

**Naskah Publikasi**

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO PADA  
KEJADIAN OBESITAS WANITA DEWASA**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun oleh**

**RAUDYA TUZZAHRA MAGFIRA**

**20150320103**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2019**

**HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI**  
**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO PADA KEJADIAN OBESITAS**  
**WANITA DEWASA**

Disusun oleh:

**RAUDYA TUZZAHRA MAGFIRA**

20150320103

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 22 Mei 2019

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

  
**Dr. Titih Huriyah, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kom**  
NIK. 19770416200104173045

  
**Dewi Puspita, S.Kp., M.Sc**  
NIK. 197711042005012001

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan**  
**Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan**  
**Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

  
**Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep., Sp.Kep.J., Ph.D**  
NIK. 19790722200204173058

# GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO PADA KEJADIAN OBESITAS WANITA DEWASA

Raudya Tuzzahra Magfira<sup>1</sup>, Titih Huriah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Ilmu Keperawatan UMY, <sup>2</sup>Dosen Pascasarjana Ilmu Keperawatan UMY  
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta  
E-mail: [raudya.magfira@gmail.com](mailto:raudya.magfira@gmail.com)

---

## Intisari

**Latar belakang** Obesitas adalah ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar yang ditandai oleh penimbunan lemak di dalam tubuh sebagai akibat dari berlebihnya kalori, kejadian obesitas banyak terjadi terutama di kalangan wanita dewasa, tujuan penelitian adalah Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro pada kejadian obesitas wanita dewasa. **Metode** desain penelitian merupakan desain non eksperimental yaitu penelitian deskriptif, cara pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada 66 responden wanita dewasa, kemudian dianalisis asupan zat gizi makro pada kejadian obesitas wanita dewasa. **Hasil** hasil penelitian menunjukkan 80,3% responden dengan asupan karbohidrat kurang tidak mengalami obesitas, dan asupan karbohidrat kurang 7,6% mengalami obesitas. **Kesimpulan** sebagian besar responden sering mengkonsumsi sarapan, makan siang, dan makan malam dengan asupan zat gizi makro kurang dan tidak mengalami obesitas. Peneliti menyarankan kepada responden untuk meningkatkan asupan zat gizi makronya agar seimbang.

**Kata kunci:** Asupan zat gizi makro, obesitas, wanita dewasa

## Abstract

**Background** Obesity is an imbalance between the energy that enters and the energy that comes out which is characterized by accumulation of fat in the body as a result of excess calories, the incidence of obesity occurs mainly among adult women, the aim of the study is to determine the description of macro nutrient intake in the incidence of obesity in adult women. **Research method** the research design was a non-experimental design, namely descriptive research, the method of data collection was done by distributing questionnaires to 66 adult female respondents, then analyzed the macro gzi substance intake in the incidence of adult female obesity. **Result** the results showed 80.3% of respondents with karbohidrt intake were less obese, and carbohydrate intake was less 7.6% obese **Conclusion** most respondents often consume breakfast, lunch, and dinner with less macro nutrient intake and do not experience obesity. Researchers advised respondents to increase their macro nutrient intake to be balanced.

**Keywords:** Macro nutrition, obesity, adult women

## Pendahuluan

Obesitas adalah ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar yang ditandai oleh penimbunan lemak di dalam tubuh. Tertimbunnya lemak dalam tubuh sebagai akibat dari berlebihnya kalori. Energi yang masuk ke tubuh diperoleh dari mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, sedangkan energi yang dikeluarkan oleh tubuh melalui aktivitas (Basuki and Hartati, 2013).

Tingkat obesitas pada orang dewasa tertinggi berada di negara Amerika Serikat, Meksiko, Selandia Baru dan Hungaria. Berdasarkan data dari *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD, 2017), tingkat obesitas diprediksikan akan meningkat lebih lanjut pada tahun 2030.

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2013), angka kejadian obesitas pada penduduk dewasa di Indonesia > 18 tahun sebanyak 15,4%. Angka kejadian obesitas pada penduduk dewasa di Yogyakarta > 18 tahun sebanyak 15%. Kejadian obesitas banyak terjadi terutama di kalangan wanita. Berdasarkan *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD), tingkat obesitas pada wanita dewasa sebanyak 20% lebih tinggi daripada pria dewasa sebanyak 18% (OECD, 2017).

