

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD*,  
POLA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI  
ANAK SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI 4 TONJA  
DENPASAR UTARA**



Oleh :

**KADEK YULIA VIRANTI DEWI**  
**NIM.P07131218065**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2022**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD*,  
POLA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI  
ANAK SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI 4 TONJA  
DENPASAR UTARA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika  
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh :**

**KADEK YULIA VIRANTI DEWI  
NIM.P07131218065**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2022**

# LEMBAR PERSETUJUAN

## LEMBAR PERSETUJUAN

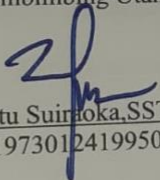
**HUBUNGAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD*,  
POLA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI  
ANAK SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI 4 TONJA  
DENPASAR UTARA**

Oleh :

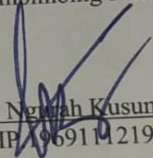
**KADEK YULIA VIRANTI DEWI**  
NIM.P07131218065

**TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama,

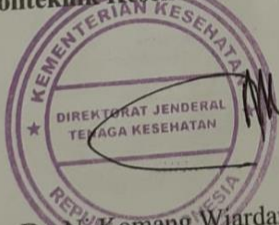
  
**Dr. I Putu Suiratoka, SST, M.Kes**  
NIP.197301241995031001

Pembimbing Pendamping,

  
**Dr. A.A. Ngurah Kusumajaya, SP., MPH**  
NIP.19691121992031003

Mengetahui :

**Ketua Jurusan Gizi**  
**Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

  
**Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes**  
NIP.196703161990032002

## SKRIPSI DENGAN JUDUL:

SKRIPSI DENGAN JUDUL:  
**HUBUNGAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD*,  
POLA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI  
ANAK SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI 4 TONJA  
DENPASAR UTARA**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Senin  
TANGGAL : 25 April 2022

### TIM PENGUJI :

1. Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes (Ketua) (.....)
2. Ni Made Dewantari, SKM, M.F.Or (Anggota) (.....)
3. Dr. I Putu Suiraoaka, SST, M.Kes (Anggota) (.....)

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes

NIP. 196703161990032002

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

### SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kadek Yulia Viranti Dewi  
NIM : P07131218065  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi dan Dietetika  
Tahun Akademik : 2021/2022  
Alamat : Jl. Nangka Utara No. 274, Tangguntiti, Tonja, Denpasar,  
Bali

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul Hubungan Pola Konsumsi *Fast Food*, Pola Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 4 Tonja Denpasar Utara adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, April 2022

Yang membuat pernyataan



Kadek Yulia Viranti Dewi  
NIM. P07131218065

# **HUBUNGAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD*, POLA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI 4 TONJA DENPASAR UTARA**

## **ABSTRAK**

Anak usia sekolah merupakan kelompok umur yang rawan gizi dan rawan penyakit, berkaitan dengan perubahan gaya hidup masyarakat, saat ini anak - anak cenderung mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan alasan praktis dan mudah di dapat. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dipengaruhi langsung oleh pola konsumsi yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok dalam frekuensi dan jangka waktu tertentu. Secara tidak langsung status gizi juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan status gizi dan hubungan antara pola aktivitas fisik dengan status gizi di SD Negeri 4 Tonja. Jenis penelitian yakni penelitian *observasional* dengan rancangan *cross sectional*, menggunakan 54 sampel murid kelas IV dengan rentan usia 9 – 12 tahun. Pengumpulan data dengan kuisioner SQ-FFQ dan kuisioner PAQ-C dengan metode wawancara. Data disajikan dengan tabel frekuensi dan tabel silang. Berdasarkan hasil uji analisis statistik Rank Spearman menunjukkan ada hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan status gizi dengan nilai (p value = 0,000) dan ada hubungan antara pola aktivitas fisik dengan status gizi dengan (p value = 0,000).

Kata kunci : pola konsumsi *fast food*, pola aktivitas fisik, status gizi.

