

## **KARYA TULIS ILMIAH**

### **KORELASI PENINGKATAN SKOR PENGETAHUAN TENTANG MODIFIKASI GAYA HIDUP DAN PENURUNAN BERAT BADAN PADA MAHASISWA DENGAN OBESITAS DI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana  
Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun oleh**

**ZAHRA MUSTAVAVI**

**20110310152**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2015**

## HALAMAN PENGESAHAN

**KORELASI PENINGKATAN SKOR PENGETAHUAN TENTANG  
MODIFIKASI GAYA HIDUP DAN PENURUNAN BERAT BADAN  
PADA MAHASISWA DENGAN OBESITAS  
DI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

**Zahra Mustavavi  
20110310152**

**Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 9 Juli 2015**

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

dr. Oryzati Hilman A, M.Sc., CMFM, Ph.D  
NIK : 19700108200104 173043

dr. Ratna Indriawati, M.Kes  
NIK:1972082020010 173038

Mengetahui

Kaprodi Pendidikan Dokter  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



dr. Alfana Wahyuni, Sp. OG, M.Kes.  
NIK : 19711028199709 173027

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zahra Mustavavi  
NIM : 20110310152  
Program Studi : S1 Pendidikan Dokter  
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya tersebut.

Yogyakarta, 27 Juni 2015  
Yang membuat pernyataan,  
Tanda Tangan

Zahra Mustavavi

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan yang Maha sempurna, yang telah memberikan hidayah dan anugerah-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga serta para sahabat, tabiin, tabi'it tabiin dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Korelasi Peningkatan Skor Pengetahuan tentang Modifikasi Gaya Hidup dan Penurunan Berat Badan pada Mahasiswa dengan Obesitas di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta" ini diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh derajat sarjana kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Pada kesempatan ini, ijin penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berperan serta dalam membantu penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini. Ucapan terima kasih diberikan kepada:

1. dr. H. Ardi pramono, Sp.An., M. Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. dr. Oryzati Hilman A., M.Sc., CMFM., Ph.D selaku selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis selama menyelesaikan penelitian.

3. Orang tua tercinta, Bapak Abu Hasan dan Ibu Sri Mistiatun, serta adik-adik tersayang, Gulsyaniraz Qadhi Zakka dan Avnizia Fazzahra Zakka, serta Ibu Habibah, Mbak Jumariah, dan Ade Fadil Fajargumelar yang selalu memberikan dukungan dan senantiasa mendoakan.
4. Sahabat tersayang yang selalu memberikan semangat : Nova, Ike, Desy Ryan, Ema, Tunipah, Dewi, Nurhayati, Aulia Anggun, Wednes, Desy Pohan, Devanty, Ainun, Kintan, Ferina, Amanda, dan Vivi.
5. Teman-teman satu kelompok penelitian dan bimbingan, Kania Arfiani, Ria Tunjung Kurnia, Padlia, dan Yara Ananda.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran penelitian ini dan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat penulis ucapkan satu persatu.

Penulis menyadari, bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun, agar dikemudian hari penulis dapat mempersembahkan suatu hasil yang memenuhi syarat dan lebih baik.

Akhir kata, penulis mengharapkan Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menambah khasanah ilmu pengetahuan terutama ilmu kedokteran. Terimakasih.

Wassalamualaikum. Wr. Wb

Yogyakarta, 27 Juni 2015

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Pustaka.....	10
1. Obesitas.....	10
2. Modifikasi Gaya Hidup.....	22
3. Pengetahuan.....	33
4. Mahasiswa.....	35
B. Kerangka Konsep.....	39
C. Hipotesis.....	40
BAB III.....	41
METODOLOGI PENELITIAN.....	41
A. Desain Penelitian.....	41

B. Populasi dan Sampel .....	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel.....	41
C. Lokasi dan Waktu.....	42
D. Variabel Penelitian .....	42
E. Definisi Operasional .....	43
F. Instrumen Penelitian .....	44
G. Alur Penelitian .....	44
H. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	45
I. Analisis Data.....	46
BAB IV .....	47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	47
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan.....	54
C. Kesulitan dan Kelemahan Penelitian .....	62
BAB V.....	64
KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	66
LAMPIRAN .....	76