Faktor penyebab terjadinya obesitas pada wanita dewasa, yaitu aktivitas fisik, asupan makan, pola makan, dan pendidikan. Obesitas secara langsung dapat membahayakan kesehatan seseorang. Obesitas meningkatkan resiko terjadinya beberapa masalah kesehatan menahun seperti kolesterol, diabetes, tekanan darah tinggi, stroke, batu empedu, dan kesulitan bernapas,

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Agustus 2018 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY), didapatkan jumlah wanita dewasa sebanyak 139 orang. Selain itu dari wawancara kepada

staff dan karyawan didapatkan hasil bahwa asupan makanan yang dikonsumsi berupa nasi, sayur, jarang makan buah, minum kopi pahit pada pagi hari dan sering mengkonsumsi camilan.

Tujuan umum penelitian adalah mengetahui gambaran asupan zat gizi makro pada kejadian obesitas wanita dewasa.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian non eksperimental yaitu penelitian deskriptif. Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner, kemudian dianalisis asupan zat gizi makro pada kejadian obesitas wanita dewasa. Sampel yang digunakan penelitian ini adalah wanita dewasa yang berusia 21-60 tahun di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebanyak 66 orang dengan kriteria inklusi, bersedia menjadi responden dan kondisi sehat secara fisik, kriteria eksklusi adalah wanita dewasa dengan gastritis dan wanita dewasa yang sedang hamil. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara datang ke setiap fakultas dan menyerahkan kuesioner penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan *food record*, dengan pertanyaan mengenai kebiasaan makan pagi, siang dan malam, seberapa sering, dan makanan yang dikonsumsi dalam sehari.

## Hasil

### 1. Gambaran Kebiasaan Makan

Tabel 4.1 Kebiasaan Makan pada Wanita Dewasa (n=66)

Kebiasaan	Frekuensi	%
<b>Makan</b>		
Pagi		
- Sering	50	75,8

- Tidak Sering	16	24,2
Siang		
- Sering	63	95,5
- Tidak Sering	3	4,5
Malam		
- Sering	37	56,1
- Tidak Sering	29	43,9

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui sebagian besar responden sering makan pagi dan makan siang. Kebiasaan makan malam terlihat hampir sama antara yang sering dan tidak sering.

## 2. Karakteristik Usia dan Asupan Zat Gizi Makro

Tabel 4.2 Usia dan Asupan Zat Gizi Makro (n=66)

Variabel Penelitian	Min-maks	Mean ± SD
Usia	21 – 60	33,74 ± 11,753
Karbohidrat	47,80 – 502,70	166,25 ± 98,668
Protein	12,10 – 113,60	48,26 ± 21,307
Lemak	14,50 – 162,20	53,16 ± 29,26

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, usia termuda adalah 21 tahun dan usia tertua adalah 60 tahun. Asupan karbohidrat yang dikonsumsi tertinggi sebanyak 502,70 dan terendah 47,80 dengan rata-rata 166,25. Rata-rata asupan protein yang dikonsumsi sebanyak 48,26 dan lemak sebanyak 53,16.

## 3. Asupan Zat Gizi Makro

Tabel 4.3 Asupan Zat Gizi Makro (n=66)

Asupan zat gizi makro	Frekuensi	%
Karbohidrat		
- Kurang	58	87,9
- Cukup	8	12,1
Protein		
- Kurang	40	60,6
- Cukup	26	39,4

Lemak		
- Kurang	49	74,2
- Cukup	17	25,8

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden kurang mengkonsumsi asupan karbohidrat dan lemak. Asupan protein terlihat hamper sama antara yang kurang mengkonsumsi dengan yang mengkonsumsi cukup.

## 4. Kategori IMT pada Wanita Dewasa

Tabel 4.4 Deskripsi Frekuensi Kategori IMT (n=66)

IMT	Frekuensi	%
Tidak Obesitas	61	92,4
Obesitas	5	7,6

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tidak mengalami obesitas sebanyak 61 orang atau 92,4%.

