

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *HEALTHY EATING INDEX* DAN PERSENTASE LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA ANGKATAN 2016

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Maranatha ²Bagian Farmakologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Maranatha ³Bagian Keterampilan Klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Maranatha
Jl. Prof. drg. Suria Sumantri MPH No.65 Bandung 40164 Jawa Barat Indonesia
email: gedeadb@gmail.com

Gede Anggara Setya Dewa Brata, 2019,
Pembimbing I : Monica Paotiana, dr., M.Gizi.
Pembimbing II : Wenny Waty, dr., MPd Ked.

Penumpukan lemak tubuh yang berlebihan pada orang dengan obesitas berhubungan erat dengan ketidakseimbangan energi. Pemantauan kualitas diet dan status gizi individu perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya obesitas. *Healthy Eating Index* (HEI) adalah suatu pengukuran yang digunakan untuk menilai kualitas diet berdasarkan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi beserta dengan kalorinya, tanpa tergantung pada kuantitas. Pemantauan status gizi melalui pengukuran persentase lemak tubuh dapat memberikan suatu gambaran terhadap tingkat penumpukan lemak pada tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara HEI dan persentase lemak tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha angkatan 2016. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan subjek percobaan adalah seluruh mahasiswa FK UKM angkatan 2016. Skor HEI dinilai berdasarkan pengisian kuisioner *24-hours recall* dan persentase lemak tubuh diukur menggunakan alat *body composition analyzer*. Untuk mengetahui korelasi antarvariabel, digunakan uji korelasi *Pearson*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa $p = 0,22$ yang mempunyai arti korelasi antarvariabel tidak bermakna. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor genetik, asupan makanan, *thermic effect of food*, aktivitas fisik, laju metabolisme basal, hormonal dan medikamentosa. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara HEI dan persentase lemak tubuh pada mahasiswa FK UKM 2016.

Kata kunci: *healthy eating index*, persentase lemak tubuh, mahasiswa FK

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN HEALTHY EATING INDEX AND BODY FAT PERCENTAGES IN MEDICAL STUDENTS BATCH 2016 OF MARANATHA CHRISTIAN UNIVERSITY

¹ Faculty of Medicine, Maranatha Christian University ²Department of Pharmacology, Faculty of Medicine, Maranatha Christian University ³Departement of Clinical Skills, Faculty of Medicine, Maranatha Christian University
Jl. Prof. drg. Suria Sumantri MPH No.65 Bandung 40164 Jawa Barat Indonesia
email: gedeadsb@gmail.com

Gede Anggara Setya Dewa Brata, 2019,
1st Tutor : Monica Paotiana, dr., M.Gizi.
2nd Tutor : Wenny Waty, dr., MPd Ked.

Accumulation of excessive body fat in obese people is related to unbalance amount of energy in the body. Dietary quality and nutritional status should be monitored regularly to prevent obesity. Healthy Eating Index is a measurement for assessing dietary quality depending on the type and the calories value of the food and drinks, not the quantity. Monitoring nutritional status using body fat percentage parameter will represent the level of fat accumulated in the body. The objective of this research is to determine the relationship between HEI and body fat percentage in medical students batch 2016 of Maranatha Christian University Faculty of Medicine. This research is an analytic observational research with whole sampling subject of medical students batch 2016. HEI score is determined by nutritional assessment using 24 hours-recall and the body fat percentage is determined using body composition analyzer. To determine the correlation between variable is used Pearson correlation. The result of this research shows that HEI score and body fat percentage of medical students batch 2016 is statistically insignificant. ($p=0,22$). This result is effected by so many factors such as, hereditary, dietary intake, thermic effect of food, physical activity, basal metabolic rate, hormones and medical consumption The conclusion is there is no relationship between HEI and body fat percentage in medical students batch 2016 of Maranatha Christian University Faculty of Medicine.

Key words: *healthy eating index, body fat percentage, medical student*

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis	3
1.5.1 Kerangka Pemikiran	3
1.5.2 Hipotesis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. <i>Healthy Eating Index</i>	6
2.1.1. Tentang <i>Healthy Eating Index</i>	6
2.1.2. Penggunaan <i>Healthy Eating Index</i>	9
2.1.3. Interpretasi <i>Healthy Eating Index</i>	9
2.1.4. Penelitian <i>Healthy Eating Index</i> Terdahulu.....	12
2.2. <i>Dietary Assesment</i>	13
2.2.1. Pengertian <i>Dietary Assesment</i>	13
2.2.2 Metode <i>Dietary Assesment</i>	13
2.3. Komposisi Tubuh	18
2.3.1 Persentasi Lemak Tubuh (%BF).....	19
2.4 Obesitas	19
2.4.1. Definisi Obesitas.....	19

