

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA ORANG DEWASA : STUDI LITERATUR**

KARYA TULIS ILMIAH



**ANGGI PATYA
P01031118066**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI DIPLOMA III GIZI
2021**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA ORANG DEWASA : STUDI LITERATUR**

Karya Tulis Ilmiah Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan
Program Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**ANGGI PATYA
P01031118066**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI DIPLOMA III GIZI
2021**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas
pada Orang Dewasa : Studi Literatur
Nomor Induk Mahasiswa : P01031118066
Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Rumida, SP, M.Kes

Pembimbing Utama / Ketua Penguji



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM

Anggota Penguji



Lusyana Gloria Doloksaribu, SKM, M.Kes

Anggota Penguji

Mengetahui

Ketua Jurusan,



Dr. Oslida Martony, SKM, M. Kes

NIP 19640312198703100

Tanggal Lulus : 5 Juli 2021

ABSTRAK

ANGGI PATYA “**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADAN OBESITAS PADA ORANG DEWASA : STUDI LITERATUR**” (DIBAWAH BIMBINGAN RUMIDA)

Obesitas merupakan permasalahan yang mendunia. World Health Organisation (WHO) telah mendeklarasikan obesitas sebagai epidemik global yang menjadi masalah kesehatan yang harus segera ditangani dan dapat mengancam kesehatan masyarakat bila tidak ditanggulangi. Obesitas adalah suatu kondisi dimana terjadi penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan asupan energi (energi intake) dengan energi yang digunakan (energi expenditure) dalam waktu lama pada jaringan adiposa, sehingga kesehatannya terganggu.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada orang dewasa berdasarkan studi literatur.

Metode penelitian ini merupakan studi literatur dengan mengidentifikasi 11 artikel yang telah diseleksi sesuai dengan tujuan penelitian. Seleksi artikel dilakukan dengan menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang terdiri dari duplikasi, judul, abstrak dan kriteria PICOS. Kriteria PICOS yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Populasi, Intervensi, Comparasi, Study Design, Full Text, Bahasa dan Tahun Terbit. Database yang digunakan dalam pencarian artikel adalah Google Scholar, Portal Garuda dan PubMed. Pencarian artikel dilakukan dengan menetapkan kata kunci bahasa Indonesia DAN serta kata kunci bahasa Inggris *AND/OR*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 11 artikel yang ditelaah, terdapat 8 artikel menyatakan adanya hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada orang dewasa dan 3 artikel menyatakan tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada orang dewasa. Hal ini dikarenakan sebagian masyarakat memiliki tingkat pengetahuan dan perilaku pencegahan obesitas baik serta ada faktor lain yang mempengaruhi status gizi terutama obesitas.

Kata Kunci : Obesitas, Pola Makan, Orang Dewasa

ABSTRACT

ANGGI PATYA "CORRELATION OF DIET WITH THE EVENT OF OBESITY IN ADULTS: LITERATURE STUDY" (CONSULTANT: RUMIDA)

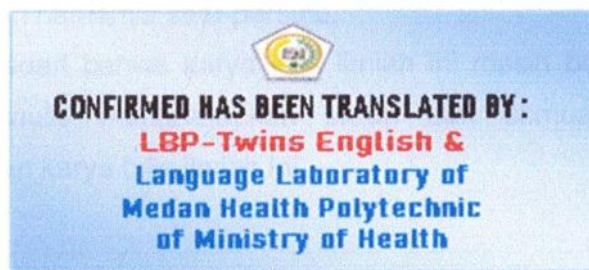
Obesity is a worldwide problem. The World Health Organization (WHO) has declared obesity as a global epidemic which is a health problem that must be addressed immediately and can threaten public health if not addressed. Obesity is a condition in which excessive fat accumulation occurs due to an imbalance of energy intake (energy intake) with energy used (energy expenditure) for a long time in adipose tissue, so that health is disturbed.

The purpose of this study was to determine the correlation between diet and the incidence of obesity in adults based on a literature study.

This research method was a literature study by identifying 11 articles that have been selected according to the research objectives. Article selection is done by setting inclusion and exclusion criteria consisting of duplication, title, abstract and PICOS criteria. The PICOS criteria used in this study are Population, Intervention, Comparison, Study Design, Full Text, Language and year of Publishing. The databases used in the article search are Google Scholar, Portal Garuda and PubMed. Article search was done by specifying Indonesian keywords AND and English keywords and/or.

The results showed that of the 11 articles reviewed, there were 8 articles stating that there was a correlation between diet and the incidence of obesity in adults and 3 articles stating that there was no correlation between diet and obesity in adults. This is because some people have a good level of knowledge and behavior to prevent obesity and there are other factors that affect nutritional status, especially obesity.

Keywords: Obesity, Diet, Adults



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini dengan judul **“HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ORANG DEWASA”**: Studi Literatur

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada semua yang terlibat dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini yaitu kepada :

1. Dr. Oslida Martony, SKM, M. Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Rumida, SP, M. Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
3. Dr.Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku penguji I saya, yang telah memberikan saran serta bimbingan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
4. Lusyana Gloria Doloksaribu, SKM, M.Kes selaku penguji II saya, yang telah memberikan saran serta bimbingan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
5. Kedua orangtua saya, bapak Usman dan ibu Susi Lawati, yang senantiasa memberikan dukungan moral dan kasih sayang serta doa-doa yang tidak terbatas.
6. Keluarga dan teman-teman seperjuangan yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dari semua pihak dalam penyempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Penulis.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Studi Literatur.....	5
B. Obesitas Pada Orang Dewasa.....	8
C. Pola Makan.....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Strategi Penentuan Judul.....	19
B. Strategi Pencarian Literatur.....	21
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Menurut PICOS.....	21
D. Seleksi Artikel dan Penilaian Kualitas.....	23
E. Hasil Penilaian Kualitas Artikel.....	25
F. Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Karakteristik Artikel.....	27
B. Karakteristik Sampel.....	28
C. Gambaran artikel Obesitas pada Orang Dewasa.....	29
D. Gambaran Artikel Pola Makan pada Orang Dewasa.....	30
E. Gambaran Artikel Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Obesitas pada Orang Dewasa.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	32
A. Kesimpulan.....	32
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN.....	37

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Kategori Indeks Masa Tubuh (IMT).....	11
2. Kebutuhan gizi rata-rata yang dianjurkan untuk setiap orang.....	17
3. Hasil-hasil studi literatur dengan topik obesitas.....	20
4. Kriteria inklusi dan eksklusi berdasarkan PICOS.....	22
5. Pencarian artikel.....	23
6. Hasil penilaian kualitas artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi berdasarkan PICOS.....	25
7. Kriteria penilaian kualitas artikel.....	26
8. Distribusi karakteristik artikel berdasarkan penulis/tahun.....	27
9. Karakteristik sampel.....	28
10. Persentasi status obesitas pada orang dewasa berdasarkan artikel.....	29
11. Persentasi pola makan pada orang dewasa berdasarkan artikel.....	30
12. Persentasi hubungan pola makan terhadap kejadian obesitas Pada orang dewasa berdasarkan artikel.....	31

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. PRISMA <i>Checklist</i>	24

DAFTAR LAMPIRAN

No		Halaman
1.	Bukti pencarian artikel.....	37
2.	Ringkasan artikel terkaji.....	39
3.	Surat pernyataan.....	45
4.	EC.....	46
5.	Daftar riwayat hidup.....	47
6.	Bukti bimbingan karya tulis ilmiah.....	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas merupakan permasalahan yang mendunia. World Health Organisation (WHO) telah mendeklarasikan obesitas sebagai epidemik global yang menjadi masalah kesehatan yang harus segera ditangani dan dapat mengancam kesehatan masyarakat bila tidak ditanggulangi. Saat ini masalah gizi di Indonesia telah memasuki masalah gizi ganda. Kelebihan gizi yang menimbulkan obesitas dapat terjadi baik pada anak-anak hingga usia dewasa. (Evan dan Erlisa, 2017)

Obesitas adalah suatu kondisi dimana terjadi penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama pada jaringan adiposa, sehingga kesehatannya terganggu.

Prevalensi obesitas menurut *World Health Organisation* (WHO) menyatakan bahwa pada tahun 2016 sekitar 39% orang dewasa kelebihan berat badan dan 13% orang dewasa mengalami obesitas, dengan populasi wanita memiliki prevalensi sedikit lebih tinggi. Kematian penyakit tidak menular yang berhubungan dengan kelebihan berat badan dan obesitas bahkan meningkat secara global di negara berkembang. (World Health Organization, 2020). Di Amerika Serikat tingkat kejadian obesitas mengalami peningkatan secara signifikan dari tahun 2011-2014 dengan peningkatan sekitar 70%. (Ogretmen, 2019)

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas 10,5% ditahun 2007, 14,8% ditahun 2013, dan semakin meningkat menjadi 21,8% ditahun 2018 pada usia > 18 tahun. Di Sumatera Utara tingkat kejadian obesitas yaitu (18,1%), kurus (6,5%), normal (62,5%), dan overweight (13,0%). Tingkat kejadian obesitas di Sumatera Utara memiliki prevalensi yang lebih besar

di Nasional yaitu sebesar 23, 8% untuk obesitas dan 15% untuk overweight. (Riskesdas, 2018)

Salah satu penyebab utama terjadinya obesitas adalah asupan makanan yang berlebih dan aktifitas fisik yang rendah. Kejadian obesitas berhubungan dengan pola makan. Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. (Kementrian Kesehatan RI, 2017)

Pola makan mencakup jumlah, jenis makanan, jadwal makan, dan pengolahan bahan makanan. Konsumsi pola makan seimbang merupakan suatu cara pengaturan jumlah dan jenis makan dalam bentuk susunan makanan sehari-hari yang mengandung gizi seimbang sebagai zat pembangun dan zat pengatur dalam tubuh. (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Dikatakan pola makan yang tidak sehat, yaitu rendah serat dan tinggi lemak serta dapat mengakibatkan peningkatan berat badan. Menurut data Riskesdas 2013, bahwa sebanyak 93,5% penduduk Indonesia berumur >10 tahun kurang mengonsumsi serat dalam bentuk sayuran dan buah. Sementara sejumlah 47,4% penduduk masih banyak mengonsumsi makanan berlemak 1-6 kali seminggu. (Siregar, 2019)

Berdasarkan data Riset Kesehatan Nasional (Riskesnas) tentang Studi Diet Total (SDT) 2014, dalam kegiatan Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI), mengatakan bahwa masih rendahnya angka konsumsi makanan per individu sehingga belum mencukupi kebutuhan tubuh akan vitamin, mineral, dan serat. Yaitu sebesar 40,7 % masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan berlemak, 53,1 % mengonsumsi makanan manis, 93,5% kurang konsumsi sayur dan buah, dan 26,1% aktifitas fisik kurang. Konsumsi sayur dan olahannya hanya sebesar 57,1 gram per orang per hari (anjuran 200-300 gram per orang per hari) dan konsumsi buah-buahan dan olahannya hanya sebesar 33,5 gram per orang per hari (anjuran 3-5 pener buah atau setara dengan 150-250 gram pisang perorang perhari). (Kementrian Kesehatan RI, 2017)

Menurut pendapat CDC (2012) mengatakan bahwa keseimbangan energi dapat diibaratkan sebagai timbangan, dimana bertambahnya berat badan seseorang dapat terjadi ketika kalori yang dikonsumsi lebih besar dari pada kalori yang digunakan. Karena kelebihan karbohidrat dan lemak yang tidak terpakai menjadi zat tenaga akan disimpan dalam tubuh dalam bentuk glikogen. (Siregar, 2019)

Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah pengukuran yang digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa. Dalam pengukurannya dihitung dari berat individu dalam satuan kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi dalam satuan meter (kg/m^2). Menurut WHO (World Health Organisation) kriteria individu pada seseorang yaitu dikatakan berat badan kurang jika IMT ($< 18,5 \text{ kg}/\text{m}^2$), berat badan ideal ($18,5\text{-}22,9 \text{ kg}/\text{m}^2$), dan kelebihan berat badan atau pra obesitas ($23\text{-}24,9 \text{ kg}/\text{m}^2$). Pada kategori obesitas disini, dibagi lagi menjadi kelas obesitas I ($25\text{-}29,9 \text{ kg}/\text{m}^2$), obesitas kelas II ($> 30 \text{ kg}/\text{m}^2$) (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Faktor resiko yang timbul jika seseorang mengalami obesitas yaitu terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, kanker, jantung dan lain lain. (Kementerian Kesehatan RI, 2017)

Penelitian tentang hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada orang dewasa menggunakan metode literatur review belum ditemukan, hal ini dikarenakan situasi pandemi Covid-19 yang mengharuskan para peneliti untuk melakukan penelitian secara literatur review dimana tidak melakukan perkumpulan dan mengatur jarak sosial, sehingga temuan penelitian ini akan menjadi artikel/judul baru untuk mengembangkan lebih luas ilmu pengetahuan mengenai obesitas pada orang dewasa dalam mengembangkan pengetahuan di bidang gizi lebih dalam lagi. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis akan mencoba meninjau beberapa artikel dan jurnal untuk mengetahui lebih dalam mengenai hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada orang dewasa.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada orang dewasa berdasarkan studi literatur?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada orang dewasa berdasarkan studi literatur

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan obesitas pada orang dewasa berdasarkan studi literatur
- b. Mendeskripsikan pola makan pada orang dewasa berdasarkan studi literatur
- c. Mengkaji hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada orang dewasa berdasarkan studi literatur

D. Manfaat

1. Bagi Penulis

Sebagai sarana pembelajaran untuk menambah wawasan dan mengembangkan pengetahuan penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah dengan metode studi literatur.

2. Bagi Institusi

Sebagai sumber informasi tentang obesitas yang nantinya dapat dimanfaatkan bagi peneliti lain untuk bahan referensi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Studi Literatur

1. Pengertian Studi Literatur

Studi literatur adalah analisis terintegrasi (bukan hanya ringkasan) tulisan ilmiah yang terkait langsung dengan pertanyaan penelitian serta menunjukkan keterkaitan antara isi artikel-artikel yang dikaji dengan rumusan masalah.

2. Tujuan Studi Literatur

Penelitian studi literatur dilakukan untuk berbagai tujuan diantaranya untuk mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, dan untuk mendapatkan gambaran yang berkenaan dengan apa yang sudah pernah dikerjakan orang lain sebelumnya.

Tujuan yang lebih rinci dijelaskan oleh Okli & Schabram (2010) yaitu (1) menyediakan latar/basis teori untuk penelitiann yang akan dilakukan, (2) mempelajari kedalaman atau keluasan penelitian yang sudah ada terkait topik yang akan di teliti dan (3) menjawab pertanyaan-pertanyaan praktis dengan pemahaman terhadap apa yang sudah dihasilkan oleh penelitian terdahulu.

3. Prinsip dalam Melakukan Tinjauan Pustaka Sistematis

- a. Peneliti hanya bisa meneliti topik dalam bidangnya atau ilmu yang sedang dialami.
- b. Membaca dengan teliti semua pustaka yang digunakan dan menghindari replikasi penelitian orang lain tanpa alasan meyakinkan.
- c. Wajib menyumbangkan pengetahuan dalam bidangnya sehingga berbeda dengan penelitian sebelumnya.
- d. Menyebutkan sumber pustaka yang dirujuk guna memberi penghargaan pada penulis dan menghindari Plagiator.

- e. Prinsip pemutakhiran (kecuali untuk penelitian historis), ini sangat penting karena ilmu berkembang dengan cepat, dengan penelitian ini dapat berargumentasi berdasarkan teori-teori yang pada waktu itu dipandang paling representatif.
- f. Prinsip relevansi, diperlukan untuk menghasilkan kajian pustaka yang erat kaitannya dengan masalah yang akan diteliti.

4. Tahap Penulisan

a. Tahap Review

Membaca abstrak dari setiap penelitian terlebih dahulu untuk memberikan penilaian atau menyamakan apakah permasalahan yang dibahas sesuai dengan yang hendak dipecahkan dalam penelitian.

b. Tahap Writing

Mencatat point penting dan relevan dengan permasalahan penelitian, sumber sumber informasi dan mencantumkan daftar pustaka.

c. Tahap sintesis

Sintesis adalah tulisan utuh dan baru mengenai rangkuman dari berbagai sumber rujukan mengenai pengertian atau pendapat. Komponen ini merupakan tahap akhir yang harus dilakukan penulis dan dapat menjadi penentu kelengkapan dalam karya tulis ilmiah.

Adapun tahapan sintesis tersebut dilakukan seperti berikut:

- 1) Comparing (Mencari kesamaan)
- 2) Contrast (Mencari ketidaksamaan)
- 3) Criticize (Memberikan pandangan)
- 4) Summarize (Meringkas)

5. Tahap – Tahap Studi Studi literatur

- a. Formulasi Permasalahan : Pilihlah topik yang sesuai dengan isu dan interest dan permasalahan harus ditulis secara lengkap
- b. Pencarian Literatur : Temukan literatur yang relevan dengan penelitian
- c. Evaluasi data : cari dan temukan data yang tepat sesuai dengan yang dibutuhkan untuk mendukung penelitian
- d. Analisis dan Interpretasi : diskusikan, temukan, serta ringkas literatur

6. Cara Melakukan Studi Literatur

- a. Mencari kesamaan (*Compare*): membandingkan dua buah artikel atau lebih untuk mendapatkan kesamaannya
- b. Mencari Ketidaksamaan (*Contrast*): membandingkan artikel hanya dicari perbedaannya
- c. Memberikan Pandangan (*Criticize*): memberikan pandangan atau komentar untuk artikel artikel yang kita review, disini kita memberi argumen kritis terhadap artikel tersebut misalnya untuk metode yang digunakan hasil atau temuannya
- d. Menggabungkan (*Synthesize*): menggabungkan dua hal atau lebih yang didapatkan dari artikel artikel yang berbeda untuk membentuk suatu kalimat atau paragraf baru biasanya yang digabungkan adalah temuan atau hasil penelitian yang saling mendukung untuk membangun argumen kita sendiri
- e. Meringkas (*Summarize*): meringkas point point penting dari artikel yang kita review tentu point point yang diringkas adalah yang relevan sesuai dengan topik kita

B. Obesitas Pada Orang Dewasa

1. Pengertian Obesitas

Obesitas merupakan suatu kondisi dimana terjadi penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (energi intake) dengan energi yang digunakan (energi expenditure) dalam waktu lama pada jaringan adiposa, sehingga kesehatannya terganggu. Cara pemeriksaan seseorang baik pria maupun wanita dewasa > 18 tahun bisa menggunakan pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT). Seseorang yang dikatakan obesitas jika memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) > 25 kg/m² (Kementrian Kesehatan RI, 2017)

2. Prevalensi Obesitas

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 sekitar 39% orang dewasa mengalami kelebihan berat badan dan 13% orang dewasa mengalami obesitas dengan populasi wanita lebih tinggi dari pada laki-laki (Kurniati 2018) Dari data CDC dan survey kesehatan pemeriksaan gizi (NHANES) tingkat kejadian obesitas pada orang dewasa di Amerika Serikat pada tahun 2011-2014 mengalami peningkatan dengan memperkirakan 36,5% orang dewasa dengan usia 20 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. (Ogretmen, 2019)

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas), menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas 10,5% ditahun 2007, 14,8% ditahun 2013, dan semakin meningkat menjadi 21,8% ditahun 2018 pada usia > 18 tahun. Di Sumatera Utara tingkat kejadian obesitas yaitu (18,1%), kurus (6,5%), normal (62,5%), dan overweight (13,0%). Tingkat kejadian obesitas di Sumatera Utara memiliki prevalensi yang lebih besar di Nasional yaitu sebesar 23, 8% untuk obesitas dan 15% untuk overweight (Riskesmas, 2018)

3. Faktor Penyebab

Faktor resiko yang menyebabkan seseorang terkena obesitas yaitu:

a. Genetik

Faktor genetik ini cenderung memiliki peran yang cukup besar sehingga terjadinya obesitas. (Masrul, 2018)

b. Perubahan gaya hidup yang tidak sehat

Gaya hidup mempengaruhi kebiasaan makan seseorang atau sekelompok orang dan berdampak tertentu khususnya berkaitan dengan gizi. Hal ini tercermin oleh perilaku makan dan aktivitas fisik pada masyarakat tersebut. Dalam masyarakat yang mengalami transisi dari masyarakat tradisional menuju masyarakat modern, akan terjadi perubahan gaya hidup pada yang akan mempengaruhi derajat kesehatan. Kondisi ini dapat beresiko mengakibatkan obesitas pada masyarakat modern karena kurang berolah raga ditambah lagi kebiasaan masyarakat modern mengkonsumsi makanan cepat saji yang kurang mengandung serat. (Pratiwi, 2017)

c. Pola makan

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

d. Aktifitas fisik yang rendah

Salah satu penyebab utama terjadinya obesitas yaitu aktifitas fisik yang rendah. Kurangnya melakukan aktifitas fisik ataupun jarang berolahraga akan cenderung mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Menurut WHO tahun 2014 Peningkatan aktivitas fisik sebesar

150 menit/minggu melalui kegiatan sehari-hari dapat menurunkan berat badan pada obesitas. (Siregar, 2019)

e. Pengetahuan rendah

Seseorang yang memiliki keterbatasan pengetahuan terutama tentang gizi cenderung memiliki gaya hidup dan pola makan yang buruk, begitu pula sebaliknya sehingga bisa mempengaruhi gaya hidup dan pola makan pada seseorang. (Info, 2018)

f. Status ekonomi

Status ekonomi mempengaruhi kejadian obesitas disuatu negara. Di negara maju seperti Amerika serikat, Rusia, Jerman, dan Tiongkok obesitas banyak terjadi pada kelompok masyarakat dengan sosio-ekonomi menengah dan tinggi. Sedangkan di negara berkembang seperti India, Indonesia, Mesir dan Pakistan kejadian obesitas banyak terdapat pada masyarakat dengan tingkat sosio-ekonomi menengah ke bawah. (Masrul, 2018)

4. Cara Pengukuran Obesitas

Cara pemeriksaan seseorang bila kemungkinan mengalami kejadian obesitas yaitu bisa menggunakan pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT). Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah indeks sederhana dari berat badan terhadap tinggi badan yang digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa. Pengukuran ini mudah diperoleh, dapat direproduksi, dan diterima secara luas. Tujuan menggunakan data Indeks Masa Tubuh (IMT) untuk mengelola pasien mereka dalam pengaturan klinis sehari-hari. Ada kategori yang bisa dilihat dari pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) ini, Sehingga bisa dilihat apakah seseorang dikatakan normal atau obesitas. (Kurniati, 2018)

