk yang mengalami perubahan status gizi, yang dihubungkan dengan obesitas seiring dengan perkembangan zaman dan pola hidup yang tidak sehat. Pola sarapan yang tidak teratur dapat mempengaruhi risiko obesitas

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pola sarapan terhadap risiko obesitas.

Metode : Survei analitik dengan cara pengambilan sampel kasus kontrol (*case control*), dengan subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Kristen Maranatha yang memenuhi kriteria penelitian. Subjek penelitian berjumlah 132 orang, pria dan wanita usia 18-25 tahun, yang terdiri dari 60 orang obese (BMI $\geq$ 25.0) dan 72 orang non-obese (BMI 18.5 – 22.9). Setiap subjek penelitian mengisi kuesioner dan dilakukan pengukuran antropometrik berupa berat badan dan tinggi badan, untuk mendapatkan nilai BMI. Analisis data dilakukan dengan cara mencari odds ratio (OR), melalui analisis chi square, dengan nilai $\alpha = 0.05$

Hasil : Diperoleh subjek dengan pola sarapan tidak teratur obese 39 orang, dan non obese 27 orang. Sedangkan subjek dengan pola sarapan teratur didapatkan obese 21 orang dan non obese 45 orang, dan nilai OR sebesar 3.09 ** ($p < 0.01$)

Kesimpulan : Sarapan yang tidak teratur meningkatkan risiko obesitas 3 kali dibanding yang sarapan teratur.

Kata Kunci : Obesitas, Sarapan, BMI

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF BREAKFAST EATING ON THE RISK OF OBESITY

Irina Myrrhe Amidasari, 2009.

Tutor : Dr. Iwan Budiman dr, MS, MM, MKes, AIF

Background : Nowadays, so many people experienced the change of their state of health, in this case have a relation with obesity. Irregular breakfast eating can influenced people's state of health.

Objective : To know the influence breakfast eating on the risk of obesity.

Method: This experiment based on an analytic survey, with case control study on Maranatha Christian University's students, that qualified the experiment criteria. There were 132 men and women, from 18- 25 years old, consist of 60 subjects have obesity ($BMI \geq 25.0$) and 72 subjects non obese ($BMI 18.5 - 22.9$). Each experimental-subjects filled the questionnaire and conducted the anthropometric measurement, like body weight and body height to find out the BMI. Data was analyzed by counting odds ratio (OR) with chi square analysis, with $\alpha = 0.05$.

Result: 39 were obese and 27 were non-obese, with irregular breakfast eating. While as regular breakfast eating, there were reported 21 subjects were obese and 45 subjects were non-obese, and the odds ratio was 3.09^{**} ($p < 0.01$).

Conclusion: Irregular breakfast eating increases the risk obesity three times higher than regular breakfast eating.

Keywords : Obesity, Breakfast, BMI

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR DIAGRAM	xi

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	2
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian	2
1.4. Manfaat Karya Tulis Ilmiah	2
1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian	2
1.5.1. Kerangka Pemikiran	3
1.5.2. Hipotesis Penelitian	3

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Status Gizi	4
2.1.1. Definisi	4
2.1.2. Penilaian Status Gizi	5
2.1.3. Penilaian Berdasarkan BMI	6
2.1.3.1. Berat Badan Normal	6
2.2 Overweight	7
2.3 Obesitas	7
2.3.1 Obesitas dan Faktor Risiko Penyakit	10

2.3.2 Prevalensi Obesitas.....	14
2.4 Sarapan	16
2.4.1 Definisi.....	16
2.4.2 Pola Makan Teratur yang Mempengaruhi Status Gizi dan Kesehatan.....	16
2.4.3 Sarapan Tak Teratur dan Penambahan Berat Badan.....	17

BAB III. BAHAN/SUBYEK DAN METODE PENELITIAN

3.1. Alat dan Subyek Penelitian.....	19
3.1.1. Alat yang Digunakan.....	19
3.1.2. Subjek Penelitian.....	19
3.1.3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
3.2. Metode Penelitian.....	20
3.2.1. Desain Penelitian.....	20
3.2.2. Definisi Konseptual Variabel.....	20
3.2.3. Definisi Operasional Variabel.....	20
3.2.4. Besar Sampel Penelitian.....	20
3.3 Prosedur Kerja.....	21
3.3.1 Prosedur Pemeriksaan Antropometrik.....	21
3.3.2 Prosedur Pengisian Kuesioner.....	21
3.4 Metode Analisis.....	21

BAB IV. HASIL, PEMBAHASAN, DAN PENGUJIAN HIPOTESIS PENELITIAN

4.1. Hasil dan Pembahasan.....	22
--------------------------------	----

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	24
5.2. Saran.....	24

DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN	27
LAMPIRAN 1.....	27
LAMPIRAN 2.....	30
LAMPIRAN 3.....	34
LAMPIRAN 4.....	35
SURAT PERSETUJUAN KOMISI ETIK.....	37
RIWAYAT HIDUP	38

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Obesitas Berdasarkan BMI (WHO 1998).....	6
Tabel 2.2	Klasifikasi Obesitas pada Penduduk Asia Dewasa (IOTF, WHO 2000).....	6
Tabel 4.1	Tabel Kontingensi 2x2 Hubungan Obesitas dengan Pola Sarapan.....	23

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 2.1 Hubungan Obesitas dengan Diabetes Tipe 2.....	11
Diagram 2.2 Perkiraan Prevalensi <i>Overweight</i> dan Obesitas dalam % Populasi di Dunia.....	14
Diagram 2.3 Perkiraan Prevalensi <i>Overweight</i> dan Obesitas dalam % Populasi Pria dan Wanita.....	15
Diagram 2.4 Perkiraan Prevalensi <i>Overweight</i> dan Obesitas di Indonesia.....	16