

**HUBUNGAN ANTARA DIET RENDAH KALORI, AKTIVITAS FISIK, DAN POLA
MAKAN TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA PERSIT RANTING
2 DENMA DIVIF 2 KOSTRAD**

TUGAS AKHIR

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Gizi Kesehatan**



**Oleh :
Nuzul Putri Diwanti
NIM 0610733018**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS BRAWIJAYA**

**MALANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

HUBUNGAN ANTARA DIET RENDAH KALORI, AKTIVITAS FISIK, POLA
MAKAN TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA PERSIT
RANTING 2 DENMA DIVIF 2 KOSTRAD

Oleh :

Nuzul Putri Diwanti

NIM 0610733018

Telah diuji pada

Hari : Senin

Tanggal : 16 September 2013

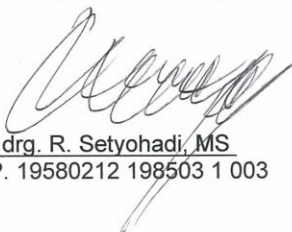
Dan dinyatakan lulus oleh :

Penguji I



dr. Nanik Setijowati, M.Kes
NIP. 19650412 199601 2 001

Penguji II/Pembimbing I



drg. R. Setyohadi, MS
NIP. 19580212 198503 1 003

Penguji III/Pembimbing II



Laksmi Karunia, T. SGz
NIP. 19820814 200812 2 004

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi Kesehatan
Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya



Dr. dr. Endang Sriwahyuni, MS
NIP. 19521008 198003 2 002

DAFTAR ISI

	Halaman
Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Abstrak	v
Abstract	vi
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar	xi
Daftar Lampiran	xii
Daftar Singkatan	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	p5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Status Gizi Lebih	6
2.1.1 Pengertian Status Gizi Lebih	6
2.1.2 Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Kegemukan Gizi	7
2.1.3 Dampak Terjadinya Kegemukan	12
2.1.4 Kiat Mencegah Dan Menanggulangi Kegemukan	13
2.2 Diet Rendah Kalori	15
2.2.1 Pengertian Diet Rendah Kalori	15
2.2.2 Tujuan Diet Rendah Kalori	16
2.2.3 Syarat Diet	16
2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet	19
2.3 Aktivitas Fisik	20
2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik	20
2.3.2 Manfaat Aktivitas Fisik	21
2.3.3 Tipe-Tipe Aktivitas Fisik	22
2.4 Pola Makan	26
2.4.1 Pengertian Pola Makan	26
2.4.2 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Pola Makan	29
2.4.3 Jenis Makanan	33
2.4.4 Metode Pengukuran Pola Makan	37
2.5 <i>Food Frequency Questionnaires Method (FFQ)</i>	40
2.5.1 Tujuan FFQ	40
2.5.2 Prinsip FFQ	41
2.5.3 Klasifikasi FFQ	42

BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep.....	45
3.2 Hipotesis penelitian.....	46

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian.....	47
4.1.1 Jenis Penelitian.....	47
4.1.2 Desain Penelitian.....	47
4.2 Populasi dan Sampel.....	47
4.2.1 Populasi.....	47
4.2.2 Sampel.....	47
4.2.3 Tehnik Pengambilan Sampel.....	48
4.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	49
4.3.1 Tempat Penelitian.....	49
4.3.2 Waktu Penelitian.....	49
4.4 Alat dan bahan Penelitian.....	49
4.5 Variabel Penelitian.....	50
4.6 Definisi Operasional.....	51
4.7 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	54
4.7.1 Data Primer.....	54
4.7.2 Dara Sekunder.....	54
4.8 Pengolahan dan Analisis Data.....	54
4.8.1 Pengolahan Data.....	54
4.8.2 Analisis Data.....	55
4.9 Alur Penelitian.....	57

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA

5.1. Hasil Penelitian.....	58
5.1.1. Gambaran Umum.....	58
5.1.2. Gambaran Umum Responden.....	58
5.1.2.1. Usia Responden.....	58
5.1.2.2. Tinggi Badan.....	59
5.1.2.3. Berat Badan Sebelum Diet.....	59
5.1.2.4. Berat Badan Sesudah Diet.....	60
5.1.2.5. Indeks Massa Tubuh.....	61
5.1.3. Diet Rendah Kalori.....	61
5.1.4. Aktivitas Fisik.....	62
5.1.5. Pola Makan.....	62
5.1.6. Penurunan Berat Badan.....	63
5.1.7. Tabulasi Silang Antara Diet Rendah Kalori Dengan Penurunan berat Badan.....	63
5.1.8. Tabulasi Silang antara Aktivitas Fisik Dengan Penurunan Berat Badan.....	64
5.1.9. Tabulasi Silang Antara Pola Makan Dengan Penurunan Berat Badan.....	64
5.2. Analisis Data.....	65
5.2.1. Hubungan Antara Diet Rendah Kalori, Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Penurunan Berat Badan.....	65

