

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KONSUMSI *ULTRA-PROCESSED FOOD* DENGAN *WAIST HIP RATIO* PADA WANITA DEWASA MUDA

Risna Ulinawaty Pasaribu B, 2021.

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

Pembimbing II : Dr. Fen Tih, dr., M. Kes.

*Ultra-processed food* adalah produk yang dihasilkan oleh industri dengan kandungan kepadatan energi yang tinggi, kandungan gula bebas dan lemak total yang tinggi, kandungan serat yang rendah, muatan glikemik yang tinggi, dan sering dipasarkan dalam jumlah dan ukuran porsi yang besar. Selain itu, terdapat juga penambah rasa, pewarna, dan beberapa zat tambahan makanan yang digunakan untuk membuat produk makanan ini lebih enak. Hal-hal tersebut mendorong seseorang untuk mengonsumsi energi yang berlebihan dari *ultra-processed food* sehingga menimbulkan kelebihan berat badan dan obesitas. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara konsumsi *ultra-processed food* dengan *Waist Hip Ratio* (WHR) pada wanita dewasa muda. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan rancangan *cross-sectional*. Data dari penelitian ini kemudian dianalisis dengan menggunakan uji korelasi Pearson dengan hasil  $p = 0,468$  yang berarti tidak signifikan dan hubungan korelasi yang sangat lemah dengan nilai  $r = -0,111$ . Simpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara konsumsi *ultra-processed food* dengan *Waist Hip Ratio* (WHR) pada wanita dewasa muda.

Kata Kunci : Obesitas, *Ultra-Processed Food*, *Waist Hip Ratio*

## **ABSTRACT**

### **RELATIONSHIP OF ULTRA-PROCESSED FOOD CONSUMPTION WITH THE WAIST HIP RATIO IN YOUNG ADULT WOMEN**

Risna Ulinawaty Pasaribu B, 2021.

*Supervisor I* : Monica Paotiana, dr., M. Gizi.

*Supervisor II* : Dr. Fen Tih, dr., M. Kes.

*Ultra-processed food are products produced by the industry with high energy density, high free sugar and total fat content, low fiber content, high glycemic load, and are often marketed in large quantities and serving sizes. Apart from that, there are also flavored enhancers, colorants, and some food additives that make these food products tastier. These things encourage a person to consume excessive energy from ultra-processed food, leading to overweight and obesity. The purpose of this study was to find whether there is a relationship between consumption of ultra-processed food and the Waist Hip Ratio (WHR) in young adult women. This study was an observational analytic study with a cross-sectional design. The data from this study were then analyzed using the Pearson correlation test with the result of  $p = 0.468$  which means it is not significant and the correlation is very weak with a value of  $r = -0.111$ . This study concludes that there is no relationship between consumption of ultra-processed food and Waist Hip Ratio (WHR) in young adult women.*

*Keywords* : Obesity, Ultra-Processed Food, Waist Hip Ratio

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>1.1. Latar Belakang</b> .....	1
<b>1.2. Identifikasi Masalah</b> .....	3
<b>1.3. Tujuan Penelitian</b> .....	3
<b>1.4. Manfaat Karya Tulis Ilmiah</b> .....	4
1.4.1. Manfaat Akademik .....	4
1.4.2. Manfaat Praktis.....	4
<b>1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian</b> .....	4
1.5.1. Kerangka Pemikiran .....	4
1.5.2. Hipotesis Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
<b>2.1. Makanan Olahan</b> .....	6
2.1.1. Pengertian Makanan Olahan .....	6
2.1.2. Pengertian <i>Processed Food</i> .....	6
<b>2.2. Ultra-processed Food</b> .....	6
2.2.1. Pengertian <i>Ultra-Processed Food</i> .....	6
2.2.2. Kandungan <i>Ultra-Processed Food</i> .....	7
2.2.3. Dampak Konsumsi <i>Ultra-Processed Food</i> .....	8
2.2.4. Contoh <i>Ultra-Processed Food</i> .....	9
<b>2.3. Obesitas</b> .....	12
2.3.1. Pengertian Obesitas .....	12
2.3.2. Pengukuran Obesitas.....	12

2.3.3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Obesitas Sentral ....	13
<b>BAB III</b>	<b>BAHAN DAN METODE PENELITIAN</b> .....	<b>17</b>
<b>3.1.</b>	<b>Alat dan Bahan Penelitian</b> .....	<b>17</b>
3.1.1.	Alat Penelitian .....	17
3.1.2.	Subjek Penelitian .....	17
3.1.3.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	17
3.1.4.	Ukuran Sampel .....	17
<b>3.2.</b>	<b>Metode Penelitian</b> .....	<b>18</b>
3.2.1.	Desain Penelitian .....	18
3.2.2.	Analisis Data .....	18
<b>3.3.</b>	<b>Variabel Penelitian</b> .....	<b>19</b>
3.3.1	Definisi Operasional .....	19
<b>3.4.</b>	<b>Prosedur Penelitian</b> .....	<b>19</b>
<b>3.5.</b>	<b>Hipotesis Statistik</b> .....	<b>21</b>
<b>3.6.</b>	<b>Kriteria Uji</b> .....	<b>21</b>
<b>3.7.</b>	<b>Etik Penelitian</b> .....	<b>21</b>
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>22</b>
<b>4.1.</b>	<b>Hasil Penelitian</b> .....	<b>22</b>
4.1.1.	Karakteristik Responden.....	23
4.1.2.	Analisis Statistik.....	23
<b>4.2.</b>	<b>Pembahasan</b> .....	<b>25</b>
<b>4.3.</b>	<b>Uji Hipotesis</b> .....	<b>26</b>
<b>BAB V</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>27</b>
<b>5.1.</b>	<b>Simpulan</b> .....	<b>27</b>
<b>5.2.</b>	<b>Saran</b> .....	<b>27</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>28</b>
<b>LAMPIRAN</b>	.....	<b>34</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1. Klasifikasi BMI berdasarkan WHO dan Asia Pasifik .....</b>	<b>13</b>
<b>Tabel 4.1. Hasil Rata-Rata dan Standar Deviasi Jumlah Kkal dan WHR....</b>	<b>22</b>
<b>Tabel 4.2. Karakteristik Responden berdasarkan Usia .....</b>	<b>23</b>
<b>Tabel 4.3. Hasil Uji Korelasi Pearson Jumlah Kkal dan WHR.....</b>	<b>24</b>
<b>Tabel 4.4. Interpretasi Kekuatan Hubungan Korelasi .....</b>	<b>24</b>
<b>Tabel 4.5. Hasil Uji Korelasi Pearson Jumlah Kkal dan WC.....</b>	<b>24</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	Yogurt Cimory Rasa blueberry .....	9
Gambar 2.2.	Minuman Berkarbonasi Coca-cola.....	10
Gambar 2.3.	Lays Varian Klasik .....	10
Gambar 2.4.	Es Krim Feast Merek Wall's .....	11
Gambar 2.5.	Sereal Koko Krunch Rasa Coklat .....	11



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Etik Penelitian .....	34
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian FFQ.....	35
Lampiran 3 Informed Consent.....	38
Lampiran 4 Hasil Pengukuran WHR dan Hitung Jumlah Kkal .....	39
Lampiran 5 Hasil Analisis Statistik.....	42
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	44