Selain dengan pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) metode lain untuk pengukuran antropometri tubuh adalah dengan cara mengukur lingkaran perut / lingkaran pinggang. Internasional Diabetes Federation (IDF) mengeluarkan kriteria ukuran lingkaran perut berdasarkan etnis yaitu untuk negara / grup etnis Asia Selatan, populasi China, Melayu, dan Asia-India

memiliki kriteria lingkar perut pada pria > 90 cm dan pada wanita > 80 cm pada obesitas. (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

5. Kategori dari Obesitas

Kategori obesitas bisa ditentukan dengan menggunakan indeks masa tubuh (IMT). Dengan kategori indeks masa tubuh (IMT) menurut klasifikasi WHO yaitu:

Tabel 1. Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)

Klasifikasi	IMT (Kg/m ²)
Kurang / kurus	< 18,5
Normal	18,5 – 22,9
Kelebihan berat badan (overweight)	23,0 – 24,9
Obesitas I	25,0 – 29,9
Obesitas II	>30

(Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Terdapat 2 tipe obesitas yaitu:

a. Obesitas sentral (Abdominal)

Pada tipe obesitas sentral ditandai dengan Body Mass Indeks (BMI), persentase lemak tinggi, dan lingkaran perut juga besar, laki-laki > 94 cm dan pada perempuan >80 cm. Obesitas tipe sentral ini bisa menjadi faktor resiko terjadinya diabetes melitus tipell. (Masrul, 2018)

b. Obesitas perifer (Ginekoid)

Karakteristik dari obesitas perifer ini ditandai dengan Body mass Indeks (BMI) dan persentase lemak tinggi, tetapi lingkaran perut besar. Tipe obesitas perifer biasanya ditemukan pada wanita dan bersifat metabolik proteksi. (Masrul, 2018)

6. Dampak Obesitas

Obesitas pada usia dewasa membawa dampak pada kesehatan, dimana kenaikan berat badan dan obesitas menjadi salah satu faktor resiko untuk meningkatkan kejadian penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2, hipertensi, kanker dan beberapa penyakit kardiovaskular lainnya, bahkan hingga menyebabkan kematian di usia muda. (Safitri dan Nur 2020)

Akibat yang ditimbulkan oleh obesitas bagi kesehatan tubuh meliputi :

a. Jantung Coroner

Penyakit jantung koroner terutama disebabkan oleh kelainan miokardium akibat insufisiensi aliran darah koroner karena arterosklerosis yang merupakan proses degeneratif, di samping faktor-faktor lainnya. Yang memperburuk keadaan, tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh obesitas mengiritasi plak di arteri dan menyebabkan pembuluh darah pecah sehingga memicu serangan jantung.

b. Diabestes melitus

Diabetes Melitus sangat erat kaitannya dengan obesitas. Pada penderita Diabetes Melitus, pankreas menghasilkan insulin dalam jumlah yang cukup untuk mempertahankan kadar glukosa darah pada tingkat normal, namun insulin tersebut tidak dapat bekerja maksimal membantu sel-sel tubuh menyerap glukosa karena terganggu oleh komplikasi-komplikasi obesitas, salah satunya adalah kadar lemak darah yang tinggi terutama kolesterol dan trigliserida.

c. Hipertensi

Obesitas menyebabkan hipertensi karena timbunan lemak akan mempersempit pembuluh darah sehingga aliran darah tidak tercukupi dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi aliran darah yang berdampak terjadi hipertensi.

d. Asam urat

Masalah obesitas tidak secara langsung meningkatkan risiko terjadinya penyakit asam urat. Namun, keduanya memang memiliki keterkaitan yang terjadi, karena proses yang disebut sindrom metabolik. Pasalnya, sindrom ini benar-benar memberikan pengaruh yang signifikan kepada pengidap obesitas. Inilah yang mendasari atau menjadi pemicu dari terjadinya asam urat pada orang-orang dengan kondisi berat badan berlebih.

e. Kanker

Walaupun belum kuat bukti ilmiah hubungan sebab akibat obesitas ilmiah hubungan sebab akibat obesitas dengan kanker namun banyak

bukti penurunan berat badan dan peningkatan aktivitas fisik dapat bermanfaat untuk mencegah perkembangan sel kanker

f. Gangguan pernapasan

Gangguan pernapasan seperti asma, sesak napas, koreksi waktu Istirahat serta *sleep apnue* (waktu sedang tidur). Hal tersebut dikarenakan oleh produksi lemak yang melebihi kebutuhan yang bisa menekan paru-paru.

g. Percepatan proses penuaan

Umur biologis adalah usia tubuh yang dipengaruhi oleh kondisi kesehatan secara umum. Salah satu cara untuk menghitung umur biologis seseorang bisa melalui komposisi lemak dalam tubuh. Bila sel lemak berlebih maka dikeluarkannya zat-zat yang bersifat oksidatif atau radikal bebas yang bisa menyebabkan umur sel lebih tua

h. Gangguan kecerdasan

Menurut Studi Human Brain Mapping melaporkan bahwa jaringan otak anak yang obesitas 4% lebih kurang dari anak dengan berat badan normal. Orang dewasa yang mengalami obesitas otaknya 8 tahun kelihatan lebih menua dari orang dewasa dengan berat badan normal. Hal ini disebabkan oleh efek radikal bebas dan gangguan pembuluh darah perifer karena kadar lemak dan gula yang tinggi

i. Kematian

Dengan bertambahnya usia harapan hidup manusia Indonesia, keaja diannya akan makin meningkat dan menjadi suatu penyakit yang penting. Apalagi sering menyebabkan kematian mendadak.

j. Osteoarthritis

Sebagai efek mekanisme akibat obesitas berupa bisa osteoarthritis pada sendi, vena varikosa, kesulitan bernafas.

(Masrul, 2018)

7. Penanggulangan Obesitas

Apabila sudah terjadi kelebihan berat badan sejak anak-anak dan dewasa sudah terbentuk sel adiposa yang berfungsi untuk penyimpanan

lemak. Dalam hal ini tidak mudah menurunkannya bahkan mengeluarkan biaya pula untuk menurunkan berat badan tersebut. (Masrul 2018)

Prinsip dasarnya penanggulangan obesitas adalah intervensi gaya hidup dan terapi medik seperti obat-obatan dan operasi bariatik bila diperlukan. Perubahan gaya hidup lebih ditekankan pada modifikasi perilaku makanan dan aktivitas fisik. Penanganan yang komprehensif bersifat kombinasi berbasis masyarakat telah dikembangkan. (Masrul, 2018)

Adapun cara penanggulangan dalam obesitas yaitu dengan konsumsi sayur dan buah minimal 5 porsi setiap harinya, membatasi tidur yang berlebihan, meningkatkan aktifitas fisik minimal 30 menit setiap hari kemudian lakukan secara teratur 3-5 kali per minggu, membiasakan pola makan teratur terdiri dari 3 kali makan utama (pagi, siang, malam) dan 1-2 kali makan selingan, dan batasi konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih. (Kementrian Kesehatan RI 2017)

C. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah suatu gambaran mengenai tingkat konsumsi seseorang berdasarkan pada perilaku makan terkait dengan frekuensi, jumlah, jenis makanan yang dimakan sehari-hari. (Kementrian Kesehatan RI, 2018)

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat.

Konsumsi pola makan seimbang merupakan suatu cara pengaturan jumlah dan jenis makan dalam bentuk susunan makanan sehari-hari yang mengandung gizi seimbang sebagai zat pembangun dan zat pengatur dalam tubuh. (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Atur pola makan yang baik dengan menggunakan model piring makan T yaitu jumlah sayur dua kali lipat dari bahan makanan sumber karbohidrat (nasi, mie, roti, pasta, dll), jumlah makanan sumber protein setara dengan jumlah makanan sumber karbohidrat, dan buah minimal harus sama dengan jumlah karbohidrat atau protein. Pilihan makanan yang disenangi namun tetap memperhatikan jumlah, jenis, dan jadwal makan merupakan alternatif dalam pengaturan pola makan yang baik. (Kementrian Kesehatan RI, 2017)

2. Kategori Pola Makan

Menurut Menkes tahun 2017, pola makan yang tidak sehat merupakan faktor risiko berbagai penyakit di dunia dan menjadi pencetus utama terjadinya penyakit kronis. Pola konsumsi mencakup ragam jenis dan jumlah yang dikonsumsi serta frekuensi dan waktu makan yang secara kuantitas menentukan tinggi rendahnya makanan yang dikonsumsi. Hal ini, umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi dan faktor gaya hidup, serta berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif. (Ri and Kunci, 2020)

Kategori pola makan yaitu mencakup jenis makanan, jumlah porsi makan, dan frekuensi makan.

a. Jenis makanan

Jenis makanan adalah variasi bahan makanan yang jika dimakan, dicerna, dan diserap sehingga menghasilkan susunan menu sehat dan seimbang. Jenis makanan yang dikonsumsi harus variatif dan kaya nutrisi. Diantaranya mengandung nutrisi yang bermanfaat untuk tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak serta vitamin dan mineral.

b. Jumlah porsi makan

Jumlah atau porsi merupakan suatu ukuran maupun takaran makanan yang dikonsumsi pada saat makan. Setiap orang harus menyeimbangkan

jumlah kalori yang masuk dengan jumlah energi yang dikeluarkan. Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Jika jumlah kalori yang masuk lebih besar dari energi yang dikeluarkan maka akan mengalami kelebihan berat badan.

c. Frekuensi makan

Frekuensi makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama maupun makan selingan. Frekuensi makan dalam sehari terdiri dari tiga makan utama yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam sedangkan makan selingan bias diberikan antara makan pagi, makan siang dan makan malam.

Dikatakan pola makan yang baik yaitu mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan dan mengikuti pedoman gizi seimbang. (Ri and Kunci, 2020)

Sedangkan pola makan yang tidak baik, yaitu rendah serat dan tinggi lemak yang dapat mengakibatkan peningkatan berat badan. Hal ini didukung dengan data Riskesdas tahun 2013 yang menunjukkan bahwa sebanyak 93,5% penduduk Indonesia berumur >10 tahun, kurang mengkonsumsi serat dalam bentuk sayuran dan buah. Sementara sejumlah 47,4% penduduk masih banyak mengkonsumsi makanan berlemak 1-6 kali seminggu. (Siregar, 2019)

Berdasarkan data Riset Kesehatan Nasional (Riskesnas) tentang Studi Diet Total (SDT) 2014, dalam Kegiatan Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI), mengatakan bahwa masih rendahnya angka konsumsi makanan per individu sehingga belum mencukupi kebutuhan tubuh akan vitamin, mineral, dan serat. Yaitu sebesar 40,7 % masyarakat Indonesia mengkonsumsi makanan berlemak, 53,1 % mengkonsumsi makanan manis, 93,5% kurang konsumsi sayur dan buah, dan 26,1%

aktifitas fisik kurang. Konsumsi sayur dan olahannya hanya sebesar 57,1 gram per orang per hari (anjuran 200-300 gram per orang per hari) dan konsumsi buah-buahan dan olahannya hanya sebesar 33,5 gram per orang per hari (anjuran 3-5 penukar buah atau setara dengan 150-250 gram pisang perorang perhari).