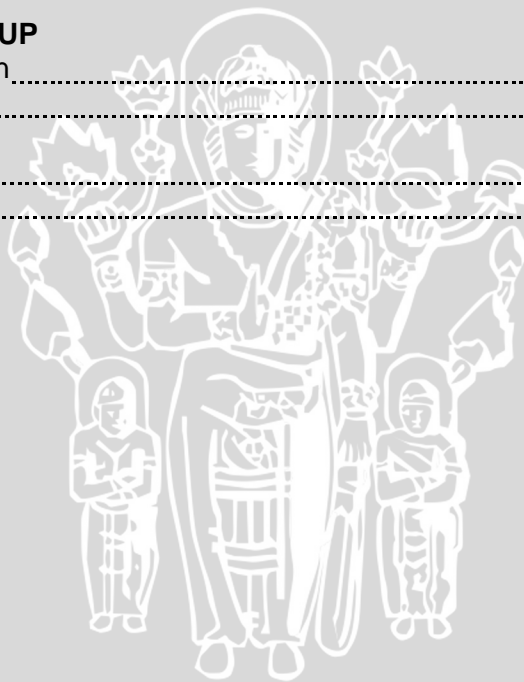
BAB 6 HASIL PEMBAHASAN

6.1. Pembahasan Penelitian.....	67
6.1.1. Karakteristik Responden.....	67
6.1.2. Diet Rendah Kalori.....	68
6.1.3. Aktivitas Fisik.....	69
6.1.4. Pola Makan.....	70
6.1.5. Hubungan Diet Rendah Kalori Terhadap Penurunan Berat Badan.....	70
6.1.6. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Berat Badan.....	72
6.1.7. Hubungan Pola Makan Terhadap Penurunan Berat Badan.....	73
6.1.8. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Berat Badan.....	74
6.2. Implikasi Terhadap Bidang Gizi Kesehatan.....	75
6.3. Keterbatasan Penelitian.....	77

BAB 7 HASIL PENUTUP

7.1. Kesimpulan.....	78
7.2. Saran.....	79

DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	83



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi Menurut IMT Pada Orang Asia Pasifik	7
Tabel 2.2 Bahan Makanan Yang Dianjurkan Dan Tidak Dianjurkan	18
Tabel 2.3 Kebutuhan Energi Untuk Berbagai Aktivitas Fisik	24
Tabel 2.4 Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Kegiatan	25
Tabel 4.1 Interpretasi Kekuatan Hubungan dan Arah Korelasi	56
Tabel 5.1 Distribusi Berat Badan Sebelum Diet	60
Tabel 5.2 Berat Badan Sesudah Diet	60
Tabel 5.3 Distribusi Indeks Massa Tubuh Responden	61
Tabel 5.4 Tabulasi Silang Antara Diet Rendah Kalori Dengan Penurunan Berat Badan	63
Tabel 5.5 Tabulasi Silang Antara Aktivitas Fisik Dengan Penurunan Berat Badan	64
Tabel 5.6 Tabulasi Silang Antara Pola Makan Dengan Penurunan Berat Badan	65
Tabel 5.7 Hubungan Antara Diet Rendah Kalori, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Dengan penurunan Berat Badan	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman	
Gambar 5.1	Distribusi Responden Berdasarkan Usia	58
Gambar 5.2	Grafik Tinggi Badan Responden	59
Gambar 5.3	Distribusi Responden Terhadap Penerapan Diet Rendah Kalori	61
Gambar 5.4	Distribusi Responden Terhadap Aktivitas Fisik	62
Gambar 5.5	Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan	62
Gambar 5.6	Grafik Distribusi Responden Terhadap Penurunan Berat Badan	63



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1	Pernyataan Keaslian Tulisan	86
Lampiran 2	Pengantar Kuesioner	87
Lampiran 3	Surat Persetujuan Menjadi Responden	89
Lampiran 4	Kuesioner Data Umum Responden	90
Lampiran 5	Kuesioner <i>Food Record</i> 24 Jam	91
Lampiran 6	Kuesioner Aktivitas Fisik	93
Lampiran 7	Kuesioner Frekuensi Pangan	94
Lampiran 8	<i>Output</i> Statistik	96
Lampiran 9	Tabel Data Responden	102
Lampiran 10	Pernyataan telah melaksanakan <i>Informed Consent</i>	104
Lampiran 11	Lembar Kelaikan Etik	105

DAFTAR SINGKATAN

BB	: Berat Badan
D	: Day/Harian
Denma	: Detasemen Markas
Divif	: Divisi Infanteri
DXA	: <i>Dual X-Ray Absorptiometry</i>
FAO	: <i>Food and Agriculture Organization</i>
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaires</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KK	: Kepala Keluarga
Kkal	: Kilo Kalori
Kostrad	: Komando Strategis Angkatan Darat
L	: <i>Large / Besar</i>
M	: <i>Medium / Sedang</i>
M	: <i>Month / Bulanan</i>
mph	: <i>miles per hour</i>
N	: <i>None / Tidak Pernah</i>
OAD	: Obat Anti Diabetes
PAL	: <i>Physical Activity Level</i>
PAR	: <i>Physical Activity Ratio</i>
Persit	: Persatuan Istri Tentara
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
Polri	: Polisi Republik Indonesia
S	: <i>Small / Kecil</i>

SQ-FFQ : *Semi Quantitative – Food Frequency Questionnaires*

TLK : *Tebal Lipatan Lemak*

TNI : *Tentara Nasional Indonesia*

UNU : *United Nations University*

URT : *Ukuran Rumah Tangga*

W : *Week / Mingguan*

WHO : *World Health Organization*

Y : *Year / Tahunan*

