

SKRIPSI

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN LEMAK TRANS DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA NELAYAN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU**



**DISUSUN OLEH :
SASKIA FEBRIANI
NIM : P01730222041**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN LEMAK TRANS DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA NELAYAN DIWILAYAH KERJA
PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU**

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan Oleh :

SASKIA FEBRIANI
NIM : P01730222041

Skripsi ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan di hadapan Tim
Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu
Jurusan Gizi

Pada Tanggal : 19 Juni 2026

Mengetahui :

Pembimbing Skripsi

Pembimbing I,



Dr. Betty Yosephin S, SKM., MKM
NIP. 197309261997022001

Pembimbing II,



Anang Wahyudi, S.Gz., MPH
NIP. 198210192006041001

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN LEMAK TRANS DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA NELAYAN DIWILAYAH KERJA
PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU**

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

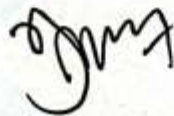
SASKIA FEBRIANI
NIM : P01730222041

Skripsi ini Telah diuji dan Dipertahankan Di hadapan Tim Penguji
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi

Pada Tanggal : 19 Juni 2026

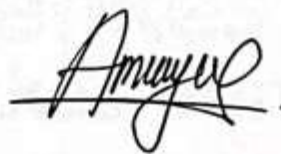
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji,



Dr. Miratul Haya, SKM., M.Gizi
NIP.197308041997032003

Penguji II,



Ayu Pravita Sari, SST., M.Gizi
NIP. 199012182019022001

Penguji III



Anang Wahyudi, S.Gz., MPH
NIP. 198210192006041001

Penguji IV



Dr. Betty Yosephin S, SKM., MKM
NIP. 197309261997022001

Mengesahkan,
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Poltekkes Kemenkes Bengkulu



Tetes Wahyu, SST, M. Biomed
NIP. 198106142006041004

BIODATA PENELITI



Nama : Saskia Febriani
Nim : P01730222041
Agama : Islam
TTL : Jambi, 14 Februari 2004
Alamat : Desa Pulau Panggung, Kec. Muara Kelingi, Kab. Musi Rawas, Sumatera Selatan
E-mail : saskiafebriani1404@gmail.com
Anak ke- : 3 (Tiga) dari 3 (Tiga) Bersaudara
Riwayat Pendidikan :
1. TK Rosada Kota Jambi
2. SD Negeri 26 Kota Lubuklinggau
3, MTs N Kota Lubuklinggau
4. MAN 1 (MODEL) Kota Lubuklinggau
5. Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Skripsi, Juni 2026

Saskia Febriani

Pembimbing : Dr. Betty Yosephin S., SKM., MKM., Anang Wahyudi, S.Gz., MPH

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN LEMAK TRANS DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA NELAYAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU TAHUN 2026

Xiii+127 halaman, 10 tabel, 2 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi faktor risiko berbagai penyakit tidak menular. Salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya obesitas adalah tingginya asupan lemak jenuh dan lemak trans. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan asupan lemak jenuh dan lemak trans dengan kejadian obesitas pada nelayan di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2026.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 95 nelayan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data asupan lemak jenuh dan lemak trans diperoleh menggunakan *Food Recall* 24 jam selama 3 hari tidak berurutan. Kejadian obesitas diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkar perut. Analisis data menggunakan uji Chi-square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$).

Hasil: Sebagian besar responden memiliki asupan lemak jenuh rendah (57,9%), asupan lemak trans rendah (71,6%), tidak obesitas berdasarkan IMT (65,3%), dan tidak obesitas sentral (66,3%). Hasil uji menunjukkan terdapat hubungan antara asupan lemak jenuh dengan obesitas berdasarkan IMT ($p=0,001$) dan lingkar perut ($p=0,001$). Asupan lemak trans juga berhubungan dengan obesitas berdasarkan IMT ($p=0,001$) dan lingkar perut ($p=0,001$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak jenuh dan lemak trans dengan kejadian obesitas berdasarkan IMT maupun lingkar perut pada nelayan di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2026.

Kata Kunci: asupan lemak jenuh, asupan lemak trans, obesitas, obesitas sentral, nelayan.

77 Daftar Pustaka, 2016-2026

Program of Study: Bachelor of Applied Nutrition and Dietetics

Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Thesis, June 2026

Saskia Febriani

Supervisors: Dr. Betty Yosephin S., SKM., MKM., Anang Wahyudi, S.Gz., MPH

THE RELATIONSHIP BETWEEN SATURATED FAT AND TRANS FAT INTAKE AND THE INCIDENCE OF OBESITY AMONG FISHERMEN IN THE WORKING AREA OF THE MARKET IKAN PUBLIC HEALTH CENTER IN BENGKULU CITY IN 2026

Xiii+127pages, 10 tables, 2 figures, 11 appendices

ABSTRACT

Background: Obesity is a public health problem with increasing prevalence and is a risk factor for various non-communicable diseases. One factor contributing to obesity is high intake of saturated and trans fats. This study aimed to determine the relationship between saturated and trans fat intake and obesity among fishermen in the Pasar Ikan Community Health Center (Puskesmas) area of Bengkulu City in 2026.

