



**SKRIPSI**

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI KARBOHIDRAT  
TERHADAP *OVERWEIGHT* PADA MAHASISWA FAKULTAS  
ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Keperawatan

Oleh :  
**Faizatuz Zakiyah**  
**1811011047**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2022**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI KARBOHIDRAT  
TERHADAP *OVERWEIGHT* PADA MAHASISWA FAKULTAS  
ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Keperawatan



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2022**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI KARBOHIDRAT  
TERHADAP *OVERWEIGHT* PADA FAKULTAS ILMU  
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

Faizatuz Zakiyah  
NIM. 18. 1101.1147

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 11 Agustus 2022

Pembimbing I



Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes  
NIP/NPK. 1976070110112289

Pembimbing II



Dr. Wahyudi Widada, S.Kp., M.Ked.  
NPK. 1967121610704448

## PENGESAHAN

### HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI KARBOHIDRAT TERHADAP *OVERWEIGHT* PADA MAHASISWA ANGKATAN 2018 FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

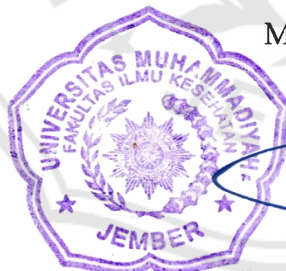
Faizatuz Zakiyah  
NIM. 1811011047

Dewan Penguji Ujian Sidang skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember  
Jember, 11 Agustus 2022

Penguji,

1. Ketua : Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB (.....)  
NPK. 1990021011509368
2. Penguji I : Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes (.....)  
NPK. 1976070110112289
3. Penguji II : Dr. Wahyudi Widada, S.Kp., M.Kep (.....)  
NPK. 1967121610704448

Mengetahui,  
Dekan



Ns. Sasmiyanto., S. Kep., M. Kes  
NPK. 19790416 1 0305358

## PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Ujian skripsi Pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 18 Agustus 2022

Penguji I



Ns. Ginanjar Sasmito Adi.M.Kep.,Sp.Kep.MB  
NPK. 19900210115096368

Penguji II



Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes  
NPK. 1976070110112289

Penguji III



Dr. Wahyudi Wulada, S.Kp.,M.Ked.  
NPK. 1967121610704448



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

JL. Karimata No. 49 Jember Telp. ( 0331 ) 332240, 336728 Fax. 337957  
Website : <http://WWW.unmuhjember.ac.id> e-mail : [kantorpusat@unmuhjember.ac.id](mailto:kantorpusat@unmuhjember.ac.id)



**SURAT PERNYATAAN  
KEABSAHAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Faizatuz Zakiyah  
NIM : 1811011047  
Tempat, tanggal lahir : Bondowoso 16 Juni 1999  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Dusun Pasar Desa Kapuran Kecamatan Wonosari, Kabupaten Bondowoso  
Jurusan/Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Universitas : Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :  
Hubungan Frekuensi Konsumsi Karbohidrat Terhadap Overweight Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 11 Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan,



(Faizatuz Zakiyah)  
NIM.1811011047

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas menyusun skripsi yang berjudul “Hubungan Frekuensi Konsumsi Karbohidrat Terhadap *Overweight* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember”

Terlaksananya penulisan skripsi ini atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih sebesar- besarnya kepada:

1. Dr. Hanafi M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sasmiyanto, S.Kep.,M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Ns. Shofia Rhosma Dewi M.Kep selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Ns. Yeni Suryaningsih S.Kep.,M.Kes., selaku Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
5. Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes., selaku Pembimbing I skripsi
6. Dr. Wahyudi Widada,S.Kp.,M.Ked selaku Pembimbing II skripsi
7. Keluarga saya bapak Sunarto dan Ibu Maryati beserta adik saya Izza Afkarina dan Abdurrahman telah memberikan dukungan dan doa yang tiada hentinya untuk terselesaikannya skripsi ini
8. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan baik material maupun spiritual demi terselesainya skripsi ini.

Akhirnya peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karenanya peneliti mengharapkan kritik maupun saran yang sifatnya membangun, dan diharapkan akan menyempurnakan penelitian ini.

Jember, 11 Agustus 2022

Peneliti

## MOTTO

“Barang siapa yang keluar rumah untuk mencari ilmu maka ia berada di jalan Allah hingga ia pulang”  
(HR. Tirmidzi)

“Tidak ada yang tak mungkin untuk sebuah pencapaian yang baik jika di bekali dengan usaha dan doa”  
(Faizatuz Zakiyah)





## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN .....	iv
PENGUJI SKRIPSI .....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR BAGAN.....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>4</b>
<b>C. Tujuan .....</b>	<b>4</b>
<b>D. Manfaat penelitian .....</b>	<b>5</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Konsep <i>Overweight</i> .....	7
B. Faktor Penyebab <i>Overweight</i> .....	9
C. Dampak <i>Overweight</i> .....	10
D. Penentuan <i>Overweight</i> .....	10
E. Tipe tipe <i>overweight</i> .....	11
F. Kriteria <i>Overweight</i> .....	11
G. Resiko <i>Overweight</i> .....	12
H. Penanganan <i>Overweight</i> .....	13
I. Status gizi .....	14
J. Frekuensi Konsumsi Makanan .....	15
K. Tingkat Frekuensi Konsumsi Makanan.....	15
L. Pola Frekuensi Konsumsi Karbohidrat .....	16
M. Faktor yang Mempengaruhi Frekuensi Konsumsi Karbohidrat .....	16
N. <i>Food Frequency Questionnaire</i> .....	18
O. Penelitian Terkait .....	20
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>26</b>
A. Kerangka Konsep .....	26

