

**HUBUNGAN POLA MAKAN DOMINAN KARBOHIDRAT DENGAN
BERAT BADAN DAN LINGKAR LENGAN ATAS PADA MAHASISWA
ANGKATAN 2017 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA
KUSUMA SURABAYA**

TUGAS AKHIR

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh:

EKO ARIF SUHARJITO

NPM : 15700082

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

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN POLA MAKAN DOMINAN KARBOHIDRAT DENGAN
BERAT BADAN DAN LINGKAR LENGAN ATAS PADA MAHASISW
ANGKATAN 2017 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA
KUSUMA SURABAYA**

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

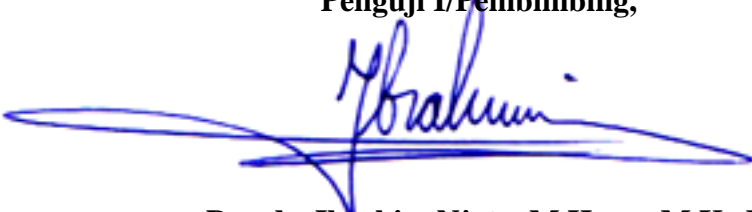
Oleh:

Eko Arif Suharjito

NPM: 15700082

**Menyetujui untuk diuji
pada tanggal : 29 Januari 2021**

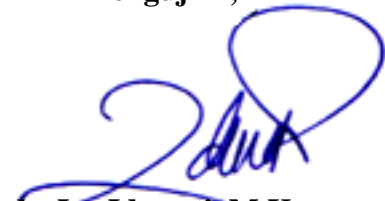
Penguji I/Pembimbing,



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 DOMINAN KARBOHIDRAT DENGAN
BERAT BADAN DAN LINGKAR LENGAN ATAS PADA MAHASISWA
ANGKATAN 2017 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA
KUSUMA SURABAYA**

Oleh:

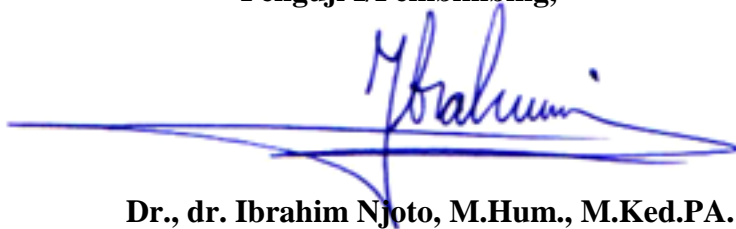
**Eko Arif Suharjito
NPM: 15700082**

Telah diuji pada

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

Dan dinyatakan lulus oleh :

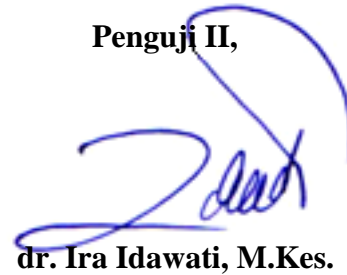
Penguji I/Pembimbing,



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 : Eko Arif Suharjito

NPM : 15700082

Program Studi : Pendidikan Kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis dengan judul “Hubungan Pola Makan Dominan Karbohidrat Dengan Berat Badan Dan Lingkar Lengan Atas 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



Eko Arif Suharjito

Lampiran 2

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Eko Arif Suharjito

NPM : 15700082

Program Studi : Pendidikan Kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul “Hubungan Pola Makan Dominan Karbohidrat Dengan Berat Badan Dan Lingkar Lengan Atas 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 green postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem, the text 'KETERANGAN TAMPEL', the serial number 'CBF11AHF869512033', and the value '6000' with 'RUPIAH' below it.

Eko Arif Suharjito

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Hubungan Pola Makan Dominan Karbohidrat Dengan Berat Badan Dan Lingkar Lengan Atas 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 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
Daftar isi	vii
Daftar Gambar	ix
Daftar Tabel	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Hasil Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Pola Makan.....	6
1. Pengertian	6
2. Konsumsi Zat Gizi Mikro	7
B. Konsep Berat Badan	15
C. Konsep Lingkar Lengan Atas	22
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Kerangka Konsep Penelitian	26
B. Hipotesis Penelitian	27
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi	28