(Kementrian Kesehatan RI, 2017)

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat indonesia pada pasal 1 Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia yang selanjutnya disingkat AKG adalah suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari bagi hampir semua orang dengan karakteristik tertentu yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis, untuk hidup sehat

Tabel 2. Kebutuhan Gizi Rata-Rata yang Dianjurkan Untuk Setiap Orang

Umur	AKG Energi (Kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Serat (g)
Pria					
19 – 29 thn	2650	430	65	75	37
30 – 49 thn	2550	415	65	70	36
50 – 64 thn	2150	340	65	60	30
Perempuan					
19 – 29 thn	2250	360	60	65	32
30 – 49 thn	2150	340	60	60	30
50 – 64 thn	1800	280	60	50	25

(Sumber PMK No 28 Tahun 2019)

3. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas

Makan adalah kebutuhan utama manusia dan makanan juga mempengaruhi metabolisme dalam tubuh. Makanan yang dikonsumsi akan mempengaruhi status gizi. Dalam hal ini pola makan perlu diperhatikan terutama pada orang dewasa. Status gizi terbentuk dari makanan yang dikonsumsi. Makan secara berlebihan dapat memicu terjadinya penyakit yang membuat tubuh tidak mampu mencerna segala makanan yang masuk kedalam tubuh dan bisa mengakibatkan

penumpukan lemak dalam tubuh sehingga tubuh menjadi tidak ideal. (Ulfa, 2016)

Pola makan mencakup jumlah, jenis makanan, jadwal makan, dan pengolahan bahan makanan. Konsumsi pola makan seimbang merupakan suatu cara pengaturan jumlah dan jenis makan dalam bentuk susunan makanan sehari-hari yang mengandung gizi seimbang sebagai zat pembangun dan zat pengatur dalam tubuh. (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas dan dapat berdampak pada status gizi. Obesitas terjadi jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Keseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas. (Evan and Candrawati, 2017)

Pola makan yang tidak teratur akan menjadi pemicu utama munculnya perubahan konsumsi makanan yang tidak sehat. Seseorang yang makannya tidak stabil dan tidak menggunakan aturan makan akan rentan terkena perubahan pola makan ke arah yang buruk. Faktor risiko ini meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup seperti kebiasaan makan masyarakat kearah konsumsi makanan tinggi lemak dan gula dan aktivitas fisik yang kurang. Tidak teraturnya pola makan yang menyebabkan pola makan yang arah yang tidak sehat ini yang dapat mengakibatkan seseorang terkena obesitas. (Novela 2013)

Seseorang tidak dilarang untuk mengonsumsi makanan atau minuman apapun selama masih dalam jumlah yang tidak berlebihan. Namun, konsumsi makanan dan minuman tersebut juga harus diimbangi dengan jumlah sayur dan buah sebagai sumber serat dalam jumlah yang cukup sehingga tidak mengakibatkan seseorang mengalami obesitas. (Ulfa, 2016)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Strategi Penentuan Judul

1. Menentukan topik

Penentuan topik dilakukan dengan prinsip ada kebaruan (*novelty*), tidak replikasi penelitian dengan sebelumnya, asli (*originality*) sedang trend dan sesuai dengan bidang ilmu yang sedang ditekuni peneliti dan menentukan topik penelitian yaitu obesitas pada orang dewasa.

2. Definisi topik

Langkah kedua setelah menentukan topik, peneliti mendefinisikan topik “obesitas pada orang dewasa”. Obesitas merupakan suatu kondisi dimana terjadi penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama pada jaringan adiposa, sehingga kesehatannya terganggu.

3. Membaca artikel penelitian

Untuk mendapatkan ide tentang judul penelitian, peneliti menganalisa lima artikel sesuai dengan topik penelitian. Berdasarkan hasil rangkuman 5 artikel, dapat kita ketahui bahwa terdapat faktor atau variabel independen tentang obesitas. Terdapat 4 peneliti, yaitu kandinasti dan Farapti, 2018, Tiha dkk, 2016, Nurrahmawati dan widati, 2018, dan Siregar, 2019 membahas tentang faktor resiko obesitas seperti pola makan, usia dan tingkat stress, aktifitas fisik serta durasi tidur. 1 peneliti yaitu Wirawan, 2016 membahas tentang klasifikasi obesitas. Persamaan dari lima artikel pada Tabel 3, yaitu mengenai banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi obesitas termasuk pada orang dewasa. Faktor/variabel yang paling dominan adalah faktor resiko yang ditimbulkan pada penderita obesitas yaitu pada pola makan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menyimpulkan pembaruan judul tentang “Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada orang dewasa.” Dapat dilihat pada Tabel 3 dibawah ini, yaitu :

Tabel 3. Hasil-Hasil Studi Literatur dengan Topik Obesitas

No	Penulis/ tahun	Tujuan	Hasil	Kesimpulan
1	(Kandinasti dan Farapti 2018)	Untuk menganalisis perbedaan asupan energi dan zat gizi makro diakhir pekan dibandingkan hari biasa dan bagaimana kontribusinya terhadap obesitas.	Telaah beberapa artikel terkait topik pada penelitian literatur review ini, menunjukkan bahwa rata-rata asupan energi dan zat gizi makro mengalami peningkatan saat akhir pekan dibandingkan hari biasa. Konsumsi <i>unhealthy food</i> di akhir pekan seperti makanan dan minuman dengan kandungan tinggi gula, tinggi lemak, dan alkohol tampaknya menyebabkan peningkatan kalori dan berperan pada insiden obesitas.	Asupan energi dan zat gizi makro terutama diakhir pekan lebih tinggi dibandingkan dengan hari biasa, sehingga menyebabkan peningkatan kalori didalam tubuh.
2	(Tiha dkk 2016)	Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi ibu, pola makan dan status gizi di Desa PahaletenMinahasa Kecamatan Kakas	Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dan terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada ibu	Pola makan pada ibu di desa tersebut relatif baik dibandingkan dengan pengetahuan ibu terkait gizi yang relatif rendah dan status gizi yang kebanyakan obesitas.
3	(Nurrahma wati dan Fatmaningrum 2018)	Untuk menganalisis hubungan usia, stres, dan asupan zat gizi makro dengan kejadian obesitas abdominal pada ibu rumah tangga di Kelurahan Sidotopo, Surabaya.	Sebesar 52,17% responden mengalami obesitas abdominal. Sebagian besar responden berusia 30-39 tahun dimana berasal dari etnis Jawa dan Madura. Hasil penelitian menunjukkan bahwa obesitas abdominal berhubungan signifikan dengan usia ($p=0,001$) dan stres ($p=0,017$). Sebaliknya, asupan energi ($p=0,234$), karbohidrat ($p=0,300$), protein ($p=0,147$), lemak ($p=0,188$), dan asupan serat ($p=0,062$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas abdominal	Usia dan tingkat stres berhubungan dengan kejadian obesitas abdominal pada ibu rumah tangga di Kelurahan Sidotopo. Semakin tinggi usia dan tingkat stres, maka resiko terjadinya obesitas abdominal akan semakin tinggi.
4	(Siregar 2019)	Untuk mengetahui pengaruh gaya hidup terhadap status gizi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kecukupan asupan karbohidrat ($p=0,000$), kecukupan asupan lemak ($p=0,022$), aktivitas fisik ($p=0,000$) dan durasi tidur ($p=0,000$) dengan kejadian obesitas. Hasil uji regresi logistik menunjukkan bahwa faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi status gizi yaitu jumlah asupan karbohidrat.	Asupan karbohidrat dan lemak, aktivitas fisik serta durasi tidur merupakan bagian dari gaya hidup yang mempengaruhi status gizi dan ternyata asupan karbohidrat merupakan faktor paling dominan dalam mempengaruhi status gizi
5	(Wirawan 2016)	Untuk mengetahui klasifikasi kegemukan seseorang	penggunaan <i>cut-off</i> untuk klasifikasi obesitas pada wanita yang lebih rendah daripada yang digunakan selama ini. Adapun RLPP mempunyai kemampuan yang lebih rendah daripada IMT dan lingkaran pinggang dalam mengklasifikasikan kegemukan.	IMT dan Lingkaran pinggang mempunyai kemampuan yang sangat baik dalam mengklasifikasikan kegemukan.

B. Strategi Pencarian Literatur

1. Protokol Pencarian Literatur

Protokol pencarian studi literatur menggunakan tabel PRISMA checklist untuk menseleksi studi yang telah ditentukan dan disesuaikan dengan tujuan studi literatur. Checklist diawali dengan melakukan identifikasi dan skrining berdasarkan duplikasi, judul dan membaca abstrak. Waktu pencarian Literatur dilakukan bulan Oktober 2020.

2. Database Pencarian

Pada pencarian studi literatur minimal database yang digunakan adalah 3 database. Pencarian literatur dilakukan pada bulan November 2020. Mesin pencarian Literatur yang digunakan adalah PubMed, Portal Garuda dan Google Scholar. Data yang diperoleh dari jurnal bereputasi baik nasional maupun internasional yang dipublikasikan dari 2015 hingga 2020

3. Kata Kunci

Kata kunci yang digunakan mengikuti topik penelitian. Pemeriksaan artikel atau jurnal Internasional memakai kata kunci dan boolean operator (*AND, OR NOT or AND NOT*) yang dipakai guna memperbesar atau memperjelas pemeriksaan, sehingga memudahkan untuk pemilihan artikel atau jurnal yang akan dipakai. Keyword yang dipakai pada penelitian ini, yaitu “ *Patern eating AND Obesity AND Adults*”

C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Menurut PICOS

Kriteria pencarian pustaka diawali dengan tidak duplikasi, dimana artikel yang dicari dalam satu database dilihat adanya persamaan antara artikel dengan satu database atau antar database lain. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan artikel dengan judul dan abstrak sesuai dengan topik dan tujuan penelitian. Kemudian dilakukan pemeriksaan kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan tabel PICOS (*population/problem, intervention, comparator, outcome dan study design*). Selanjutnya pemeriksaan dengan kriteria inklusi dan eksklusi seperti kelengkapan *full*

text, tingkat kesulitan analisis dan indeks jurnal, tahun terbit dan bahasa. PICOS *framework*, terdiri dari:

- a. *Population/problem* yaitu populasi atau masalah yang diteliti sesuai dengan topik penelitian yaitu obesitas pada orang dewasa berdasarkan studi literatur.
- b. *Intervention* yaitu suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus penderita obesitas serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan topik penelitian yaitu obesitas pada orang dewasa berdasarkan studi literatur.
- c. *Comparison* yaitu pembandingan pada kelompok yang menerima intervensi.
- d. *Outcome* yaitu hasil atau iuran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan topik penelitian yaitu obesitas pada orang dewasa yang sudah ditentukan dalam studi literatur.
- e. *Study design* yaitu desain penelitian yang digunakan dalam artikel yang akan di review seperti observasional (cross sectional, case control, cohort).

