

**HUBUNGAN POLA MAKAN PROTEIN DENGAN LINGKAR PERUT
DAN LINGKAR PAHA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2017
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA
SURABAYA**

TUGAS AKHIR

Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran



Oleh:

WAHYU ADI PRASETYA

NPM : 15700117

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN POLA MAKAN PROTEIN DENGAN LINGKAR PERUT
DAN LINGKAR PAHA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2017
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA
SURABAYA**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Meraih Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh:

Wahyu Adi Prasetya

NPM: 15700117

Menyetujui untuk diuji

pada tanggal : 29 Januari 2021

Penguji I/Pembimbing,



Dr., dr. Ibrahim Njoto, M.Hum., M.Ked.PA.

NIK: 02357-ET

Penguji II,



dr. Ira Idawati, M.Kes.

NIK: 9087-ET

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN POLA MAKAN PROTEIN DENGAN LINGKAR PERUT
DAN LINGKAR PAHA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2017
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA
SURABAYA**

Oleh:

**Wahyu Adi Prasetya
NPM: 15700117**

Telah diuji pada

**Hari : Jum'at
Tanggal : 29 Januari 2021**

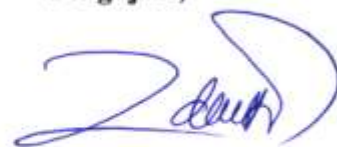
Dan dinyatakan lulus oleh :

Penguji I/Pembimbing,



**Dr., dr. Ibrahim Njoto, M.Hum., M.Ked.PA.
NIK: 02357-ET**

Penguji II,



**dr. Ira Idawati, M.Kes.
NIK: 9087-ET**

LAMPIRAN

Lampiran 1

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Wahyu Adi Prasetya

NPM : 15700117



Program Studi : Pendidikan Kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis dengan judul “Hubungan Pola Makan Protein Dengan Lingkar Perut Dan Lingkar Paha Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya”, benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 31 Januari 2021

Yang membuat pernyataan



Wahyu Adi Prasetya

Lampiran 2

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Wahyu Adi Prasetya

NPM : 15700117

Program Studi : Pendidikan Kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul “Hubungan Pola Makan Protein Dengan Lingkar Perut Dan Lingkar Paha Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya”.

Bersedia untuk di unggah dalam e-repository Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, surat pernyataan persetujuan ini digunakan sebagaimana diperlukan

Surabaya, 31 Januari 2021

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in blue ink is written over a yellow postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem, the text 'POSTERAI TEMPEL', the serial number 'KAWOPAHF941523374', and the denomination '6000 RUPIAH'.

Wahyu Adi Prasetya

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Hubungan Pola Makan Protein Dengan Lingkar Perut Dan Lingkar Paha Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya”.

Tugas akhir ini berhasil penulis selesaikan karena dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis sampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Suhartati, dr., MS, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberi kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
2. Dr., dr. Ibrahim Njoto, M.Hum., M.Ked.PA sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
3. dr. Ira Idawati, M.Kes, sebagai penguji tugas akhir.
4. Dr. Erny, dr., Sp.A (K), dan DR. Drs. Mohammad Suud, MA sebagai penguji etik.
5. Segenap Tim Pelaksana Tugas Akhir dan sekretariat Tugas Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memfasilitasi proses penyelesaian tugas akhir.
6. Semua pihak yang tidak mungkin disebut satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan segala masukan demi sempurnanya tulisan ini.

Akhirnya kami berharap semoga proposal tugas akhir ini bermanfaat bagi berbagai pihak yang terkait.

Surabaya, 27 Desember 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Judul	i
Lembar Persetujuan	ii
Lembar Pengesahan	iii
Kata Pengantar	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Daftar Isi	vii
Daftar Gambar.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Hasil Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Pola Makan	6
1. Pengertian.....	6
2. Komponen Makro Nutrient.....	7
B. Karbohidrat	7
C. Protein	8
D. Lemak	10
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Kerangka Konsep Penelitian	19
B. Hipotesis Penelitian	20
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel.....	21
1. Populasi.....	21
2. Sampel	21

3. Besar Sampel	22
4. Cara Pengambilan Sampel	23
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	23
D. Variabel Penelitian	23
E. Definisi Operasional	23
F. Prosedur Penelitian	24
G. Analisis Data	28
H. Alur Penelitian	29
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian	30
B. Hasil Penelitian	31
1. Umur responden	31
2. Pola makan protein responden	31
3. Lingkar perut responden	32
4. Lingkar Paha responden	32
C. Analisis Data	33
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Pembahasan	34
B. Keterbatasan Penelitian	37
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	37
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN – LAMPIRAN	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep	19
Gambar 4.2 Cara Pengukuran Lingkar Perut	26
Gambar 4.3 Cara Pengukuran Lingkar Paha	27

ABSTRAK

Adi Prasetya., Wahyu. 2021, Hubungan pola makan protein dengan lingkaran perut dan lingkaran paha pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, Skripsi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, Pembimbing Dr., dr. Ibrahim Njoto, M.Hum., M.Ked.PA, dr. Ira Idawati, M.Kes.

