

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR RISIKO OBESITAS  
PADA BALITA DI POLI ANAK RUMAH  
SAKIT UMUM AULIA JAKARTA  
SELATAN TAHUN  
2025**

**TESIS**



**Oleh:  
DITA APRILLIA  
231501518014**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2025**

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR RISIKO OBESITAS  
PADA BALITA DI POLI ANAK RUMAH  
SAKIT UMUM AULIA JAKARTA  
SELATAN TAHUN  
2025**

**TESIS**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Kebidanan  
pada Program Studi Magister Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Jakarta



**Oleh:  
DITA APRILLIA  
231501518014**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Tesis : Analisis Faktor-Faktor Risiko Obesitas Pada Balita  
di Poli Anak Rumah Sakit Aulia Jakarta Selatan  
Tahun 2025  
Nama Mahasiswa : Dita Aprillia  
NPM : 231501518014



## HALAMAN PERSETUJUAN

### ANALISIS FAKTOR-FAKTOR RISIKO OBESITAS PADA BALITA DI POLI ANAK RUMAH SAKIT UMUM AULIA JAKARTA SELATAN TAHUN 2025

Oleh :

Dita Aprillia  
231501518014

Telah dipertahankan di hadapan penguji tesis

Program Studi Magister Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada Tanggal 27 Agustus 2025

Pembimbing I

Dr. Siti Syamsiah, S.Keb., Bn., M.Keb

Pembimbing II

Dr. Rosmawaty Lubis, M.Kes

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

**TESIS**

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR RISIKO OBESITAS  
PADA BALITA DI POLI ANAK RUMAH  
SAKIT UMUM AULIA JAKARTA  
SELATAN TAHUN  
2025**

**Oleh:**

**DITA APRILLIA**

**231501518014**

Telah dipertahankan di hadapan penguji tesis

Program Studi Magister Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal 27 Agustus 2025

Penguji I

Penguji II

Penguji III

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si. Dr. Siti Syamsiah, S.Keb., Bdn., M.Keb. Dr. Rosmawaty Lubis, M.Kes.

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Dita Aprillia

NPM : 231501518014

Judul Penelitian : Analisis Faktor-Faktor Risiko Obesitas Pada Balita  
di Poli Anak Rumah Sakit Umum Aulia Jakarta Selatan  
Tahun 2025

1. Tesis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik Magister, baik di Universitas Nasional maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Tesis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, dengan arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis yang jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena tesis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi ini.

Jakarta, Agustus 2025



(Dita Aprillia)

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat melakukan penelitian dengan judul “Analisis Faktor-Faktor Risiko Obesitas Pada Balita di Poli Anak Rumah Sakit Umum Aulia Jakarta Selatan Tahun 2025”.

Saya menyadari bahwa penulisan tesis ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “Alhamdulillahirobilalamin” beserta terimakasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Magister Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM.,
3. Ibu Dr. Siti Syamsiah, S.Keb., Bdn., M.Keb selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan tesis.
4. Ibu Dr. Rosmawaty Lubis, M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan tesis saya.
5. Ibu Dr. Rukmaini, SST., M.Keb. selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Kebidanan FIKES UNAS.

6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
7. Kepala dan seluruh karyawan RSU Aulia Jakarta Selatan yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
8. Kedua orangtua tercinta, yaitu Ayahanda Edi Bin Ahmad, terima kasih selalu berjuang dalam mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai magister. Ibunda Suhaeti, yang telah memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan dukungan serta do'a yang teramat tulus.
9. Seluruh teman-teman seperjuangan yang sedang berjuang menggapai gelar magister khususnya teman kelas B.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari tesis saya. Harapan saya semoga tesis ini akan memberikan manfaat bagi masyarakat.