Tabel 4. Kriteria inklusi dan eksklusi berdasarkan PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi/Problem	Orang dewasa	Balita, anak sekolah, remaja, lansia
Intervensi	Tidak ada	-
Comparasi	Tidak ada	-
Study Design	Observasional (cross sectional, case control, cohort)	Eksperimental
Full text	Lengkap dan tidak berbayar	Tidak lengkap dan berbayar
Indeks jurnal	Jurnal nasional terindeks SINTA (1,2,3,4,5), Garuda dan jurnal Internasional.	Tidak beriputasi SINTA 6
Bahasa	Indonesia dan Inggris	Selain Indonesia dan Inggris
Tahun terbit	Mulai tahun 2015-2020	Sebelum 2015

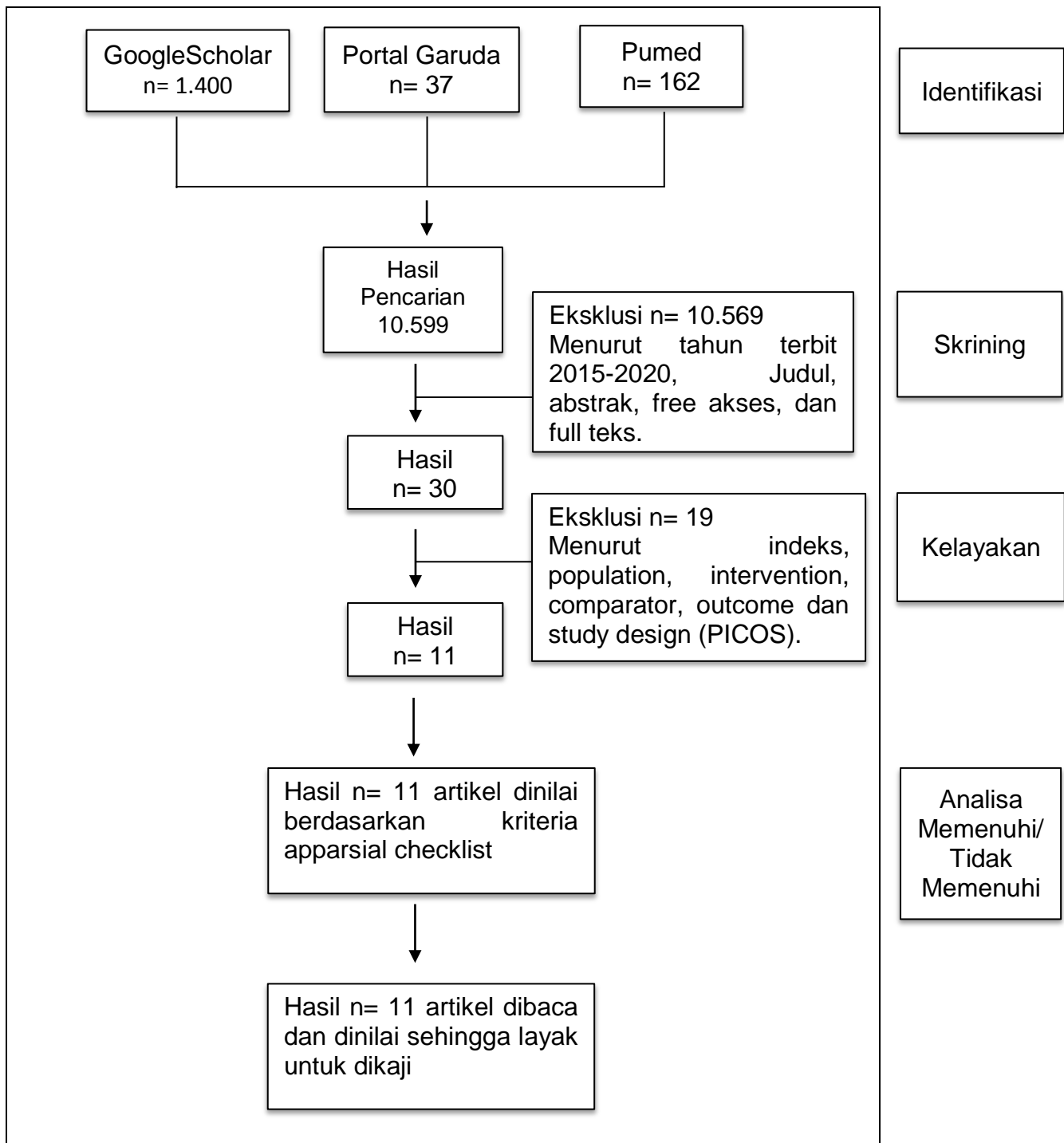
D. Seleksi Artikel Dan Penilaian Kualitas

1. Hasil Seleksi Dan Penilaian Artikel

Pencarian literatur menggunakan tiga database: Google Scholar, Garuda dan PubMed. Pencarian artikel pada masing-masing database Google scholar, menggunakan kata kunci pola makan, obesitas, dewasa. Pencarian pada database Garuda, menggunakan kata kunci pola makan, obesitas. Sedangkan pada PubMed menggunakan kata patern eating AND obesity AND adults. Pada tahap identifikasi, total jumlah artikel yang muncul sesuai kata kunci 10.599 artikel dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 5. Pencarian Artikel Berdasarkan Kata Kunci

Database	Kata Kunci	Jumlah Artikel
Google Scholar	Pola makan, obesitas, dewasa	10.400
Garuda	Pola makan, obesitas	37
Pubmed	<i>Patern eating AND obesity AND adults</i>	162



Gambar 1. PRISMA Checklist

E. Hasil Penilaian Kualitas Artikel

Tabel 6. Hasil Penilaian Kualitas Artikel Berdasarkan Kriteria Inklusi dan Eksklusi Berdasarkan Apparsial Checklist

No	Penulis	Kriteria											Kese suaia n (%)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	Miko dan Putri, 2016	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	100
2	Tiha dan Rivolta , 2016	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	100
3	Siddiq dan Ernawaty, 2016	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	100
4	Miko dan Melsy, 2017	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	100
5	Kusumawardani dkk, 2020	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	100
6	Wiardani dan Ngurah, 2018	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	100
7	Daniel dan Damaris, 2018	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	100
8	Novela, 2019	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	100
9	Nugroho dkk, 2019	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	100
10	Ritan dkk, 2018	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	100
11	Berg dan Helene, 2015	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	100

Keterangan :

1. Duplikasi
2. Judul
3. Abstrak
4. Populasi

5. Intervensi
6. Comparasi
7. Studi design
8. Full text

9. Indeks jurnal
10. Bahasa
11. Tahun terbit

Tabel 7. Kriteria Penilaian Kualitas Artikel

No	Kriteria Critical Apparsial
1	Populasi orang dewasa usia > 18 tahun
2	Ada dan tidak ada intervensi kepada populasi / sampel
3	Ada dan tidak ada comparasi
4	Desain penelitian yaitu observasional (cross sectional, case control, cohort)
5	Full text lengkap dan tidak berbayar
6	Jurnal bereputasi Internasional dan Nasional Sinta 1, 2, 3, 4, dan 5
7	Bahasa Indonesia dan bahasa Inggris
8	Tahun terbit 2015-2020
9	Artikel tidak duplikasi
10	Judul memiliki unsur variabel independen dan dependen
11	Kesesuaian abstrak dengan kaidah penulisan

F. Analisis Data

Analisis data dilakukan secara kualitatif, dimana 11 artikel terpilih akan dikaji sesuai karakteristik studi, karakteristik responden, dan karakteristik temuan kemudian dilakukan pembahasan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Artikel

Artikel adalah tulisan lepas berisi opini seseorang yang mengupas tuntas suatu masalah tertentu yang sifatnya aktual atau kontroversial dengan tujuan untuk memberitahu (informatif), memengaruhi dan meyakinkan (persuasif argumentatif), atau menghibur khalayak pembaca (rekreatif). Karakteristik artikel merupakan ciri-ciri yang dapat dikenali dalam sebuah artikel. Karakteristik artikel meliputi penulis artikel, tahun terbit artikel dan metodologi atau metode penelitian yang digunakan artikel.

Tabel 8. Karakteristik Artikel Berdasarkan Nama Dan Indeks Jurnal yang Dipublikasikan

No	Artikel	Jurnal	Indeks Jurnal
1	Miko dan Putri, 2016	Aceh Nutrition Journal	Sinta 2
2	Tiha dan Rivolta , 2016	Gizi Do	Sinta 5
3	Siddiq dan Ernawaty, 2016	Jurnal Kedokteran Meditek	Sinta 4
4	Miko dan Melsy, 2017	Aceh Nutrition Journal	Sinta 2
5	Kusumawardani dkk, 2020	Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia (BIMIKI)	Sinta 5
6	Wiardani dan Ngurah, 2018	Jurnal Nutrisia	Sinta 3
7	Daniel dan Damaris, 2018	Gizi Do	Sinta 5
8	Novela, 2019	Human care journal	Sinta 5
9	Nugroho dkk, 2019	Jurnal Kesehatan Kusuma Husada	Sinta 4
10	Ritan dkk, 2018	Ilmu Gizi Indonesia	Sinta 3
11	Berg dan Helene, 2015	Medline Plus Health Information	Scopus

Berdasarkan Tabel 8, penelitian kualitas artikel dengan menggunakan kriteria Apparsial Checklist diperoleh 11 artikel yang relevan dengan topik peneliti. Artikel yang memenuhi kriteria diterbitkan tersebut dari tahun 2015 hingga tahun 2020. 11 artikel yang relevan dengan topik yang dibahas oleh peneliti terdiri dari 10 artikel Nasional yang terindeks Google Scholar dan Portal Garuda serta 1 artikel yang bereputasi Internasional terindeks PubMed. Design penelitian yang digunakan ke-11 artikel tersebut menggunakan design penelitian Cross Sectional.

B. Karakteristik Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut sehingga sampel merupakan bagian dari populasi yang ada, sehingga untuk pengambilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada.

Tabel 9. Karakteristik Sampel dan Lokasi Penelitian

No	Artikel	Jumlah (n) Orang	Umur (Tahun)	Lokasi Penelitian
1	Miko dan Putri, 2016	53	19	Poltekkes Kemenkes Aceh
2	Tiha dan Rivolta, 2016	38	20-60	Desa Pahaletan Kecamatan Kakas Kabupaten Minahasa
3	Siddiq dan Ernawaty, 2016	107	40-60	Kelurahan Tanjung Duren Jakarta
4	Miko dan Melsy, 2017	62	18-22	Politeknik Kesehatan Kemenkes aceh
5	Kusumawardani dkk, 2020	101	18-35	Kampung Gebang RT/RW 004/002
6	Wiardani dan Ngurah, 2018	109	30-50	Kabupaten Badung Provinsi Bali
7	Daniel dan Damaris, 2018	136	31-60	Kecamatan Tomohon Tengah
8	Novela, 2019	72	20-30	Kecamatan Padang Panjang Barat
9	Nugroho dkk, 2019	75	40-60	Wilayah kerja Puskesmas Cebongan
10	Ritan dkk, 2018	45	18-25	Universitas Respati Yogyakarta
11	Berg dan Helene, 2015	90	30-60	Amerika

Berdasarkan Tabel 9, terlihat bahwa karakteristik sampel dari sebelas artikel penulisan Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa (Studi Literatur), terdapat total sampel dalam studi ini adalah sebanyak 1.218 orang dengan sampel terkecil adalah 38 orang, dan sampel terbanyak adalah 136 orang. Responden yang dikaji lebih banyak kelompok usia 31-60 tahun. Teknik pengambilan sampel responden paling banyak menggunakan teknik purposive Sampling.