2. Sampel	28
3. Besar Sampel	29
4. Cara Pengambilan Sampel.....	30
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
D. Variabel Penelitian	30
E. Definisi Operasional	31
F. Prosedur Penelitian	31
G. Analisis Data	34
H. Alur Penelitian.....	36
BAB V HASIL PENELITIAN	37
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	37
B. Hasil Penelitian	37
1. Umur responden	37
2. Pola makan karbohidrat responden	37
3. Berat badan responden	38
4. Tinggi badan responden	38
5. IMT responden	39
6. Lingkar lengan atas responden	39
7. % LILA responden	39
C. Analisis Data Statistik Hasil Penelitian	40
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Pembahasan	42
B. Keterbatasan Penelitian	46
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	47
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. Cara Pengukuran Berat Badan	32
Gambar 4.2. Cara Pengukuran Lingkar Lengan Atas.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk Remaja Laki-Laki Per Hari	6
Tabel 2.2 Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk Remaja Laki-Laki Per Hari	7
Tabel 2.3 Interpretasi Hasil Persentasi (%) LILA	24
Tabel 4.1 Definisi Operasional	31
Tabel V.1 Umur responden	37
Tabel V.2 Pola makan karbohidrat responden	37
Tabel V.3 Berat badan responden	38
Tabel V.4 Tinggi badan responden	38
Tabel V.5 IMT responden	39
Tabel V.6 Lingkar lengan atas responden	39
Tabel V.7 % LILA responden	39

JURNAL

HUBUNGAN POLA MAKAN DOMINAN KARBOHIDRAT DENGAN BERAT BADAN DAN LINGKAR LENGAN ATAS PADA MAHASISWA ANGKATAN 2017 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA

Eko Arif Suharjito

Email : ekoarif779@gmail.com

Tugas Akhir, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran,
Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

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

ABSTRAK

Arif Suharjito, Eko. 2021, Hubungan Pola Makan Dominan Karbohidrat Dengan Berat Badan Dan Lingkar Lengan Atas 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

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebih mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan. Salah satu penyebab obesitas yaitu kelebihan asupan makan dominan karbohidrat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dominan karbohidrat dengan berat badan dan lingkar lengan atas 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 adalah pola makan dominasi karbohidrat, sedangkan variabel dependennya adalah berat badan dan lingkar lengan atas. Analisis data menggunakan uji pearson correlaion dengan tingkat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa rata-rata pola makan dominan karbohidat 22,1 dengan berat badan rata-rata sebesar 97,82 kg dan rata-rata ukuran lingkar lengan atas sebesar 33,725 cm. Hasi uji pearson correlation menunjukkan ada hubungan positif yang kuat antara pola makan domian karbohidrat dengan berat badan pada mahasiswa angkatan 2017 di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya ($P = 0,001$, $r = 0,610$), dan ada hubungan positif yang lemah antara pola makan dominan karbohidrat dengan lingkar lengan atas pada mahasiswa angkatan 2017 di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya ($P = 0,044$ $r = 0.384$). Dapat disimpulkan pola makan dominan karbohidrat berlebih mempengaruhi peningkatan berat badan dan lingkar lengan atas. Diharapkan tenaga kesehatan melakukan penyuluhan kepada mahasiswa semester awal terkait kebutuhan tubuh akan zat gizi makro dan mikro yang diperlukan tubuh sesuai angka kecukupan gizi agar terhindar dari masalah obesitas dan kekurangan gizi, serta mencegah timbulnya penyakit diabetes melitus dan osteo aritis.

Katakunci: pola makan dominan karbohidrat, berat badan, lingkar lengan atas

ABSTRACT

Arif Suharjito, Eko. 2021, The Relationship between the Dominant Diet of Carbohydrates with Body Weight and Upper Arm Circumference in Class 2017 Students of the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University, 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 accumulation of excess fat resulting in various health problems. One of the causes of obesity is excess intake of predominantly carbohydrates. The purpose of this study was to determine the relationship between the dominant carbohydrate diet to body weight and upper arm circumference of students of class 2017, Faculty of Medicine, University of Wijaya Kusuma Surabaya. This research is analytic observational with cross sectional approach. The study population was male students aged 19-21 years of 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 the predominant carbohydrate diet, while the dependent variables are body weight and upper arm circumference. Data analysis used the Pearson correlation test with a significance level ($\alpha = 0.05$). The results showed that the students had an average of 22.1 carbohydrate dominant diet with an average body weight of 97.82 kg and an average upper arm circumference of 33.725 cm. The results of the Pearson correlation test showed that there was a strong positive relationship between a predominantly carbohydrate diet and body weight among students of class 2017 at the Faculty of Medicine, University of Wijaya Kusuma Surabaya ($P = 0.001$, $r = 0.610$), and there was a weak positive relationship between a predominantly carbohydrate diet with the circumference of the upper arm in class 2017 students at the Faculty of Medicine, University of Wijaya Kusuma Surabaya ($P = 0.044$ $r = 0.384$). It can be concluded that the predominant diet of excess carbohydrates affects the increase in body weight and upper arm circumference. The suggestion for health workers are provide counseling to students in the early semester regarding the body's needs for macro and micro nutrients that the body needs according to the nutritional adequacy rate to avoid obesity and malnutrition, and prevent diabetes mellitus and osteoarthritis.

Keywords: *carbohydrate predominant diet, body weight, upper arm circumference*