Jakarta , ... Agustus 2025



Dita Aprillia

## Abstrak

### ANALISIS FAKTOR-FAKTOR RISIKO OBESITAS PADA BALITA DI POLI ANAK RUMAH SAKIT UMUM AULIA JAKARTA TAHUN 2025

Dita Aprillia, Siti Syamsiah, Rosmawaty Lubis

**Latar Belakang:** Prevalensi obesitas pada balita di Indonesia menunjukkan tren peningkatan, terutama di wilayah perkotaan seperti Jakarta Selatan. Pola konsumsi makanan karbohidrat dan lemak yang tidak diimbangi aktivitas fisik memicu obesitas sejak usia dini, yang berpotensi berlanjut hingga dewasa. Bukti kuantitatif terkait kontribusi kedua zat gizi tersebut terhadap kejadian obesitas di tingkat pelayanan kesehatan masih terbatas.

**Tujuan:** Menganalisis hubungan antara faktor-faktor risiko dengan kejadian obesitas pada balita di Poli Anak RSU Aulia Jakarta Selatan tahun 2025.

**Metodologi:** Desain penelitian ini menggunakan penelitian mix method dengan *Sequential Explanatory Design*. Pada penelitian kuantitatif menggunakan penelitian observasional analitik dengan rancangan potong lintang (*cross sectional*). Sampel penelitian berjumlah 137 pasangan Ibu dan balita berusia  $\geq 1$  tahun sampai dengan  $\leq 5$  tahun yang dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pada penelitian kualitatif menggunakan teknik snowball sampling dan triangulasi dengan karakteristik informan berjumlah 8.

**Hasil:** Makanan karbohidrat, makanan lemak, frekuensi makan, komposisi makan, porsi makan, pengetahuan ibu, riwayat obesitas, status ekonomi keluarga, dan aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas  $p$  value 0,000 ( $< 0,05$ ). Pola tidur balita menunjukkan hasil tidak signifikan terhadap risiko obesitas balita  $p$  value 0,406 ( $> 0,05$ )

**Kesimpulan:** Makanan karbohidrat dan lemak, frekuensi, komposisi, porsi, pengetahuan ibu, riwayat obesitas, status ekonomi keluarga, serta aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko obesitas pada balita. Edukasi gizi seimbang kepada orang tua dan pengaturan pola makan dan aktivitas fisik anak perlu menjadi prioritas pencegahan obesitas sejak dini.

**Kata Kunci:** Obesitas, Balita, Makanan Karbohidrat, Makanan Lemak, Pola Makan Balita

**Kepustakaan:** 103 (2018-2024)

## Abstract

### ANALYSIS OF RISK FACTORS FOR OBESITY AMONG TODDLERS AT THE PEDIATRIC CLINIC OF AULIA GENERAL HOSPITAL JAKARTA 2025

*Dita Aprillia, Siti Syamsiah, Rosmawaty Lubis*

**Latar Belakang:** The prevalence of obesity among toddlers in Indonesia has shown an increasing trend, particularly in urban areas such as South Jakarta. A dietary pattern high in carbohydrates and fats, without being balanced by adequate physical activity, triggers obesity from an early age and may persist into adulthood. Quantitative evidence regarding the contribution of these nutrients to obesity incidence at the healthcare service level remains limited.

**Objective:** To analyze the relationship between risk factors and the incidence of obesity among toddlers at the Pediatric Clinic of Aulia General Hospital, South Jakarta in 2025.

**Methodology :** This study employed a mixed methods approach with a *Sequential Explanatory Design*. The quantitative phase applied an analytical observational study with a *cross sectional* design. A total of 137 mother toddler pairs aged  $\geq 1$  to  $\leq 5$  years were recruited using *purposive sampling* based on inclusion and exclusion criteria. The qualitative phase employed *snowball sampling* and triangulation, involving 8 informants.

**Results :** Carbohydrate intake, fat intake, meal frequency, meal composition, portion size, maternal knowledge, obesity history, family socioeconomic status, and physical activity were significantly associated with toddler obesity *p value* 0,000 ( $<0,05$ ). Toddler sleep patterns showed no significant association with obesity risk *p value* 0,406 ( $\geq 0,05$ ).

**Conclusion :** Carbohydrate and fat intake, frequency, composition, portion size, maternal knowledge, obesity history, family socioeconomic status, and physical activity are significantly related to the increased risk of obesity among toddlers. Balanced nutrition education for parents, alongside proper dietary and physical activity regulation for children, should be prioritized to prevent early onset obesity.