Methods: This study was a quantitative, observational, and analytical study using a cross-sectional approach. A sample of 95 fishermen was selected using a purposive sampling technique. Data on saturated fat and trans fat intake were obtained using a 24-hour Food Recall for three non-consecutive days. Obesity was measured based on Body Mass Index (BMI) and waist circumference. Data were analyzed using the Chi-square test with a 95% confidence level ($\alpha=0.05$).

Results: Most respondents had low saturated fat intake (57.9%), low trans fat intake (71.6%), were not obese based on BMI (65.3%), and were not centrally obese (66.3%). The test results showed a relationship between saturated fat intake and obesity based on BMI ($p=0.001$) and waist circumference ($p=0.001$). Trans fat intake was also associated with obesity based on BMI ($p=0.001$) and waist circumference ($p=0.001$).

Conclusion: There is a significant relationship between intake of saturated fat and trans fat and the incidence of obesity based on BMI and abdominal circumference in fishermen in the Bengkulu City Fish Market Health Center working area in 2026.

Keywords: saturated fat intake, trans fat intake, obesity, central obesity, fishermen.

77 Bibliography, 2016-2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya serta kemudahan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ **Hubungan Asupan Lemak Jenuh Dan Lemak Trans dengan Kejadian Obesitas Pada Nelayan di wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu**”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Dalam penulisan, penulis banyak mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu :

1. Linda, SST., M.Kes sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH sebagai Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu, sekaligus sebagai pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan banyak masukan dalam penyusunan skripsi.
3. Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Dr. Betty Yosephin S, SKM., MKM sebagai Pembimbing I, yang telah membimbing dan memberikan banyak masukan serta motivasi dalam penyusunan skripsi.
5. Dr. Miratul Haya, SKM., M.Gizi sebagai ketua dewan penguji yang telah meluangkan waktu dalam mengoreksi, memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.

6. Ayu Pravita Sari, SST., M.Gizi sebagai penguji II yang telah meluangkan waktu dalam mengoreksi, memberikan masukan dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
7. Seluruh dosen yang telah memberi masukan, motivasi dan nasihat kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
8. Kepala Puskesmas dan Seluruh Pegawai Puskesmas Pasar Ikan yang telah bersedia membantu dan meluangkan waktu untuk penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekeliruan baik dari segi penulisan maupun penyusunan. Oleh karena itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya. Atas perhatian dan masukannya penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Bengkulu, Juni 2026

Penulis

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."
(QS. *Al-Baqarah*: 286)

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." (QS. *Al-Insyirah*: 5)

"Jangan bandingkan perjalananmu dengan orang lain, karena setiap orang memiliki waktu terbaiknya masing-masing."

"Skripsi ini bukan akhir perjuangan, melainkan awal untuk membalas setiap doa dan pengorbanan orang tua."

Bengkulu, Juni 2026
Saskia Febriani



DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
BIODATA PENELITI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat.....	7
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Definisi Obesitas	10
B. Klasifikasi Obesitas	10
C. Etiologi Obesitas.....	11
D. Dampak Obesitas.....	20
E. Lemak	21
F. Lemak Jenuh (Saturated Fatty Acid)	26
G. Lemak Trans atau <i>Trans Fatty Acids</i> (TFA)	30
H. Kondisi Nelayan dan Pola Konsumsi Pangan di Wilayah Pesisir ...	35
I. <i>Food Recall</i>	36
J. Kerangka Teori.....	39
K. Hipotesis Penelitian	40

BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Kerangka Konsep	41
D. Definisi Operasional	42
E. Populasi dan Sampel	43
F. Pengumpulan, Pengolahan Data dan Analisis Data	44
G. Etika Penelitian	51
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 52
A. Jalannya Penelitian	52
B. Hasil Penelitian	55
C. Pembahasan	61
D. Keterbasan Penelitian	82
 BAB V PENUTUP	 83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
 DAFTAR PUSTAKA	 86

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. 1 Klasifikasi Berat Badan berdasarkan IMT untuk Asia-Pacific.....	11
Tabel 2. 2 Klasifikasi Lingkar Perut menurut Jenis Kelamin	11
Tabel 2. 3 Sumber Lemak Jenuh pada Makanan	27
Tabel 2. 4 Sumber Lemak Jenuh pada Makanan yang diproduksi Pabrik	28
Tabel 2. 5 Sumber Lemak Trans pada Makanan.....	33
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	42
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden, Gambaran Asupan Lemak jenuh	56
Tabel 4. 2 Distribusi Asupan Lemak Jenuh, Asupan Lemak Trans,	57
Tabel 4. 3 Hubungan Asupan Lemak Jenuh dan Trans dengan Kejadian Obesitas Berdasarkan IMT pada Nelayan	58
Tabel 4. 4 Hubungan Asupan Lemak Jenuh dan Trans dengan Kejadian Obesitas Berdasarkan Lingkar Perut pada Nelayan.....	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	39
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan menjadi Responden.....	95
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian.....	96
Lampiran 3. Surat Izin Pra Penelitian	99
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	101
Lampiran 5. Surat Keterangan Selesai Penelitian	106
Lampiran 6. Surat Ethical Clearance.....	107
Lampiran 7. Dokumentasi Pra Penelitian.....	108
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	109
Lampiran 9. Output SPSS	111
Lampiran 10. Master Data Lemak Jenuh	117
Lampiran 11. Master Data Lemak Trans.....	122