C. Gambaran Obesitas Berdasarkan Artikel

Tabel 10. Persentasi Status Obesitas pada Orang Dewasa Berdasarkan Artikel

No	Artikel	Status Obesitas				Total	
		Obesitas		Tidak Obesitas		n	%
		n	%	n	%		
1	Miko dan Putri, 2016	7	13,2	46	86,8	53	100
2	Tiha dan Rivolta , 2016	26	68,4	12	31,6	38	100
3	Siddiq dan Ernawaty, 2016	44	41,1	64	58,9	107	100
4	Miko dan Melsy , 2017	52	83,9	10	16,1	62	100
5	Kusumawardani dkk, 2020	35	48,6	37	51,4	101	100
6	Wiardani dan Ngurah, 2018	41	37,6	68	62,4	109	100
7	Daniel dan Damaris, 2018	17	40	26	60	43	100
8	Novela, 2019	35	48,6	37	51,4	72	100
9	Nugroho dkk, 2019	32	43	43	57	75	100
10	Ritan dkk, 2018	43	95,6	2	4,4	45	100
11	Berg dan Helene, 2015	28	48,2	14	51,8	42	100

Berdasarkan Tabel 10, menunjukkan bahwa 11 artikel tersebut mengkategorikan status obesitas dalam dua kategori yaitu obesitas dan tidak obesitas. Kategori obesitas paling tinggi terdapat pada artikel Miko dan melsy, 2017 yaitu sebanyak 52 (83,9) orang dewasa dan kategori obesitas paling rendah terdapat pada artikel Miko dan Putri, 2016 sebanyak 7 (13,2%) orang dewasa. Pada kategori tidak obesitas paling tinggi terdapat pada artikel Wiardani dkk, 2018 yaitu sebanyak 68 (62,4) orang dewasa dan dalam kategori tidak obesitas paling rendah terdapat pada artikel Ritan dkk, 2018 yaitu sebanyak 2 (4,4%) orang dewasa.

D. Gambaran Pola Makan Berdasarkan Artikel

Tabel 11. Persentasi Pola Makan pada Orang Dewasa Berdasarkan Artikel

No	Artikel	DO	Hasil pada Artikel	Pola Makan					
				Baik		cukup Baik		Tidak baik	
				n	%	n	%	n	%
1	Miko dan Putri, 2016	Frekuensi makan setiap responden	Pola makan tidak baik	5	9,0	-	-	48	91,0
2	Tiha dan Rivolta, 2016	Frekuensi konsumsi makan perhari setiap responden	Pola makan baik	16	42,1	11	28,9	-	-
3	Siddiq dan Ernawaty, 2016	Frekuensi makan perhari setiap responden	Pola makan cukup baik	78	72,9	-	-	29	27,1
4	Miko dan Melsy (2017)	Jenis makanan yang dikonsumsi dan frekuensi makan pada responden melalui kuosioner	Pola makan tidak baik	8	24,4	-	-	27	93,1
5	Kusumawardani dkk, 2020	Mengonsumsi makanan tinggi lemak dan makanan siap saji	Pola makan baik	90	89,1	-	-	11	10,9
6	Novela, 2019	Sering mengonsumsi makanan sumber lemak	Pola makan tidak baik	-	-	29	40,3	43	59,7
7	Ritan dkk, 2018	Jenis makanan yang dikonsumsi responden	Pola makan baik	28	62,2	-	-	17	37,8

Berdasarkan Tabel 11, menunjukkan bahwa 7 artikel mengategorikan pola makan dalam tiga kategori yaitu pola makan baik, pola makan cukup baik, dan pola makan tidak baik. Kategori pola makan baik paling banyak terdapat pada artikel Siddiq dan Ernawaty, 2016 dengan karakteristik pola makan berdasarkan frekuensi makan perhari setiap responden yaitu sebanyak 78 (72,9%) orang. Kategori pola makan cukup baik paling banyak terdapat pada artikel Siddiq dan Ernawaty, 2016 dengan karakteristik pola makan berdasarkan frekuensi makan perhari setiap responden yaitu sebanyak 78 (72,9). Kategori pola makan tidak baik paling banyak terdapat pada artikel Miko dan Putri, 2016 dengan karakteristik pola makan berdasarkan frekuensi makan setiap responden yaitu sebanyak 48 (91,0%) orang.

E. Gambaran Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa Berdasarkan Artikel

Tabel 12. Persentasi Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa Berdasarkan Artikel

No	Artikel	Pola Makan								P-Value
		Baik				Tidak baik				
		Obesitas		Tidak obesitas		Obesitas		Tidak obesitas		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
1	Miko dan Putri, 2016	1	20	1	20	6	12,5	6	12,5	0,769
2	Tiha dan Rivolta , 2016	2	5,3	14	36,8	7	18,4	4	10,5	0,024
3	Siddiq dan Ernawaty, 2016	37	32,7	41	67,3	7	22,9	22	77,1	0,029
4	Miko dan Melsy (2017)	25	75,8	8	24,4	27	93,1	2	6,9	0,001
5	Kusumawardani dkk, 2020	29	32,2	4	36,4	61	67,8	77	63,6	0,782
6	Novela, 2019	9	31,0	20	69,0	26	60,5	17	39,5	0,027
7	Ritan dkk, 2018	28	65,1	0	0	15	34,9	2	100	0,137

Tabel 12 menunjukkan bahwa sebelas artikel mengategorikan pola makan dalam dua kategori yaitu, pola makan baik dan pola makan tidak baik. Kategori pola makan baik pada orang dewasa obesitas paling tinggi terdapat pada artikel Siddiq dan Ernawaty, 2016 sebanyak 37 orang (32,7%). Sedangkan kategori pola makan baik pada orang dewasa obesitas paling rendah terdapat pada artikel Miko dan Putri, 2016 sebanyak 1 orang (20%). Kategori pola makan tidak baik pada orang dewasa obesitas paling tinggi terdapat pada artikel Kusumawardani dkk, 2020 sebanyak 61 (67,8%) dan Kategori pola makan tidak baik pada orang dewasa obesitas paling rendah terdapat pada artikel Wiardani dan Ngurah, 2018 sebanyak 5 orang (21,7%)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Dari sebelas artikel yang terkaji terdapat lima artikel menunjukkan status gizi obesitas lebih banyak dibandingkan dengan yang status gizi normal. Terlihat pada artikel Miko dan Melsy, 2017 yaitu sebanyak 52 (83,9 %), Tiha dan Rivolta, 2016 yaitu sebanyak 26 (68,4%), Kusumawardani dkk, 2020 yaitu sebanyak 35 (48,6%), Daniel dan Damaris yaitu sebanyak 17 (40%), dan Berg dan Helene, 2015 yaitu sebanyak 28 (48,2 %)
2. Tujuh dari sebelas artikel yang terkaji terdapat empat artikel menunjukkan pola makan baik. Terlihat pada artikel Tiha dan Rivolta, 2016 yaitu sebanyak 16 (42,1%), Kusumawardani dkk, 2017 yaitu sebanyak 90 (89,1%), dan Ritan dkk, 2018 yaitu sebanyak 28 (62,2%)
3. Dari sebelas artikel yang terkaji terdapat delapan artikel menyatakan adanya hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada orang dewasa dengan $p\text{-value} < 0,005$. Terlihat pada artikel Tiha dan Rivolta, 2016, Siddiq dan Ernawaty, 2016, Miko dan Melsy, 2017, Daniel dan Damaris, 2018, Novela, 2019, Nugroho dkk, 2019, Berg dan Helene, 2015, Wiardani dan Ngurah, 2018. Dan terdapat tiga artikel menyatakan tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas dengan $p\text{-value} > 0,005$. Terlihat pada artikel Kusumawardani dkk, 2020 menyatakan sebagian masyarakat memiliki tingkat pengetahuan pola makan yang tinggi dan perilaku dalam pencegahan obesitas untuk diri sendiri dan keluarga baik. Pada artikel Ritan dkk, 2018 menyatakan pola makan yang diterapkan tidak hanya dipengaruhi oleh persepsi terhadap tubuh. Dan pada artikel Miko dan Putri, 2016 menyatakan ada faktor lain selain pola makan yang mempengaruhi status gizi terutama obesitas.

B. Saran

Diharapkan dapat mengatur pola makan yang baik terutama pada orang dewasa, dengan memperhatikan perilaku makan terkait dengan frekuensi, jumlah, jenis makanan yang dimakan sehari-hari dan mengkonsumsi pola makan seimbang, sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Access, open, fitria nurrahmawati, widati fatmaningrum, and kecamatan semampir. 2018. "hubungan usia , stres , dan asupan zat gizi makro dengan kejadian obesitas abdominal pada ibu rumah tangga di kelurahan sidotopo , surabaya the association between age , stress level , macronutrient intake and abdominal obesity among housewives in sidotop." : 254–64.
- Berg, christina, and hélène bertéus forslund. 2015. "the influence of portion size and timing of meals on weight balance and obesity." *Current obesity reports* 4(1): 11–18.
- Evan, joko wiyono, and erlisa candrawati. 2017. "hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di universitas tribhuwana tunggadewi malang." *Nursing news: jurnal ilmiah mahasiswa keperawatan* 2(3): 708–17. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/707>.
- Info, article. 2018. "jurnal berkala epidemiologi." 6(may 2016): 9–17.
- Kandinasti, Syafira, and Farapti Farapti. 2018. "Obesitas: Pentingkah Memperhatikan Konsumsi Makanan Di Akhir Pekan?" *Amerta Nutrition* 2(4): 307.
- Kementerian kesehatan ri. 2018. "factsheet obesitas kit informasi obesitas." *Jurnal kesehatan*: 1–8.
- Kementrian kesehatan ri. 2017. "panduan pelaksanaan gerakan nusantara tekan angka obesitas (gentas)." : 32. [Http://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/panduan-gentas](http://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/panduan-gentas).
- Kurniati, nia. 2018. "obesity and central obesity." *Medical journal of indonesia* 27(2): 1–2.
- Kusumawardani, anggilia, yuliana, and ayu pratiwi. 2020. "pengaruh pola makan sehat islam terhadap pencegahan obesitas di masyarakat kp . Gebang rt / rw 004 / 002." *Bimiki* 8(2): 74–81.
- Masrul, masrul. 2018. "epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa." *Majalah kedokteran andalas* 41(3): 152.
- Miko, ampera, and putry bela dina. 2016. "hubungan pola makan pagi dengan status gizi pada mahasiswi poltekkes kemenkes aceh." *Action: aceh nutrition journal* 1(2): 83.

