

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *HEALTHY EATING INDEX* (HEI) DAN *WAIST CIRCUMFERENCE* PADA PRIA DEWASA MUDA

Ihsan Muhammad Naufal, 2019

Pembimbing I : Monica Paotiana, dr, M.Gizi.

Pembimbing II : Dr. Iwan Budiman, dr., MS, MM, Mkes, AIF

Obesitas adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh asupan kalori berlebih dan pengeluaran kalori yang kurang dalam kurun waktu panjang. Salah satu cara untuk mencegah obesitas adalah dengan cara menghitung asupan kalori berdasarkan kualitas diet, untuk menilai kualitas diet dapat menggunakan *Healthy Eating Index* (HEI). HEI merupakan suatu alat pengukuran yang menilai kualitas makanan pada individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Healthy Eating Index* 2015 (HEI-2015) dan *Waist Circumference* (WC) pada pria dewasa muda. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional yang dilakukan pada seluruh mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Maranatha angkatan 2016 yang berjumlah 50 orang. Skor HEI didapatkan dari pengisian kuisioner *24-hour recall* dan *waist circumference* didapatkan dari pengukuran pertengahan antara batas bawah tulang rusuk yang teraba dan batas paling atas dari *crista iliaca*. Untuk mengetahui korelasi antar variabel, digunakan uji korelasi *pearson*. Hasil uji statistik menunjukkan ($p = 0,27$) yang mempunyai arti korelasi antarvariabel tidak bermakna. Hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti faktor kebiasaan, faktor genetik, aktivitas fisik, dan hormonal. Simpulan pada penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara HEI-2015 dan WC pada pria dewasa muda.

Kata Kunci : *Healthy Eating Index* (HEI), *Waist Circumference* (WC)

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN HEALTHY EATING INDEX (HEI) AND WAIST CIRCUMFERENCE IN YOUNG ADULTS

¹Faculty of Medicine, Maranatha Christian University ²Department of Pharmacology, Faculty of Medicine, Maranatha Christian University

³Department of Physiology Faculty of Medicine,
Maranatha Christian University

Jl. Prof. Drg. Surya Sumantri MPH No.65 Bandung 40164 Jawa Barat Indonesia

Email : Ihsanaufal1@gmail.com

Ihsan Muhammad Naufal, 2019,

1st Tutor : Monica Paotiana, dr., M.Gizi.

2nd Tutor : Dr. Iwan Budiman, dr., MS, MM, Mkes, AIF.

Obesity is a condition caused by excessive calorie intake and due to expenditure of calories that are lacking in a long period of time. The way to prevent obesity is to calculate calorie intake based on the quality of the diet, to assess the quality of our diet we can use the Healthy Eating Index (HEI). HEI is a measurement tool that assesses food quality in individuals. The objective of this research is to determine the relationship between Healthy Eating Index 2015 (HEI-2015) and Waist Circumference (WC). This research is an analytic observational research conducted on all men in 2016 Faculty of Medicine students of the Maranatha Christian University as whole sampling, totaling 50 people. HEI scores were obtained from filling 24-hour recall questionnaires and waist circumference was obtained from mid-measurements between the lowest palpable border of the rib and the uppermost limit of the iliac crista. To find out the correlation between variables, Pearson correlation test was used. Statistical test results showed ($p = 0.27$) which means that the correlation between variables is not significant. This is influenced by many factors, such as habitual factors, genetic factors, physical activity, and hormonal. The conclusion of this study is that there is no relationship between HEI-2015 and WC in young adult men.

Keywords : Healthy Eating Index (HEI), Waist Circumference WC

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	2
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.4. Manfaat Karya Tulis Ilmiah.....	3
1.4.1. Manfaat akademis	3
1.4.2. Manfaat praktis	3
1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian.....	3
1.5.1. Kerangka Pemikiran.....	3
1.5.2. Hipotesis Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. <i>Healthy Eating Index</i> (HEI)	5
2.1.1. Latar belakang HEI 2015.....	5
2.1.2. Penggunaan <i>Healthy Eating Index</i>	7
2.1.3. Interpretasi <i>Healthy Eating Index</i> (HEI)	8
2.2. <i>Dietary Assessment</i>	10
2.2.1. Pengertian <i>Dietary Assesment</i>	10
2.2.2. Metode <i>24-Hour Recall</i>	11
2.3 Pengukuran Antropometri.....	13
2.3.1 <i>Waist Circumference</i>	14
2.4 Obesitas.....	15
2.4.1. Definisi Obesitas	15
2.4.2. Epidemiologi dan Insidensi	15

2.4.3. Etiologi Obesitas	16
2.4.4. Risiko Penyakit yang berhubungan dengan Obesitas	16
2.5 Pedoman Gizi Seimbang.....	19
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN	22
3.1. Alat dan Bahan Penelitian.....	22
3.2. Subjek Penelitian	22
3.3. Lokasi dan waktu penelitian	22
3.4. Besar Sampel.....	23
3.5. Rancangan Penelitian.....	23
3.5.1 Desain Penelitian	23
3.5.2 Variabel Penelitian	23
3.5.3 Definisi Operasional.....	23
3.6 Prosedur Penelitian	24
3.6.1. Pengukuran <i>Waist Circumference</i>	25
3.6.2. Pengisian Kuisisioner <i>24 Hour Recall</i>	25
3.6.3. Perhitungan Skor <i>Healthy Eating Index 2015(HEI-2015)</i>	26
3.7. Analisis Data	28
3.7.1. Pengolahan Data dan Analisis Data	28
3.7.2. Hipotesis statistik	28
3.7.3. Kriteria Uji.....	28
3.8. Etik Penelitian	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.2 Pembahasan.....	32
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	35
DAFTAR PUSTAKA	36
RIWAYAT HIDUP	45

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Tiga Belas Komponen HEI 2015-2020	7
Tabel 3.1. Tiga Belas Komponen HEI-2015.....	26
Tabel 3.2. Perhitungan Skor Komponen HEI-2015.....	27
Tabel 4.1. Pengelompokkan Skor HEI-2015.....	30
Tabel 4.2. Deskripsi Detail Jumlah Asupan dan Skor Tiap Komponen HEI-2015	31
Tabel 4.3. Karakteristik <i>Waist Circumference</i> (WC) pada subjek penelitian	31
Tabel 4.4. Hasil analisis korelasi pearson	32



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Grup Makanan, Subgroup, dan Nutrien yang Berkontribusi pada Komponen HEI 2015	6
Gambar 2.2. Radar Grafik Komponen HEI 2015-2020	9
Gambar 2.3. Jaringan Adiposa Mempengaruhi Metabolisme	17
Gambar 2.4. Tumpeng Gizi Seimbang	20
Gambar 2.5. Piring Makanku, Sajian Sekali Makan.....	21



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Etik Penelitian	38
Lampiran 2 Data hasil Percobaan	39
Lampiran 3 <i>Informed Consent</i>	41
Lampiran 4 Lembar <i>24-Hour Recall</i>	42
Lampiran 5 Hasil Statistik	43
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian	44