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi berat badan berdasarkan IMT menurut kriteria Asia-Pasifik (WHO, 2000) .....	19
Tabel 2.	Nilai RLPP menurut International Diabetes Federation dalam (Isnaini <i>et al.</i> , 2012) berdasarkan etnik .....	21
Tabel 3.	Makanan kalori rendah untuk program penurunan berat badan menurut National Heart, Lung and Blood Institute dalam (Fitch <i>et al.</i> , 2013) ....	26
Tabel 4.	Teknik terapi perilaku untuk obesitas .....	29
Tabel 5.	Prevalensi kegemukan dan obesitas mahasiswa PSPD FKIK UMY .....	47
Tabel 6.	Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, tinggi badan, dan berat badan .....	49
Tabel 7.	Perubahan tingkat pengetahuan responden tentang modifikasi gaya hidup berdasarkan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> kuesioner .....	50
Tabel 8.	Perubahan berat badan responden di awal dan di akhir <i>follow-up</i> .....	52
Tabel 9.	Analisis bivariat kuesioner korelasi antara peningkatan skor pengetahuan dengan penurunan berat badan responden .....	53



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Piramida makanan dalam Diet Mediterania .....	25
Gambar 2. Kondisi untuk perubahan kebiasaan.....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Kuesioner Pengetahuan Modifikasi Gaya Hidup untuk Penurunan Berat Badan awal
- Lampiran 3. Kuesioner Pengetahuan Modifikasi Gaya Hidup untuk Penurunan Berat Badan final
- Lampiran 4. Output SPSS
- Lampiran 5. Leaflet Penurunan Berat Badan yang Efektif dan Sehat

## INTISARI

Prevalensi obesitas meningkat di setiap belahan dunia, baik di negara-negara maju maupun di negara berkembang. *Overweight*, obesitas dan berbagai masalah kesehatan yang berhubungan, sekarang telah menjadi masalah umum dan menggantikan masalah kesehatan masyarakat lainnya seperti kekurangan gizi dan penyakit menular sebagai kontributor paling signifikan untuk kesehatan yang buruk di dunia. Hal ini memperlihatkan bahwa obesitas telah menjadi sebuah permasalahan global. Secara umum, ada tiga metode untuk mengatasi masalah *overweight* dan obesitas, yaitu modifikasi gaya hidup, farmakoterapi dan operasi bariatrik. Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelatif dengan design kohort untuk mengetahui korelasi antara peningkatan skor pengetahuan terhadap penurunan berat badan pada awal dan akhir penelitian menggunakan kuesioner berjudul Pengetahuan tentang Modifikasi Gaya Hidup untuk Penurunan Berat Badan yang telah tervalidasi. Subjek penelitian sebanyak 50 mahasiswa Pendidikan Dokter dengan obesitas yang mendapatkan *leaflet* tentang modifikasi gaya hidup untuk menjadi panduan dalam penelitian ini. Analisis statistik menunjukkan bahwa sampel yang diteliti mengalami peningkatan skor tingkat pengetahuan yang signifikan setelah diberi *leaflet* ( $P=0,000$ ). Sedangkan untuk penurunan berat badan menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan ( $P=0,450$ ) dan tidak terdapat hubungan antara peningkatan pengetahuan terhadap tingkat penurunan berat badan ( $P=0,162$ ). Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara peningkatan pengetahuan tentang modifikasi gaya hidup terhadap tingkat penurunan berat badan pada mahasiswa dengan kegemukan dan obesitas di FKIK UMY.

Kata kunci : obesitas, pengetahuan, modifikasi gaya hidup

## ABSTRACT

*The prevalence rates of obesity are increasing in all parts of the world, both in affluent developed country and developing country. Overweight, obesity and health problems associated with them are now so common that they are replacing other public health problem such as undernutrition and infectious disease as the most significant contributors to global ill health. This fact show that obesity as a global problem. Generally, there are three methods to manage overweight and obesity: lifestyle modification, pharmacotherapy, and bariatric surgery. This study is an analytic correlative design with cohort design to know the correlation of increase of knowledge score of lifestyle modification and body weight loss at the beginning and end of the study by filling out The knowledge of lifestyle modification for body weight loss questionnaire. There are 50 obese's medical students of MUY as the respondents of this research and their got a leaflet as a guideline of this research. Statistical analysis showed that the sample studied experienced a significant increase in knowledge level scores after treated ( $P = 0.000$ ). But there is no significant improvement in body weight loss ( $P = 0.450$ ) and there is no significant correlation between the increase of knowledge score and weight loss on student's obese ( $P = 0.162$ ). It can be concluded that there is no correlation between the increase of knowledge score of lifestyle modification and weight loss on student's obese in Faculty of Medicine and Health Sciences of MUY.*

*Keyword: obesity, knowledge, lifestyle modification*