**Keywords :** Obesity, Toddlers, Carbohydrate Intake, Fat Intake, Toddler Dietary Patterns

**References :** 103 (2018-2024)

## DAFTAR ISI

|                                                           |             |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>                          | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                           | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>                           | <b>iv</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                               | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                      | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                     | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                   | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                 | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                 | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>                              | <b>xi</b>   |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>                            | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                  | 1           |
| 1.2 Perumusan Masalah.....                                | 5           |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                                | 5           |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                               | 6           |
| <b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                      | <b>11</b>   |
| 2.1 Obesitas .....                                        | 11          |
| 2.1.1 Definisi Obesitas.....                              | 11          |
| 2.1.2 Kriteria Obesitas pada Balita.....                  | 12          |
| 2.1.3 Antropometri Balita .....                           | 14          |
| 2.1.3.1 Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U) .....      | 14          |
| 2.1.3.2 Indeks Panjang atau Tinggi Badan menurut Umur.... | 15          |
| 2.1.3.3 Indeks Berat Badan menurut BB/PB atau BB/TB.....  | 16          |
| 2.1.3.4 Indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) .....     | 16          |
| 2.1.3.5 Lingkar Kepala menurut Umur (LK/U) .....          | 19          |
| 2.1.3.6 Lingkar Lengan Atas (LiLA) .....                  | 19          |
| 2.1.3.7 Berat Badan Lahir .....                           | 20          |
| 2.1.4 Dampak Obesitas .....                               | 21          |
| 2.1.5 Intervensi Obesitas pada Balita .....               | 21          |

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| 2.1.5.1 Pencegahan Obesitas .....                 | 21        |
| 2.1.5.2 Tatalaksana Obesitas .....                | 22        |
| 2.2 Faktor Risiko Obesitas Balita .....           | 24        |
| 2.2.1 Makanan .....                               | 24        |
| 2.2.1.1 Definisi Makanan Karbohidrat .....        | 25        |
| 2.2.1.2 Definisi Makanan Lemak .....              | 26        |
| 2.2.2 Angka Kecukupan Gizi Balita .....           | 28        |
| 2.2.3 Kebutuhan Zat Gizi Makro Balita .....       | 30        |
| 2.2.3.1 Karbohidrat .....                         | 31        |
| 2.2.3.2 Lemak .....                               | 37        |
| 2.2.3.3 Protein .....                             | 41        |
| 2.2.4 Kebutuhan Zat Gizi Mikro Balita .....       | 43        |
| 2.2.4.1 Mineral .....                             | 43        |
| 2.2.4.2 Vitamin .....                             | 44        |
| 2.2.5 Frekuensi Pemberian Makanan .....           | 45        |
| 2.2.6 Porsi Makan Balita .....                    | 47        |
| 2.2.7 Komposisi Makanan .....                     | 49        |
| 2.2.8 Pengetahuan Ibu .....                       | 50        |
| 2.2.9 Riwayat Obesitas .....                      | 51        |
| 2.2.10 Status Ekonomi Keluarga .....              | 53        |
| 2.2.11 Aktivitas Fisik Balita .....               | 55        |
| 2.2.12 Pola Tidur .....                           | 57        |
| 2.2.13 Stigma terhadap Obesitas pada Balita ..... | 58        |
| 2.4 Kerangka Teori .....                          | 62        |
| 2.5 Kerangka Konsep .....                         | 63        |
| 2.6 Hipotesis Penelitian .....                    | 63        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>            | <b>65</b> |
| 3.1 Desain Penelitian .....                       | 65        |
| 3.2 Populasi dan Sampel .....                     | 65        |
| 3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian .....             | 66        |
| 3.4 Variabel Penelitian .....                     | 66        |
| 3.5 Definisi Operasional .....                    | 67        |