## 5. Kebiasaan Makan dengan Asupan Zat Gizi Makro

Tabel 4.5 Crosstab Kebiasaan Makan dengan Asupan Zat Gizi Makro (n=66)

Asupan Zat Gizi Makro	Kebiasaan Makan					
	Sarapan		Siang		Malam	
	Sering F (%)	Tidak Sering F (%)	Sering F (%)	Tidak Sering F (%)	Sering F (%)	Tidak Sering F (%)
Karbohidrat						
- Kurang	68,2	19,7	83,3	4,5	50	37,9
- Cukup	7,6	4,5	12,1	0	6,1	6,1
Protein						
- Kurang	47	13,6	57,6	3	33,3	27,3
- Cukup	28,8	10,6	37,9	1,5	22,7	16,7
Lemak						
- Kurang	56,1	18,2	69,7	4,5	39,4	34,8
- Cukup	19,7	6,1	25,8	0	16,7	9,1

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa sebagian besar responden yang sering mengkonsumsi sarapan, makan siang dan

makan malam mempunyai asupan karbohidrat kurang, hal tersebut sama dengan mengkonsumsi protein dan lemak

## 6. IMT dengan Asupan Zat Gizi Makro

Tabel 4.6 Crosstab IMT dengan Asupan Zat Gizi Makro (n=66)

Asupan Zat Gizi Makro	IMT	
	Tidak Obesitas F (%)	Obesitas F (%)
Karbohidrat		
- Kurang	80,3	7,6
- Cukup	12,1	0
Protein		
- Kurang	57,6	3,0
- Cukup	34,8	4,5
Lemak		
- Kurang	71,2	3,0
- Cukup	21,2	4,5

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa sebagian besar responden mengkonsumsi karbohidrat kurang tidak mengalami obesitas (80,3%) dan obesitas (7,6%). Sebagian responden yang tidak obesitas mengkonsumsi protein kurang sebanyak 57,6% dan 4,5% responden mengalami obesitas mengkonsumsi protein cukup. Asupan lemak pada responden yang mengkonsumsi lemak kurang tidak obesitas (71,2%) dan mengkonsumsi lemak cukup obesitas (4,5%)

## Pembahasan

### 1. Kebiasaan Makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sering mengkonsumsi makan pagi dan makan siang. Kebiasaan konsumsi makan malam didapatkan hasil hampir sama antara sering dan tidak sering. Kebiasaan makan pagi yang kurang baik biasa ditemukan pada usia muda, sedangkan kebiasaan makan pagi yang baik sering ditemukan

pada usia 35-45 tahun, hal tersebut dapat terjadi karena usia yang lebih muda kurang peduli dan tidak mampu untuk beradaptasi dengan kondisi sehingga sangat mungkin untuk melewatkan sarapan (Febrika, 2017).

Kebiasaan sarapan mempunyai pengaruh besar terhadap kondisi tubuh. Sarapan merupakan kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas agar konsentrasi tetap terjaga. Sarapan yang baik terdiri dari makanan karbohidrat, lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman (Kemenkes, 2014).

Hasil penelitian kebiasaan makan malam diperoleh hampir sama antara yang makan malam sering dan tidak sering. Hal tersebut sama dengan penelitian Armanda (2017) bahwa dua per tiga responden wanita sering mengkonsumsi makan malam, tetapi lebih dari setengah responden wanita jarang dan tidak sering mengkonsumsi makan malam karena takut gemuk.

### 2. Usia

Karakteristik responden yang digunakan adalah usia dan jenis kelamin. Usia yang digunakan dalam penelitian ini adalah usia dewasa dengan rentang usia 21 sampai 60 tahun. Hal tersebut sudah sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa seiring meningkatnya usia dan puncaknya pada usia dewasa, semakin meningkat juga kejadian kegemukan termasuk obesitas (Diana, 2013).

Jenis kelamin yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita. Berdasarkan *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD, 2017), tingkat obesitas pada wanita dewasa sebanyak 20% lebih tinggi daripada pria dewasa sebanyak 18%. Kejadian obesitas lebih banyak terjadi pada wanita karena jumlah lemak tubuh wanita lebih banyak daripada pria dan perbandingan normal antara lemak tubuh dan berat badan sekitar 16-

28% pada wanita dan 12-23% pada pria (Hasdianah, 2014). Hormone estrogen pada wanita mempengaruhi penyimpanan lemak ditubuh, sementara hormone testoteron pada pria, menyimpan lemak lebih sedikit dari wanita.