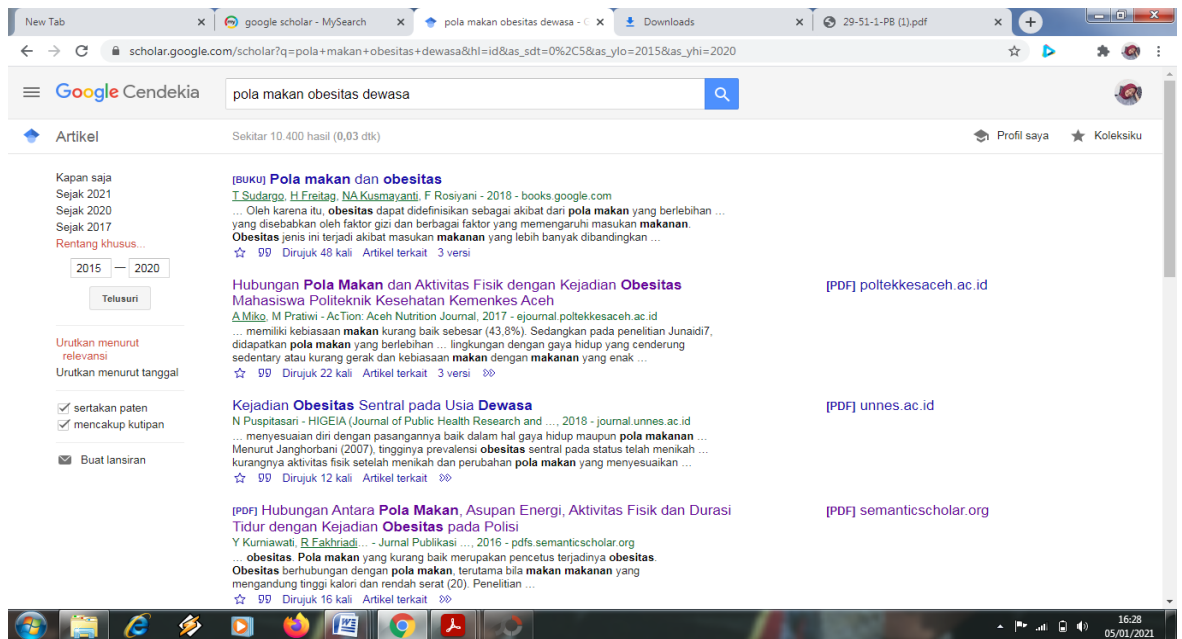
- Miko, ampera, and melsy pratiwi. 2017. "hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas mahasiswa politeknik kesehatan kemenkes aceh (relationship to eating pattern and physical activity with obesity in health polytechnic student ministry of health in aceh)." Hubungan pola makan dan aktifitas fisik ... 1 action journal 2(1): 1–5.
- Novela, vina. 2019. "dengan jejudian obesitas."
- Nugroho, kristiawan p. A., r. Rr maria dyah kurniasari, and tabita noviani. 2019. "gambaran pola makan sebagai penyebab kejadian penyakit tidak menular (diabetes mellitus, obesitas, dan hipertensi) di wilayah kerja puskesmas cebongan, kota salatiga." Jurnal kesehatan kusuma husada: 15–23.
- Ogretmen, besim. 2019. "hhs public access." Physiology & behavior 176(3): 139–48.
- Pratiwi, astri dan kk. 2017. "hubungan gaya hidup dengan obesitas pada remaja smp sederjat." Jurnal ilmiah keperawatan vol 3(no 2): 1–8. Lifestyle.
- Ri, menkes, and kata kunci. 2020. "jurnal pengabdian kepada masyarakat issn 1410-5675 ; eissn 2620-8431." 4(2): 57–59.
- Riskesdas, kemenkes. 2018. "hasil utama riset kesehata dasar (riskesdas)." Journal of physics a: mathematical and theoretical 44(8):1–200.
[Http://arxiv.org/abs/1011.1669](http://arxiv.org/abs/1011.1669)<http://dx.doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201><http://stacks.iop.org/1751-8121/44/i=8/a=085201?key=crossref.abc74c979a75846b3de48a5587bf708f>
- Ritan, agnes felisitas g., wahyu rochdiat murdhiono, and endang nurul syafitri. 2018. "hubungan body image dengan pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas di fakultas ilmu kesehatan universitas respati yogyakarta." Ilmu gizi indonesia 2(1): 25.
- Robert, daniel, meildy e pascoal, and damaris c kaunang. 2018. "pola makan, aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada guru sma dan smk di kecamatan tomohon tengah kota tomohon." Jurnal gizido 10(1): 25–41.
- Safitri, debby endayani, and nur setiawati rahayu. 2020. "determinan status gizi obesitas pada orang dewasa di perkotaan: tinjauan sistematis." Arkesmas (arsip kesehatan masyarakat) 5(1): 1–15.

- Siddiq, Abdul, Bin Rahani, Ernawaty Tamba, and Alamat Korespondensi. 2016. "gambaran kejadian obesitas dan faktor-faktor yang memengaruhi pada usia di atas 40 tahun di kelurahan tanjung duren jakarta tahun 2016 description of adult obesity and its affecting factors in kelurahan tanjung duren , west jakarta." *Artikel penelitian* 44: 1–9.
- Siregar, Emi Inayah Sari. 2019. "the influence of lifestyle on employee nutritional status of health polytechnic directorate health ministry medan." *Journal of pharmaceutical and sciences* 2(2): 29–35.
- Tiha, Riani E, Nonce N Legi, and Rivolta G.M Walalangi. 2016. "hubungan pengetahuan gizi , pola makan dengan status gizi pada ibu di desa pahaleten kecamatan kakas." 8(2): 71–77.
- Ulfa, Rani. 2016. "hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada guru smp negeri 3 tanjung morawa kecamatan tanjung morawa kabupaten deli serdang tahun 2016."
- Wiardani, Ni Komang, and A.A. Ngurah Kusumajaya. 2018. "pola konsumsi dan status obesitas pada pemandu wisata di kabupaten badung, propinsi bali." *Jurnal nutrisia* 20(1): 12–18.
- World Health Organization. (2020). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

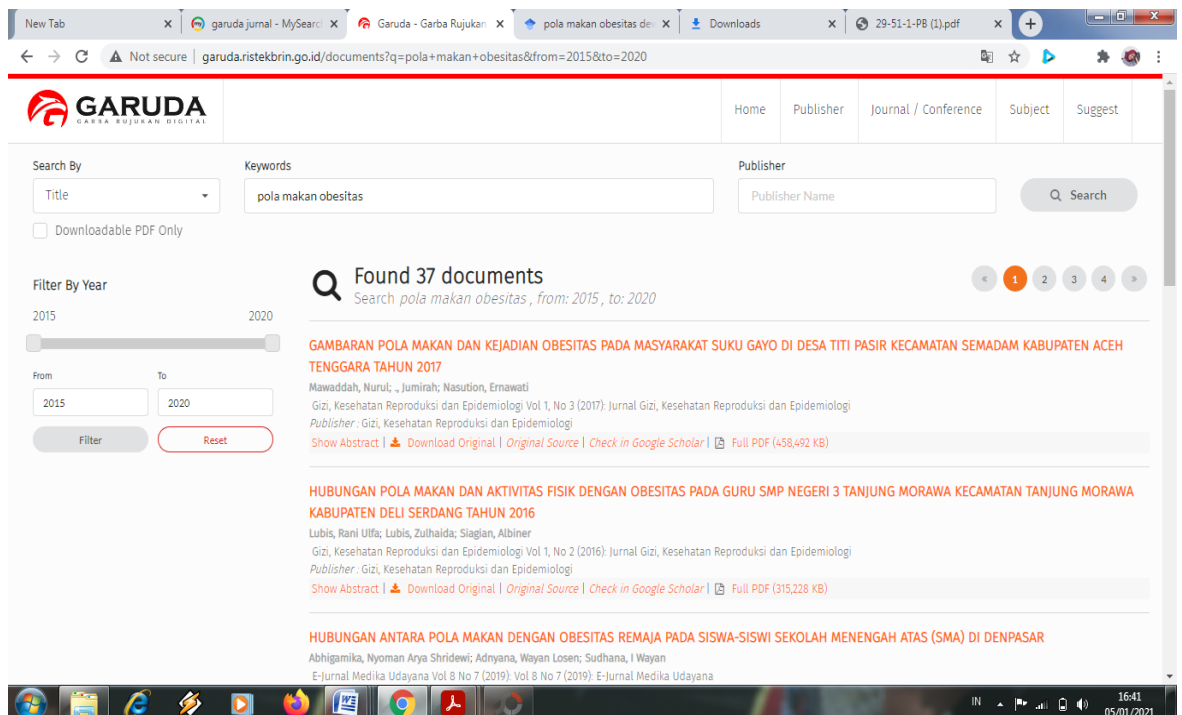
LAMPIRAN

Lampiran 1

Pencarian Menggunakan Database “ Google Scholar “



Pencarian Menggunakan Database “ Garuda “



Pencarian Menggunakan Database “ Pubmed “

The screenshot shows a web browser window with the PubMed website. The search bar contains the text "patern eating AND obesity AND adults". The search results show 162 results, with a filter for "Review" applied. The first result is "Binge-Eating Disorder in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis" by Brownley KA, Berkman ND, Peat CM, Lohr KN, Cullen KE, Bann CM, Bulik CM. The citation is: Ann Intern Med. 2016 Sep 20;165(6):409-20. doi: 10.7326/M15-2455. Epub 2016 Jun 28. PMID: 27367316. The text availability options are Abstract, Free full text, and Full text. The results by year chart shows a peak in 2015-2021. The text availability options are Abstract, Free full text, and Full text.

Survey-Konsumsi-Pangan_SC.p... x Google Terjemahan x New Tab x pubmed - MySearch x patern eating AND obesity ANI x

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=patern+eating+AND+obesity+AND+adults&filter=pubt.review&filter=years.2015-2021

NIH National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information Log in

PubMed.gov Search

Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sorted by: Best match Display options

MY NCBI FILTERS 162 results

RESULTS BY YEAR Filters applied: Review. Clear all

Showing results for *patterns eating AND obesity AND adults*
Your search for *patern eating AND obesity AND adults* retrieved no results

Binge-Eating Disorder in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis.
1 Brownley KA, Berkman ND, Peat CM, Lohr KN, Cullen KE, Bann CM, Bulik CM.
Cite: Ann Intern Med. 2016 Sep 20;165(6):409-20. doi: 10.7326/M15-2455. Epub 2016 Jun 28.
PMID: 27367316 Free PMC article. Review.

Share: BACKGROUND: The best treatment options for binge-eating disorder are unclear. PURPOSE: To summarize evidence about the benefits and harms of psychological and pharmacologic therapies for adults with binge-eating disorder. ...Outcomes were measured inconsisten ...

Effective behaviour change techniques for physical activity and healthy eating in overweight and obese adults: systematic review and meta-regression analyses

TEXT AVAILABILITY

Abstract

Free full text

Full text

2015-2021

0:27 05/02/2021

Lampiran 2

RINGKASAN 11 ARTIKEL TERKAJI

No	Penulis/Judul	Desain Penelitian	Tujuan	Hasil	Kesimpulan
1	Miko dan Putri, 2016 / Hubungan pola makan pagi dengan status gizi pada mahasiswa poltekkes kemenkes Aceh	Cross sectional	Untuk mengetahui hubungan pola makan pagi dengan status gizi pada mahasiswa poltekkes Kemenkes Aceh	Pada mahasiswa yang mempunyai status gizi dalam kategori KEK sebagian besar memiliki pola makan pagi dalam kategori baik dibandingkan dengan yang berkategori kurang. Sedangkan pada mahasiswa yang berstatus gizi dalam kategori obesitas sebagian besar juga terdapat dalam kategori pola makan yang baik dibandingkan dengan yang berkategori kurang	Mahasiswa poltekkes Kemenkes Aceh secara umum mempunyai status gizi normal (berdasarkan IMT) dan hanya sedikit berstatus gizi kurus maupun gemuk. Sebaliknya pola makan mahasiswa berbalik dengan kondisi status gizi, yang mana bahwa secara umum pola makan mahasiswa kurang baik.
2	Tiha dan Rivola, 2016 / Hubungan pengetahuan gizi, pola makan dengan status Gizi pada ibu di desa pahaleten kecamatan kakas Kabupaten minahasa	Cross sectional	Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, pola makan dengan status Gizi pada ibu di desa pahaleten kecamatan kakas Kabupaten minahasa	Dari 38 responden terdapat 20 orang (52,6%) yang berstatus gizi obesitas dengan tingkat pengetahuan <60%. Sedangkan terdapat hubungan pola makan dengan status gizi dimana nilai $p < 0,05$ diperoleh melalui uji statistik Test Fisher. Berdasarkan data Tidak Ada Hubungan Antara pengetahuan gizi dengan Status gizi.	Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi berdasarkan analisis statistik Melalui uji <i>fizher</i> dan terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada ibu berdasarkan analisis statistik Melalui uji <i>fizher</i>
3	Siddiq dan Ernawaty, 2016 / Gambaran	Cross Sectional	Mengetahui gambaran	Sebanyak 44 (41,12%) orang responden mengalami obesitas (IMT ≥ 25 kg/m ²). Hasil	Kejadian obesitas pada orang dewasa usia di atas 40 tahun di Kelurahan Tanjung Duren Jakarta