Obesitas merupakan kelebihan akumulasi lemak dalam jaringan adiposa. Obesitas sentral yaitu kondisi kelebihan lemak perut atau lemak pusat yang lebih berhubungan dengan risiko kesehatan. Salah satu penyebab obesitas sentral yaitu kelebihan pola makan protein. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan hubungan pola makan protein dengan lingkaran perut dan lingkaran paha pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian yaitu mahasiswa laki-laki berusia 19-21 tahun di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan tahun 2017 dengan jumlah sampel 28 mahasiswa diambil secara purposive sampling. Variabel independen yaitu pola makan protein, dan variabel dependennya yaitu lingkaran perut dan lingkaran paha. Analisis data menggunakan uji pearson correlation dengan tingkat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa rata-rata pola makan protein 23,5 dengan lingkaran perut rata-rata sebesar 98,393 cm dan rata-rata ukuran lingkaran paha sebesar 66,932 cm. Hasil uji pearson correlation menunjukkan ada hubungan positif yang kuat antara pola makan protein dengan lingkaran perut pada mahasiswa angkatan 2017 di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya ($P = 0,000$, $r = 0,651$), dan ada hubungan positif yang lemah antara pola makan protein dengan lingkaran paha pada mahasiswa angkatan 2017 di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya ($P = 0,039$ $r = 0,392$). Dapat disimpulkan semakin rendah pola makan protein semakin besar ukuran lingkaran perut dan lingkaran paha. Diharapkan mahasiswa yang memiliki status gizi obesitas maka diperlukan kesadaran untuk melakukan peningkatan konsumsi protein sesuai kebutuhan normal dan melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga.

Katakunci : pola makan protein, lingkaran perut, lingkaran paha

ABSTRACT

Adi Prasetya., Wahyu. 2021, The relation of protein diet to abdominal circumference and thigh circumference in class 2017 students of the Faculty of Medicine, University of Wijaya Kusuma Surabaya, Thesis, Medical Education Study Program, Faculty of Medicine University of Wijaya Kusuma Surabaya, Supervisor Dr., dr. Ibrahim Njoto, M.Hum., M.Ked.PA, dr. Ira Idawati, M.Kes.

Obesity is the excess accumulation of fat in adipose tissue. Central obesity is the condition of excess abdominal fat or central fat which is more related to health risks. One of the causes of central obesity is excess protein diet. The purpose of this study was to determine the relation of protein diet to abdominal circumference and thigh circumference among students of class 2017, Faculty of Medicine, University of Wijaya Kusuma Surabaya. The research method is analytic observational with cross sectional approach. The study population was male students aged 19-21 years at the Faculty of Medicine, University of Wijaya Kusuma Surabaya, class of 2017 with a total sample of 28 students taken by purposive sampling. The independent variable is protein diet, while the dependent variable is abdominal circumference and thigh circumference. Data analysis used the Pearson correlation test with a significance level ($\alpha = 0.05$). The results showed that students had an average protein diet of 23.5 with an average abdominal circumference of 98.393 cm and an average thigh circumference of 66.932 cm. The results of the Pearson correlation test showed that there was a strong positive relationship between protein diet and abdominal circumference in class 2017 students at the Faculty of Medicine, University of Wijaya Kusuma Surabaya ($P = 0,000$, $r = 0.651$), and there was a weak positive relationship between protein diet and thigh circumference in students of class 2017 of the Faculty of Medicine, University of Wijaya Kusuma Surabaya ($P = 0.039$ $r = 0.392$). It can be concluded that the lower the protein diet, the greater the size of the abdominal circumference and thigh circumference. It is expected that students who have obesity nutritional status will need awareness to increase protein consumption according to normal needs and carry out physical activity by exercise.

Keywords: *protein diet, abdominal circumference, thigh circumference*