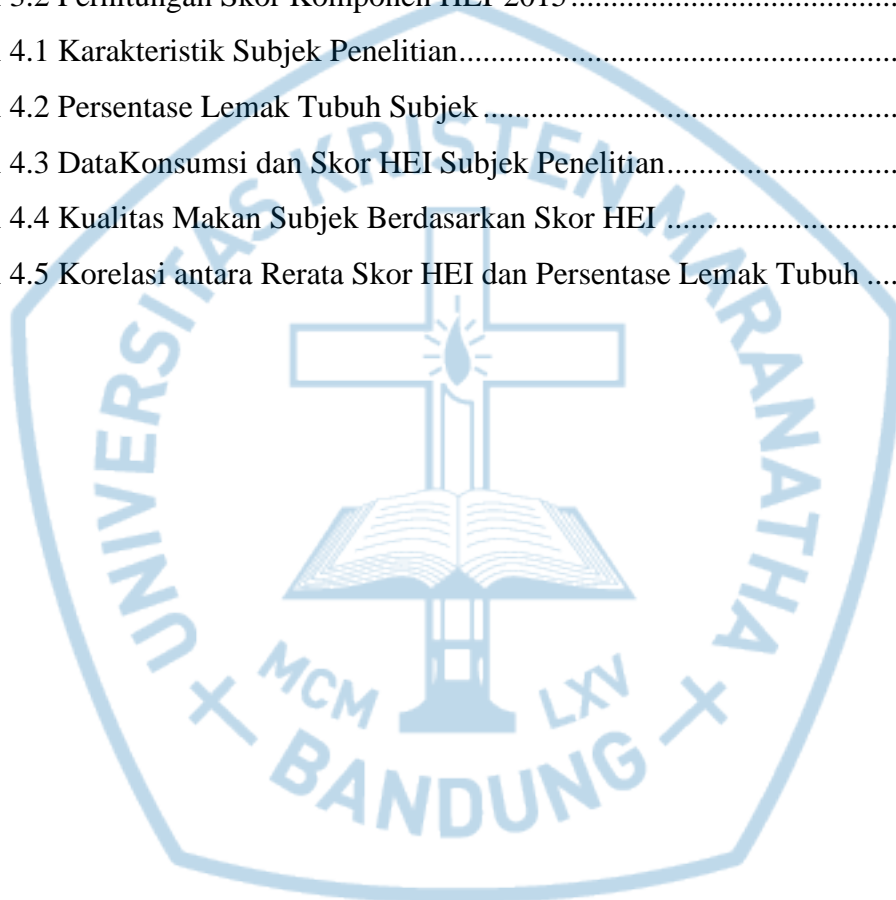
2.4.2. Epidemiologi dan Insidensi	20
2.4.3. Etiologi Obesitas	21
2.4.4. Risiko Penyakit yang Berhubungan dengan Obesitas	24
2.5 Pedoman Gizi Seimbang	26
BAB III ALAT DAN METODE PENELITIAN	30
3.1. Alat yang Digunakan	30
3.2. Subjek Penelitian	30
3.3. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
3.4. Ukuran Sampel	31
3.5. Rancangan Penelitian	31
3.5.1. Desain Penelitian	31
3.5.2. Variabel Penelitian	31
3.5.3. Definisi Operasional Variabel	31
3.6. Prosedur Penelitian	32
3.6.1. Pengukuran Tinggi Badan	32
3.6.2. Pengukuran Persentase Lemak Tubuh	33
3.6.3. Pengisian Kuisisioner <i>24-Hours Recall</i>	33
3.6.4. Perhitungan Skor <i>Healthy Eating Index 2015-2020</i> (HEI 2015-2020)	34
3.7. Analisis Data	36
3.7.1. Pengolahan dan Analisis Data	36
3.7.2. Hipotesis Statistik	36
3.7.3. Kriteria Uji Hipotesis Koefisien Korelasi	36
3.8. Etik Penelitian	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1. Hasil	38
4.2. Pembahasan	40
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	47
5.1. Simpulan	47
5.2. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48

LAMPIRAN	51
RIWAYAT HIDUP	59



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tiga Belas Komponen HEI 2015-2020	8
Tabel 2.2 Empat Level Objektif dalam Penentuan Metode Pengukuran Zat Gizi.15	
Tabel 2.3 Kategori Persentase Lemak Tubuh	19
Tabel 3.1 Kategori Kualitas Makan Berdasarkan Skor HEI.....	35
Tabel 3.2 Perhitungan Skor Komponen HEI-2015	35
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	38
Tabel 4.2 Persentase Lemak Tubuh Subjek	38
Tabel 4.3 DataKonsumsi dan Skor HEI Subjek Penelitian.....	39
Tabel 4.4 Kualitas Makan Subjek Berdasarkan Skor HEI	39
Tabel 4.5 Korelasi antara Rerata Skor HEI dan Persentase Lemak Tubuh	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Grup makanan, Subgrup, dan Nutrien yang berkontribusi pada Komponen HEI 2015-2020	7
Gambar 2.2 Radar Grafik Komponen HEI 2015-2020	11
Gambar 2.3 Empat Level Objektif dalam Mengukur / Menilai <i>Intake</i> Gizi dan Metode yang Akan Digunakan Dalam Mencapai Level Tersebut	14
Gambar 2.4 Sekresi Jaringan Adiposa Memengaruhi Metabolisme	24
Gambar 2.5 Piring Makanku: Sajian Sekali Makan	27
Gambar 2.6 Tumpeng Gizi Seimbang: Konsumsi Sehari-hari	29



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil Percobaan	51
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	53
Lampiran 3 Lembar <i>24 hour- recall</i>	54
Lampiran 4 Lembar Etik	55
Lampiran 5 Hasil Statistik.....	56
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	58