B. Hipotesis.....	26
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
A. Desain Penelitian.....	27
B. Populasi, Sampel Dan Sampling.....	27
C. Sampel.....	28
D. Sampling.....	29
E. Data Operasional.....	29
F. Tempat Penelitian.....	31
G. Waktu Penelitian.....	31
H. Etika Penelitian.....	31
I. Alat Pengumpulan Data.....	32
J. Prosedur Pengumpulan Data.....	33
K. Prosedur Pengumpulan Data.....	34
L. Analisa Data.....	36
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
A. Analisa Univariat.....	38
B. Analisa Bivariat.....	39
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A. Interpretasi dan Hasil Diskusi.....	42
B. Keterbatasan Penelitian.....	44
C. Implikasi Untuk Keperawatan.....	45
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
<b><i>INFORMED CONSENT</i>.....</b>	<b>50</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN.....</b>	<b>51</b>
<b>KUESIONER PENELITIAN.....</b>	<b>52</b>
<b>KUISIONER PENELITIAN IMT (INDEKS MASSA TUBUH).....</b>	<b>55</b>

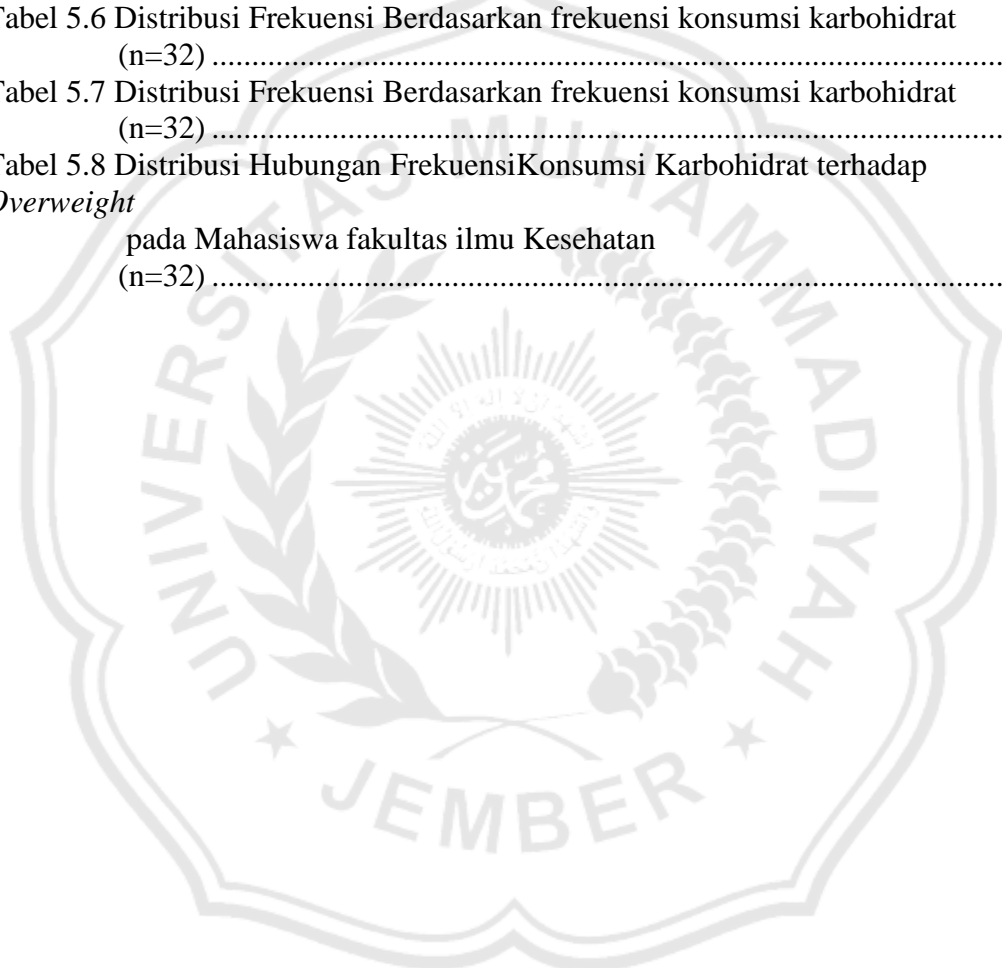
## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Frekuensi Konsumsi Karbohidrat Terhadap <i>Overweight</i> Pada Mahasiswa 2018 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.....	19
---	----



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Frekuensi Konsumsi Karbohidrat Terhadap <i>Overweight</i> Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember .....	24
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia (n=32).....	30
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Suku (n=32).....	30
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tinggi Badan (n=32) .....	31
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Berat badan (n=32).....	31
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin (n=32) .....	31
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan frekuensi konsumsi karbohidrat (n=32) .....	32
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan frekuensi konsumsi karbohidrat (n=32) .....	33
Tabel 5.8 Distribusi Hubungan FrekuensiKonsumsi Karbohidrat terhadap <i>Overweight</i> pada Mahasiswa fakultas ilmu Kesehatan (n=32).....	33



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i> .....	42
Lampiran 2. Kuesioner .....	88
Lampiran 3. Surat Izin Survey Pendahuluan dari Fakultas .....	94
Lampiran 4. Lembar Pengesahan Judul Skripsi .....	95
Lampiran 5. Lembar Konsultasi .....	96
Lampiran 6. Lembar Absesnsi Audiensi Sempro.....	97
Lampiran 7. Komisi Etik Penelitian .....	98
Lampiran 8. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Fakultas .....	99
Lampiran 9 Surat Rekomendasi Penelitian dari Kelurahan .....	101
Lampiran 10.Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	102
Lampiran 11.Tabulasi Data .....	104

