



**HUBUNGAN KONSUMSI PANGAN TINGGI INDEKS GLIKEMIK
DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA DEWASA MUDA**

SKRIPSI

Oleh:

REYNA TARISSHANIA

061191036

**PROGAM STUDI SI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUO
UNGARAN
2024**



**HUBUNGAN KONSUMSI PANGAN TINGGI INDEKS GLIKEMIK
DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA DEWASA MUDA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)

Oleh:

REYNA TARISSHANIA

061191036

**PROGAM STUDI SI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUO
UNGARAN**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN KONSUMSI PANGAN TINGGI INDEKS GLIKEMIK
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA DEWASA MUDA**

Oleh:

**REYNA TARISSHANIA
061191036**

**PROGRAM STUDI SI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 27 Desember 2023

Pembimbing



**Aryanti Setyaningsih S.Gz.,M.P.H
NIDN. 0630049202**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN KONSUMSI PANGAN TINGGI INDEKS GLIKEMIK
DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA DEWASA MUDA**

Oleh:

REYNA TARISSHANIA

061191036

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi

Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 10 Januari 2024

Tim Penguji:

Ketua Penguji




Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0627038602

Anggota/Penguji I



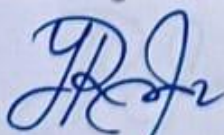
Aryanti Setyaningsih, S.Gz.,M.P.H.
NIDN. 0630049202

Anggota/Penguji II



Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0618098601

Ketua Program Studi S1 Gizi



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0627038602

Dekan Fakultas Kesehatan



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Reyna Tarisshania

NIM : 061191036

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“Hubungan Konsumsi Pangan Tinggi Indeks Glikemik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Dewasa Muda”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebutkan nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 10 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Reyna Tarisshania
NIM. 061191036

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Reyna Tarisshania

NIM : 061191036

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan

Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya berjudul “Hubungan Konsumsi Pangan Tinggi Indeks Glikemik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Dewasa Muda” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 10 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Reyna Tarisshania

RIWAYAT HIDUP PENELITI

Nama : Reyna Tarisshania
Tempat, Tanggal Lahir : Pati, 4 April 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Warga Negara : Indonesia
Alamat : Dukuh Pasinggahan, Desa Sugihrejo Rt 05/03 Kec.
Gabus Kab. Pati
Email : reyna.tarisania20@gmail.com
No. Hp : 081568381349

Riwayat Pendidikan :

1. TK Pertiwi : 2006 – 2007
2. SD Negeri Sugihrejo 01 : 2007 – 2013
3. SMP Negeri 01 Gabus : 2013 – 2016
4. SMA PGRI 01 Pati : 2016 – 2019
5. Universitas Ngudi Waluyo : 2019 – 2023

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Gizi
Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2024
Reyna Tarisshania
061191036

HUBUNGAN KONSUMSI PANGAN TINGGI INDEKS GLIKEMIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA DEWASA MUDA

ABSTRAK

Latar Belakang : Obesitas termasuk dalam 10 masalah kesehatan utama dunia dan lima teratas di negara berkembang seperti Indonesia. Prevalensi obesitas sentral berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 sebesar 31%. Itu artinya lebih dari seperempat usia ≥ 15 tahun mengalami obesitas sentral pada tahun 2018. Faktor yang mempengaruhi obesitas sentral yaitu kebiasaan makan makanan tinggi indeks glikemik.

Tujuan : Mengetahui adanya hubungan konsumsi pangan tinggi indeks glikemik dengan kejadian obesitas sentral pada dewasa muda.

Metode : Metode penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel 108 responden yang didapatkan menggunakan teknik proportional random sampling. Pengambilan data dengan cara pengukuran lingkaran pinggang panggul, berat badan dan tinggi badan, sedangkan untuk asupan indeks glikemik menggunakan lembar FFQ yang sudah dimodifikasi. Analisis bivariante menggunakan metode analisis uji *koefisien kontingensi* dengan tingkat kemaknaan 5%.

Hasil : Prevalensi obesitas sentral pada mahasiswa yang mengalami obesitas sentral sebanyak 56 responden (51.9%), dan mahasiswa yang sering konsumsi pangan dengan indeks glikemik tinggi sebanyak 84 mahasiswa atau 77,8%. Terdapat hubungan antara konsumsi pangan tinggi indeks glikemik dengan kejadian obesitas sentral pada dewasa muda ($p = 0,001$).

Simpulan : Terdapat hubungan antara konsumsi pangan tinggi indeks glikemik dengan kejadian obesitas sentral pada dewasa muda.

