

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB *OVERWEIGHT* PADA**  
**PRAJURIT DI YONIF MEKANIS 512/QY**  
**MALANG**



**OLEH**  
**YUSDIANTO WIDODO**  
**20.1.144**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**  
**INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS DAN KESEHATAN**

**RS dr. SOEPRAOEN MALANG**

**TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB *OVERWEIGHT***

**PADA PRAJURIT DI YONIF MEKANIS 512/QY**

**MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan  
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen  
Malang



OLEH  
YUSDIANTO WIDODO

NIM 20.1.144

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN**

**MALANG**

**2023**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yusdianto Widodo

Tempat/tgl lahir : Pasuruan, 15 juli 1988

NIM : 20.1.144

Alamat : Asrama Militer Yonif Mekanis 512/QY Malang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 15 Juni 2023

Yang Menyatakan



Yusdianto Widodo

NIM. 20.1.144

## CURRICULUM VITAE



Nama : Yusdianto Widodo

Tempat Tgl Lahir : Pasuruan, 15 juli 1988

Alamat Rumah : Asrama Militer Yonif Mekanis 512/QY Malang

Nama Orang Tua

Ayah : Supadi

Ibu : Puji Asri

Riwayat Pendidikan :

SD : SD Negeri Gununggangsir IV

SMP : SMP Negeri 1 Beji

SMK : SMA Yadika Bangil

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan

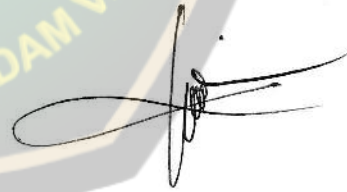
di Depan Tim Penguji

Tanggal, 15 Juni 2023

Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Ardhiles Wahyu, S.Kep.Ners., M.Kep

Rif'atul Fani, S.Kep.Ners., M.Kep



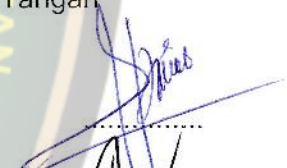
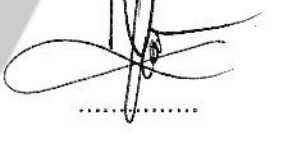
## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Tim Penguji pada Ujian Sidang

Di Program Studi Keperawatan ITSK RS. Dr. Soepraioen Malang

Tanggal 15 Juni 2023

**TIM PENGUJI**

	Nama	Tanda Tangan
Ketua :	1. Ns. Dian Pitaloka P, M.Kep	
	2. Bayu Budi Laksono, M.Kep	
Anggota :	3. Rifatul Fani, S.Kep.Ners., M.Kep	

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Keperawatan

  
Riki Ristanto, S.Kep.,Ners.,M.Kep



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul gambaran faktor faktor penyebab *Overweight* pada prajurit di Yonif Mekanis 512/QY Malang sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis sebagai satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arief Efendi, S.Kes, SH(Adv), S.Kep., Ners, Mm., M.Kes., selaku Rektor ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Dr. Ardhiles Wahyu, S.Kep.Ners., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
3. Bapak Riki Ristanto, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ka Prodi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

4. Bapak Dr. Ardholes Wahyu, S.Kep.Ners.,M.Kep selaku Pembimbing I dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Rif'atul Fani,S.Kep.Ners.,M.Kep selaku pembimbing II dalam Proposal Karya Tulis Ilmiah ini yang telah memberikan banyak bimbingan dan saran pada penulis sehingga dapat terwujudnya karya tulis ini.
6. Bapak Mayor Inf Adhy Irawan, S.I.P.,M.H.I selaku komandan di Yonif Mekanis 512/QY Malang
7. Prajurit Yonif Mekanis 512/QY Malang yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini yang dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan karya tulis Ilmiah ini dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dalam semua pihak.

Malang, Juni 2023

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
COVER DALAM.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
CURRICULUM VITAE.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep <i>Overweight</i> .....	6

2.1.1 Definisi <i>Overweight</i> .....	6
2.1.2 Resiko <i>Overweight</i> .....	6
2.1.3 Pengukuran <i>Overweight</i> .....	8
2.1.4 Faktor Faktor Penyebab <i>Overweight</i> .....	9
2.2 Konsep Prajurit	
2.2.1 Definisi Prajurit .....	13
2.2.2 Peran, Tugas dan Fungsi Prajurit.....	14
2.2.3 Kesehatan Fisik Prajurit .....	15
2.2.4 Tempat Tinggal Prajurit .....	18
2.2.5 Peran dan Tugas Prajurit Yonif .....	18
2.3 Kerangka Konsep.....	20
2.4.1 Diskripsi Kerangka Konsep .....	21
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	21
3.2 Kerangka Kerja .....	22
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling	
3.3.1 Populasi.....	23
3.3.2 Sampel .....	23
3.3.3 Sampling.....	23
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	
3.4.1 Identifikasi Variabel.....	24
3.4.2 Definisi Operasional.....	24
3.5 Prosedur Pengumpulan Data	
3.5.1 Proses Perizinan.....	29
3.5.2 Proses Pengumpulan Data .....	29

3.6 Pengolahan dan Analisa Data .....	
3.6.1 Pengolahan Data .....	30
3.6.2 Analisa Data .....	30
3.7 Waktu dan Tempat Pengumpulan Data.....	31
3.8 Etika Penelitian .....	33
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	35
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	35
4.1.2 Data Umum.....	36
4.2 Pembahasan .....	42
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	46
5.2 Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
<b>JADWAL PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	19
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian.....	22





## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	25
Tabel 4.1 Data Umum.....	36
Tabel 4.2 Data Khusus .....	38
Tabel 4.6 Tabulasi Silang .....	40



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian .....	56
Lampiran 2 Lembar permohonan menjadi responden .....	57
Lampiran 3 Lembar persetujuan menjadi responden .....	58
Lampiran 4 Kisi – kisi kuesioner.....	59
Lampiran 5 Kuesioner.....	60
Lampiran 6 Dokumentasi penelitian.....	64
Lampiran 7 Lembar persetujuan pembimbing.....	66
Lampiran 8 Lembar persetujuan judul.....	67
Lampiran 9 Lembar konsul pembimbing .....	68
Lampiran 10 Surat ijin studi pendahuluan dan balasan .....	72
Lampiran 11 Surat ijin penelitian dan balasan .....	73
Lampiran 12 Data tabulasi .....	76

## DAFTAR SINGKATAN

AHA	: <i>American Heart Association</i>
CVD	: <i>cardiovascular disease</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
PLT	: Persen Lemak Tubuh
PDP	: Peraturan Disiplin Prajuri
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
TNI	: Tentara Nasional Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>



## ABSTRAK

Yusdianto Widodo 2023 **Gambaran Faktor Faktor Penyebab *Overweight* Pada Prajurit di Yonif Mekanis 512/QY Malang.**  
Karya Tulis Ilmiah Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Dr. Ardholes Wahyu, S.Kep.Ners.,M.Kep dan pembimbing II Rifatul Fani, S.Kep.Ners., M.Kep

*Overweight* merupakan suatu penyakit multi faktorial, yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, sehingga dapat mengganggu kesehatan. Banyak diantara prajurit yang mengalami *overweight*, padahal kondisi fisik yang ideal diperlukan seorang prajurit dalam melaksanakan tugas pokok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran faktor-faktor penyebab *overweight* pada prajurit di Yonif Mekanis 512/QY Malang.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasinya adalah seluruh prajurit yang mengalami *overweight* (IMT 25.0-29.9) di Yonif mekanis 512/QY Malang. Sampling yang digunakan adalah total sampling. Sampel berjumlah 50 orang. Alat ukurnya menggunakan kuisioner. Analisa data menggunakan *editing, coding, scoring* dan *tabulating*. Penelitian dilakukan pada tanggal 10 - 14 Maret 2023.

Dari hasil penelitian didapatkan faktor - faktor penyebab *overweight* diantaranya 43 responden (86%) dipengaruhi oleh aktifitas fisik, 35 responden (70%) dipengaruhi oleh pola konsumsi, 11 responden (22%) dipengaruhi oleh status gizi, 42 responden (84%) dipengaruhi oleh kebiasaan merokok, dan 23 responden (46%) dipengaruhi kebiasaan mengkonsumsi alkohol. Dari beberapa faktor tersebut aktifitas fisik merupakan faktor yang tertinggi dalam memengaruhi terjadinya *overweight* karena prajurit yang kurang melakukan aktifitas fisik dapat menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi, sehingga tertumpuknya kalori pada tubuh dan akan membentuk lemak.

Diharapkan bagi institusi untuk sangat diperlukan program berkelanjutan dalam penurunan berat badan pada prajurit yang *overweight*, melalui peningkatan jumlah aktifitas fisik pada prajurit yang mengalami *overweight*.

*Kata kunci: overweight, prajurit TNI, faktor faktor penyebab*



## ABSTRACT

Yusdianto Widodo 2023 Description of Factors Causing Overweight in Soldiers at Mechanical Infantry Battalion 512/QY Malang. Scientific Writing for the Nursing Study Program, Institute of Science and Health Technology, dr. Soepraoen Malang. Advisor I Dr. Ardhiles Wahyu, S.Kep.Ners.,M.Kep and supervisor II Rifatul Fani, S.Kep.Ners., M.Kep

Overweight is a multi-factorial disease, which occurs due to excessive accumulation of fat tissue, which can interfere with health. Many of the soldiers are overweight, even though an ideal physical condition is needed for a soldier to carry out his main duties. The purpose of this study was to describe the factors that cause overweight in soldiers at the Mechanical Infantry Battalion 512/QY Malang.

The research design used is descriptive. The population is all soldiers who are overweight (BMI 25.0-29.9) in the Mechanical Infantry Battalion 512/QY Malang. Sampling used is total sampling. The sample is 50 people. Measuring tool using a questionnaire. Data analysis using editing, coding, scoring and tabulating. The research was conducted on March 10 - 14 2023.

From the results of the study, it was found that the factors causing overweight included 43 respondents (86%) were influenced by physical activity, 35 respondents (70%) were influenced by consumption patterns, 11 respondents (22%) were influenced by nutritional status, 42 respondents (84%) were influenced by smoking habits, and 23 respondents (46%) were influenced by alcohol consumption habits. Of these several factors, physical activity is the highest factor in influencing the occurrence of overweight because soldiers who do less physical activity can cause their bodies to expend less energy, so that calories accumulate in the body and form fat.

It is hoped that institutions will need a sustainable program for weight loss in overweight soldiers, through increasing the amount of physical activity in overweight soldiers.

Keywords: overweight, TNI soldiers, causal factors