	kejadian obesitas dan faktor-faktor yang memengaruhi pada usia di atas 40 tahun di Kelurahan Tanjung Duren Jakarta tahun 2016		kejadian obesitas dan faktor-faktor yang memengaruhinya seperti umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, frekuensi makan per hari, total konsumsi kalori per hari, status obesitas orang tua dan tingkat aktivitas fisik orang dewasa usia di atas 40 tahun di Kelurahan Tanjung Duren, Jakarta tahun 2016	analisis Chisquare antara kejadian obesitas dan variabel independen menunjukkan bahwa kejadian obesitas berhubungan negatif dengan jenis kelamin ($p = 0,351$), umur ($p = 0,520$), tingkat pendidikan ($p = 0,352$), jenis pekerjaan ($p = 0,141$), tingkat aktivitas fisik ($p = 0,220$), status obesitas orang tua ($p = 0,109$). Hanya variabel frekuensi makan per hari ($p = 0,029$) dan total konsumsi kalori per hari ($p = 0,000$) menunjukkan hubungan positif dengan kejadian obesitas.	Barat pada Desember 2016 adalah sebanyak 44 (41,1%) orang, berbanding responden yang tidak obesitas adalah sebanyak 63 (53,8%) orang. Hanya variabel pola makan yaitu frekuensi makan per hari ($p = 0,029$) serta rata-rata jumlah kalori per hari ($p = 0,000$) menunjukkan hubungan positif dengan kejadian obesitas.
4	Miko dan Melsy, 2017 / Hubungan pola makan dan aktivitas	Cross sectional	Untuk mengukur hubungan pola	Menunjukkan tidak ada hubungan pola makan ($p = 0,132$) dan aktivitas fisik ($p = 1,000$) dengan kejadian obesitas	Bahwa obesitas pada mahasiswa Politeknik Kesehatan bukan akibat pola makan yang kurang baik maupun rendahnya

	fisik dengan kejadian obesitas mahasiswa politeknik kesehatan kemenkes aceh		makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas mahasiswa politeknik kesehatan kemenkes aceh.	mahasiswa jurusan gizi politeknik kesehatan kemenkes aceh.	aktifitas fisik. Disarankan, walaupun buka faktor resiko bahwa pola makan dan aktifitas fisik sebagai penyebab obesitas mahasiswa, tetapi mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan pola makan yang seimbang dan mengatur aktifitas fisik yang baik.
5	Kusumawar dani dkk, 2020 / Pengaruh pola makan sehat islam terhadap pencegahan obesitas di masyarakat kp. Gebang rt/rw 004/002 tahun 2020	Cross sectional	Untuk mengetahui pengaruh pola makan sehat islam terhadap pencegahan obesitas di masyarakat Kp. Gebang RT/RW 004/002.	Pada variabel pola makan sehat islam dan pencegahan obesitas didapatkan hasil uji Chi Square dengan nilai p value $0,782 > 0,05$.	Berdasarkan penelitian disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pola makan sehat islam terhadap pencegahan obesitas.
6	Wiardani dan Ngurah, 2018 / Pola konsumsi dan status obesitas pada pemandu wisata di kabupaten badung provinsi Bali	Cross sectional	Untuk mengetahui hubungan pola makan dan status gizi pada pemandu wisata.	Menunjukkan jumlah subyek 109 orang dengan laki laki 73,4%, dan perempuan 26,6 %. sebanyak 21,3 % sampel mengalami obesitas over all dan 37,6 % mengalami obesitas sentral. konsumsi di atas kecukupan yaitu energi dan lemak 48,6%, dan protein 57,8% dan 14,7%. jenis konsumsi kurang beragam. jenis makanan sumber lemak yang	Bahwa pola konsumsi berhubungan signifikan dengan status obesitas pada Pemandu Wisata di Kabupaten Badung Propinsi Bali.

				sering dikonsumsi adalah daging ayam, telur, udang, cumi merupakan makanan yang dikonsumsi rutin >2 kali seminggu. hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat konsumsi energi, protein dan lemak dengan status obesitas ($p < 0,05$). pola konsumsi dengan konsumsi > kecukupan memiliki risiko lebih tinggi terhadap obesitas ($r_p > 1$; $r_k > 1$; $p < 0,05$).	
7	Daniel dan Damaris, 2018) / Pola makan, aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada guru sma dan smk di kecamatan tomohon tengah kota tomohon	cross sectional	mengetahui apakah diet aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas terlebih dahulu pada guru	pola makan meliputi jenis makanan, frekuensi makan menggunakan uji chi-square test menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara jumlah asupan energi ($p = 0,000$), jumlah asupan protein ($p = 0,000$), jumlah asupan lemak ($p = 0,000$), jumlah asupan karbohidrat ($p = 0,000$), dan dari hasil pengujian fisher exact test menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan nilai status gizi ($p = 0,511$)	Terdapat hubungan antara pola makan yang berkaitan dengan obesitas
8	Novela, 2020 / Hubungan konsumsi zat gizi mikro dan pola makan dengan kejadian obesitas	Cross sectional	Mengetahui hubungan asupan gizi makro, dan pola makan dengan kejadian obesitas di	Ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dan obesitas (nilai $p = 0,017$) OR = 3,838, protein dengan obesitas (nilai $p = 0,001$) OR = 5,100, lemak dengan obesitas (nilai $p = 0,002$) OR = 6,889, pola makan dengan obesitas (nilai $p = 0,027$) OR = 3,399.	Faktor yang paling berhubungan dengan kejadian obesitas adalah asupan zat gizi mikro pegawai terutama asupan lemak dan protein, untuk itu diharapkan pegawai yang mengalami obesitas dapat mengkonsumsi asupan sesuai kebutuhan, mengontrol pola makan. pengolahan makanan

			kesatuan organisasi karyawan Padang Panjang Barat di Padang Panjang		dengan menggunakan sedikit minyak atau lemak seperti ditumis, disetup, direbus, dikukus atau di bakar.
9	Nugroho dkk, 2019 / Gambaran pola makan sebagai penyebab kejadian penyakit tidak menular (diabetes mellitus, obesitas, dan hipertensi) di wilayah kerja puskesmas cebongan, kota salatiga	Cross section al	Mengetahui gambaran penyebab kejadian PTM dari sudut pandang gaya hidup, terutama pola makan.	Menunjukkan bahwa, kecenderungan konsumsi karbohidrat yang tinggi mencapai 13,81 kali per minggu berpotensi menimbulkan penyakit hipertensi. Serta tingkat asupan gizi defisit berat pada asupan energi dan karbohidrat ada kaitannya dengan kadar gula darah yang tidak terkontrol. Kejadian hipertensi dan DM dipengaruhi oleh pola makan, sedangkan obesitas dikarenakan proses fisiologis lansia yaitu kehilangan massa otot sehingga menyebabkan berkurangnya pemakaian energi dan menumpuknya jaringan lemak.	kejadian PTM terutama disebabkan oleh pola makan akibat kecenderungan konsumsi karbohidrat yang tinggi mencapai 13,81 kali per minggu berpotensi menimbulkan penyakit hipertensi.
10	Ritan, 2018 / Hubungan body image dengan pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas di fakultas ilmu kesehatan universitas respati yogyakarta	Cross section al.	Mengetahui hubungan antara body image dengan pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa	Tidak ada hubungan antara body image dengan pola makan pada mahasiswa obesitas dengan dengan Nilai $p=0,137$, dan tidak ada hubungan antara body image dengan aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas dengan nilai $p=0,999$.	Tidak ada hubungan signifikan antara body image dengan pola makan dan aktivitas fisik.

			obesitas.		
11	Berg dan Helén, 2015	Cross sectional	To determine the effect of Serving Size and Meal Time on Weight	The research suggests that large portions promote over-consumption and, therefore, limiting portion size of energy dense foods and drinks with added sugar could be recommended. Even if more research is needed, these factors should be taken into consideration in recommendations for obesity prevention.	The conclusion is that regular eating habits might facilitate weight balance, while unplanned snacking as well as consuming the major part of the energy intake at the end of the day seem to be unfavourable.

Lampiran 3

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anggi Patya

NIM : P01031118066

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat dalam Karya Tulis Ilmiah saya adalah benar saya yang ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan)

Yang Membuat Pernyataan :



Anggi Patya



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01/075/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2021**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul:

“Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Anggi Patya**

Dari Institusi : **Jurusan D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian kesehatan

Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.

Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.

Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.

Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Agustus 2021
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

J# Ketua,

Dr.Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
NIP. 196101101989102001

Lampiran 5

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Anggi Patya
TTL : Sei Rampah, 15 Juni 2000
Nama Orang Tua
Ayah : Usman
Ibu : Susi Lawati
Jumlah Bersaudara : 3 (Tiga)
Alamat Rumah : Dusun V Desa Sei Rejo, Kecamatan Sei Rampah,
Kabupaten Serdang Bedagai
No Telepon : 081262114594
Email : anggipatya2000@gmail.com
Riwayat Pendidikan : 1. TK Swasta R.A Kartini Sei Rampah
2. SD Swasta R.A Kartini Sei Rampah
3. SMP Negeri 1 Sei Rampah
4. SMA Negeri 1 Sei Rampah
Motto : Jalani, Nikmati, Syukuri

Lampiran 6

BUKTI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Anggi Patya

NIM : P01031118066

Judul : Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada orang dewasa

Pembimbing : Rumida, SP, M. Kes

No	Tanggal	Topik Bimbingan	T.Tangan Mahasiswa	T.Tangan Pembimbing
1	5 Oktober 2020	Diskusi tentang topik penelitian		
2	15 Oktober 2020	Bimbingan mengajukan judul dan diskusi mengenai studi literatur		
3	21 oktober 2020	Bimbingan Revisi ajuan judul		
4	24 November 2020	Bimbingan mengajukan BAB I dan BAB II kepada dosen pembimbing		
5	14 Januari 2021	Bimbingan mengajukan BAB III kepada dosen pembimbing		
6	20 Januari 2021	Menyerahkan revisi BAB I, II, dan III		
7	20 Mei 2021	ACC revisian proposal dengan pembimbing		

8	2 Juni 2021	ACC revisian proposal dengan penguji I		
9	14 Juni 2021	ACC revisian proposal dengan penguji II		
10	25 Juni 2021	Bimbingan mengajukan BAB IV dan V kepada pembimbing		
11	30 Juni 2021	Revisi BAB IV dan V		
12	5 Juli 2021	Seminar hasil KTI		
13	19 Juli 2021	Revisi KTI ke pembimbing		
14	23 Agustus 2021	Revisi KTI ke penguji I		
15	11 Oktober 2021	Revisi KTI penguji I		
16	3 November 2021	Revisi KTI penguji II		
17	11 November 2021	Revisi KTI penguji II		