|                                          |            |
|------------------------------------------|------------|
| 3.6 Instrumen Penelitian.....            | 69         |
| 3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas ..... | 73         |
| 3.8 Prosedur Pengumpulan Data.....       | 78         |
| 3.9 Pengolahan Data .....                | 79         |
| 3.9.1 Data Kuantitatif.....              | 79         |
| 3.9.2 Data Kualitatif.....               | 80         |
| 3.10 Etika Penelitian .....              | 85         |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>  | <b>86</b>  |
| 4.1 Penelitian Kuantitatif .....         | 86         |
| 4.1.1 Hasil Penelitian .....             | 86         |
| 4.1.2 Pembahasan .....                   | 107        |
| 4.2 Penelitian Kualitatif.....           | 127        |
| 4.2.1 Hasil Penelitian.....              | 127        |
| 4.2.2 Pembahasan .....                   | 138        |
| 4.3 Keterbatasan Penelitian .....        | 146        |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>     | <b>147</b> |
| 5.1 Simpulan.....                        | 147        |
| 5.2 Saran.....                           | 148        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>               | <b>150</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                    | <b>157</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                  | Halaman |
|--------------------------------------------------------|---------|
| 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....     | 19      |
| 2. Klasifikasi dan Ambang LK/U .....                   | 20      |
| 3. Klasifikasi dan Ambang LILA.....                    | 21      |
| 4. Angka Kecukupan Gizi Balita .....                   | 33      |
| 5. Komposisi Zat Gizi pada Umbi-Umbian.....            | 41      |
| 6. Sumber dan Jenis Bahan Makanan Berkarbohidrat ..... | 43      |
| 7. Angka Kecukupan Lemak .....                         | 48      |
| 8. Sumber dan Jenis Bahan Lemak .....                  | 49      |
| 9. Angka Kecukupan Mineral.....                        | 54      |
| 10. Angka Kecukupan Vitamin .....                      | 55      |
| 11. Kebutuhan Tidur berdasarkan Usia.....              | 57      |
| 12. Definisi Operasional.....                          | 82      |
| 13. <i>Pearson Correlation Validity</i> .....          | 90      |
| 14. <i>Cronbach's Alpha Reliability</i> .....          | 93      |
| 15. Instrumen Matriks Wawancara .....                  | 98      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                             | Halaman |
|----------------------------------------------------|---------|
| 1. Distribusi Karbohidrat pada Jaringan Tubuh..... | 36      |
| 2. Distribusi Lemak pada Jaringan Tubuh.....       | 47      |
| 3. Kerangka Teori Penelitian .....                 | 76      |
| 4. Kerangka Konsep Penelitian.....                 | 77      |



## DAFTAR SINGKATAN

|             |                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| AKG         | : Angka Kecukupan Gizi                                                     |
| ASI         | : Air Susu Ibu                                                             |
| BB          | : Berat Badan                                                              |
| BB/PB       | : Berat Badan menurut Panjang Badan                                        |
| BB/TB       | : Berat Badan menurut Tinggi Badan                                         |
| BB/U        | : Berat Badan menurut Umur                                                 |
| BPS         | : Badan Pusat Statistik                                                    |
| CFQ         | : <i>Child Feeding Questionnaire</i>                                       |
| DKI         | : Daerah Khusus Ibukota                                                    |
| IMT         | : Indeks Massa Tubuh                                                       |
| IMT/U       | : Indeks Massa Tubuh menurut Umur                                          |
| Kemenkes    | : Kementerian Kesehatan                                                    |
| MP-ASI      | : Makanan Pendamping                                                       |
| OR          | : <i>Odds Ratio</i>                                                        |
| PB/U        | : Panjang Badan menurut Umur                                               |
| PMBA        | : Pemberian Makanan pada Bayi dan Anak                                     |
| RSU         | : Rumah Sakit Umum                                                         |
| TB/U        | : Tinggi Badan menurut Umur                                                |
| WHO         | : <i>World Health Organization</i>                                         |
| GERMAS      | : Gerakan Masyarakat Hidup Sehat                                           |
| GERMAS SAPA | : Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, Sadar Pangan Aman                        |
| NIH         | : <i>National Institute of Health</i>                                      |
| CDC         | : <i>Centers for Disease Control</i>                                       |
| WHO-NHCS    | : <i>World Health Organization - National Centre for Health Statistics</i> |
| MSG         | : <i>Monosodium Glutamat</i>                                               |