### **3. Asupan Zat Gizi Makro**

#### **a. Karbohidrat**

Berdasarkan penelitian, diperoleh hasil sebanyak 58 responden (87,9%) memiliki asupan karbohidrat kurang dari AKG dan 8 responden (12,1%) memiliki asupan karbohidrat cukup. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki asupan karbohidrat yang cukup setiap hari untuk memenuhi kebutuhan energi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Loong (2013) yang menyatakan bahwa dari 77 responden, terdapat 48 responden yang memiliki asupan karbohidrat kurang dari AKG, energi yang harus diperoleh dari karbohidrat sebesar 50-65% dari energi total.

WHO dalam Almatsier (2010) berpendapat untuk memelihara kesehatan dibutuhkan 50-65% konsumsi energi total yang berasal dari karbohidrat kompleks dan paling banyak hanya 10% berasal dari gula sederhana. Rata-rata konsumsi energi berasal dari karbohidrat adalah sebesar 72%.

Sumber karbohidrat yang banyak dimakan oleh orang Indonesia sebagai makanan pokok adalah beras, jagung, ubi, singkong, dan sagu yang memiliki kandungan karbohidrat berbeda dari setiap jenis bahan makanan. Konsumsi karbohidrat dapat mempengaruhi status gizi karena karbohidrat berlebih akan disimpan dalam bentuk glikogen dalam jaringan otot dan dalam bentuk

lemak yang akan disimpan dalam jaringan-jaringan adipose.

#### **b. Protein**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan protein dari 66 responden didapatkan 40 responden (60,6%) memiliki asupan protein kurang dan 26 responden (39,4%) memiliki asupan protein yang cukup. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Loong (2013) yang menyatakan sebagian besar responden yaitu 60 responden dari 77 responden, berada dalam kategori asupan protein lebih dari jumlah asupan yang direkomendasi per hari.

WHO dalam Almatsier (2010) menyatakan bahwa asupan protein sebanyak 10-20% kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Angka kecukupan protein (AKP) orang dewasa adalah 0,75 gram/kg berat badan berpatokan pada protein tinggi yaitu telur. AKP wanita dewasa menurut usia dikelompokkan menjadi 2 yaitu usia 19-29 tahun sebanyak 56 gram dan 30-64 tahun sebanyak 57 gram (Kemenkes, 2014).

#### **c. Lemak**

Berdasarkan penelitian, diperoleh hasil sebanyak 49 responden (74,2%) memiliki asupan lemak kurang dari AKG dan 17 responden (25,8%) memiliki asupan lemak cukup. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Loong (2013) yaitu sebanyak 66 responden dari 77 responden yang memiliki asupan lemak kurang dari rekomendasi asupan lemak per hari.

Kemenkes (2014) rata-rata konsumsi lemak di Indonesia telah sesuai dengan yang dianjurkan yaitu 47 gram/hari atau 25% dari total konsumsi

energi. WHO dalam Almtsier (2010) menyatakan konsumsi lemak sebanyak 20-30% dari kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah tersebut memenuhi kebutuhan asam lemak esensial. Lemak yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam sehari paling banyak 8% dari kebutuhan energi total yang berasal dari lemak jenuh dan 3-7% dari lemak tidak jenuh.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar responden sering mengkonsumsi makan pagi, makan siang dan makan malam dengan asupan zat gizi karbohidrat, protein, dan lemak yang kurang.

## Referensi

- Almtsier, Sunita. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Armanda, F.R., 2017. Kualitas Tidur, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Pegawai Negeri Sipil Kota Tangerang Selatan. Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Basuki, G., Hartati, S., 2013. THE MEANING OF OBESITY 8.
- Diana, R., Yuliana, I., Yasmin, G., Hardinsyah, H., 2013. FAKTOR RISIKO KEGEMUKAN PADA WANITA DEWASA INDONESIA. *J. Gizi Dan Pangan* 8, 1. <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.1.1-8>

Febrika, Sifay. 2017. Kebiasaan Sarapan dan Faktor yang Mempengaruhinya pada Pegawai di Wilayah Jakarta. Institut Pertanian Bogor, Bogor.

Hasdianah, H.R., Sandu, S., Yuli, P. 2014. Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas. Yogyakarta: Nuha Medika

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta.

Loong, S.C.P., Mayulu, N., Kawengian, S. 2013. Hubungan antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Obesitas pada Wanita Usia Subur Peserta Jamkesmas di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado. *Jurnal e-Biomedik*, 1 (1), 607-613.

OECD.2017.Obesity Update 2017.Paris.