Kata kunci : Obesitas Sentral, Indeks Glikemik, RLPP, Dewasa Muda

University Ngudi Waluyo
Nutrition Study Program
Faculty Health
Final Assignment, January 2024
Reyna Tarisshania
061191036

THE CORRELATION OF FOOD CONSUMPTION WITH HIGH GLYCEMIC INDEX AND THE INCIDENCE OF CENTRAL OBESITY IN YOUNG ADULTS

ABSTRACT

Background : Obesity is among the world's top 10 health problems and the top five in developing countries like Indonesia. The prevalence of central obesity based on Basic Health Research in 2018 was 31%. That means more than a quarter of people aged ≥ 15 years were centrally obese in 2018. Factors that influence obesity are the habit of eating foods high on the glycemic index.

Objective : To determine the relationship between high glycemic index food consumption and the incidence of central obesity in young adults.

Methods : The research method used a cross sectional approach. A sample of 108 respondents was obtained using proportional random sampling technique. Data collection by measuring hip waist circumference, body weight and height, while for glycemic index intake using a modified FFQ sheet. Bivariate analysis used the contingency coefficient test analysis method with a significance level of 5%.

Results : The prevalence of central obesity in obese students was 56 respondents (51.9%), and students who often consume food with a high glycemic index were 84 students or 77.8%. There is a relationship between high glycemic index food consumption and the incidence of obesity in young adults ($p = 0.001$).

Conclusion: There is an association between high glycemic index food consumption and the incidence of obesity in young adults.

Keywords : Central Obesity, Glycemic Index, waist-hip ratio, Young Adults

PRAKATA

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW. Penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Konsumsi Pangan Tinggi Indeks Glikemik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Dewasa Muda”.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mengalami hambatan, namun berkat bantuan, bimbingan, dan kerjasama dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sehingga dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Bapak Ns.Eko Susilo, S.Kep.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi selaku Ketua Program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ibu Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing akademik yang sudah memberikan bimbingan selama masa perkuliahan.
5. Ibu Aryanti Setyaningsih, S.Gz., M.P.H selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dalam memberikan arahan, bimbingan, kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak, ibu dosen dan staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.

7. Kedua orang tua tercinta, Bapak Suwarto dan Ibu Nanik Suprihati. Seluruh keluarga serta keponakan saya Kenzie Hizam Anggara, yang telah memberikan semangat, doa, dukungan moril dan materil selama ini agar dapat menyelesaikan skripsi.
8. Devi Yulia, Wanda Safira, Ayu Shafnindra, Meyka Sari, Rizky Fitria, Liani Fitriah, Permata Okta, Alfina Yunisha, Windiarti, Anggi Shelly dan semua teman saya yang selalu membantu, memberikan dukungan, motivasi, dan terimakasih atas kebersamaannya selama ini.
9. Semua teman-teman program studi S1 Gizi angkatan 2019 yang telah memberi motivasi dalam penyelesaian skripsi ini dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
10. Kepada diri saya sendiri yang sangat saya cintai, terimakasih sudah mau berjuang dan bertahan sejauh ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Aamiin

Ungaran, Januari 2024

Penyusun

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	v
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
RIWAYAT HIDUP PENELITI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Dewasa Muda.....	7
2. Obesitas.....	7
3. Makanan Dengan Indeks Glikemik Tinggi.....	15
9. Gambaran Konsumsi Makanan dengan Indeks Glikemik Tinggi di Indonesia.....	20
B. Kerangka Teoretis.....	22
C. Kerangka Konsep.....	23
D. Hipotesis.....	23

BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Desain Penelitian	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	24
C. Subjek Penelitian	24
D. Definisi Operasional.....	28
E. Pengumpulan Data.....	29
F. Pengolahan Data	32
G. Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	35
B. Hasil Dan Pembahasan	35
C. Keterbatasan Peneliti	49
BAB V PENUTUP.....	50
A. Simpulan.....	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Obesitas dengan RLPP.....	14
Tabel 2.2 Indeks Glikemik Makanan	16
Tabel 2.3 Klasifikasi Konsumsi Makanan Tinggi Indeks Glikemik	20
Tabel 3.1 Pengambilan sampel.....	27
Table 3.2 Definisi Operasional.....	28
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	36
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Tinggal.....	37
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Uang Saku.....	38
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan	39
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Olahraga	40
Tabel 4.6 Konsumsi Pangan dengan Indeks Glikemik Tinggi	41
Tabel 4.7 Status Obesitas Mahasiswa Dewasa Muda	43
Tabel 4.8 Hubungan Konsumsi Pangan Tinggi Indeks Glikemik dengan Obesitas	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teoretis	22
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dan Mencari data.....	57
Lampiran 2. Surat Ethical Clearance	58
Lampiran 3. Surat Pernyataan Responden	59
Lampiran 4. Surat Persetujuan menjadi Responden	60
Lampiran 5. Formulir Identitas Responden	61
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian.....	62
Lampiran 7. Master Data	65
Lampiran 8. Tabel Data Karakteristik, Univariat, dan Bivariat.....	73
Lampiran 9. Jadwal Penelitian	75
Lampiran 10. Rincian Biaya	76
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	77