**THE RELATIONSHIP OF FAST FOOD CONSUMPTION PATTERNS,  
PHYSICAL ACTIVITY PATTERNS WITH NUTRITIONAL STATUS OF  
ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN IN SD NEGERI 4 TONJA  
DENPASAR UTARA**

**ABSTRACT**

*Primary school children are an age group that is vulnerable to nutrition and disease-prone, related to changes in people lifestyles, nowadays children tend to consume fast food because it instant and easy to found. Nutritional status is the state of the body as a result of food consumption is directly influenced by consumption patterns which include the type and amount of food consumed both person or group in certain frequency and period of time. Indirectly, nutritional status is also influenced by physical activity. This study was to determine the relationship between fast food consumption patterns and nutritional status and the relationship between physical activity patterns and nutritional status in SD Negeri 4 Tonja. Type of research is an observational study with cross sectional design, using 54 samples of 4<sup>th</sup> grade students by age range of 9-12 years. Collecting data using the SQ-FFQ questionnaire and the PAQ-C questionnaire by the interviewing samples. The data are presented with frequency tables and cross tables. Based on the results of the Spearman Rank test, it shows that there is a relationship between fast food consumption patterns and nutritional status ( $p$  value = 0.000) and there is a relationship between physical activity patterns and nutritional status ( $p$  value = 0.000).*

*Keywords: fast food consumption pattern, physical activity pattern, nutritional status.*

## RINGKASAN PENELITIAN

### HUBUNGAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD*, POLA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI 4 TONJA DENPASAR UTARA

Oleh: Kadek Yulia Viranti Dewi  
(NIM. P07131218065)

Anak usia sekolah merupakan kelompok umur yang rawan gizi dan rawan penyakit, utamanya penyakit. Pada periode perkembangan anak sekolah, salah satu yang perlu diperhatikan adalah kebiasaan makan anak di sekolah yang dipelajari tanpa sengaja yang tidak melalui proses pendidikan. Mereka juga mulai dapat memilih dan membeli sendiri menu makanan (Iklima, 2017). Berdasarkan indikator IMT/U, bahwa di Kota Denpasar prevalensi anak sangat kurus sebesar 0,37%, anak kurus sebesar 6,95%, anak berat badan normal 61,72%, anak gemuk sebesar 15,85%, dan anak obesitas sebesar 15,12% (Riskesdas Provinsi Bali, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi *fast food* dengan status gizi dan hubungan pola aktivitas fisik dengan status gizi anak sekolah dasar di SD Negeri 4 Tonja. Penelitian ini merupakan penelitian *observasional* dengan rancangan *cross sectional*, menggunakan teknik *simple random sampling*. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh besar sampel sebanyak 54 sampel dari 94 siswa kelas IV dan 513 siswa keseluruhan di SD Negeri 4 Tonja dengan rentan usia 9 – 12 tahun.

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil yakni siswa dengan status gizi kurang (*thinness*) sebanyak 2,0%, gizi baik (normal) sebanyak 63,0%, gizi lebih (*overweight*) sebanyak 24,0% dan obesitas (*obese*) sebanyak 11,0%. Berdasarkan pola aktivitas fisiknya didapatkan hasil yaitu aktivitas fisik berat sebanyak 51,9% dan aktivitas fisik kurang sebanyak 48,1%.

Pola konsumsi *fast food* meliputi jenis, frekuensi dan jumlah *fast food* yang dikonsumsi. Jenis konsumsi *fast food* dikonsumsi sebagian besar termasuk kategori sedikit sebanyak 63,0%, dengan jenis *fast food* yang paling banyak dikonsumsi yaitu sosis, *chicken nugget*, dan sate ayam. Frekuensi konsumsi *fast food*



dikonsumsi sebagian besar 1-3x/minggu sebanyak 53,7%. Jumlah Konsumsi energi *fast food* berlebih yaitu sebanyak 38,9%, dan energi *fast food* kurang sebanyak 61,1%. Pada aktivitas fisik diketahui bahwa siswa SD Negeri 4 Tonja berat dengan aktivitas fisik berat sebanyak 51,9% dan aktivitas fisik kurang sebanyak 48,1%.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara jenis konsumsi *fast food* dengan status gizi, dengan  $p = 0,000$  ( $\alpha > 0,05$ ) dan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pola aktivitas fisik dengan status gizi siswa sekolah dasar pola aktivitas fisik dengan status gizi dengan  $p = 0,000$  ( $\alpha > 0,05$ ).

Sehingga disarankan agar siswa sekolah dasar dapat mengurangi konsumsi *fast food* dengan menjaga asupan yang masuk dan keluar agar seimbang sehingga status gizi yang dicapai optimal, diharapkan pula siswa dapat menerapkan pola makan sehat bergizi seimbang serta diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.

Daftar Bacaan : 54 (2004 – 2021)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga Skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri 4 Tonja Denpasar Utara.” dapat terselesaikan.

Skripsi ini dapat terselesaikan bukan hanya karena usaha penulis sendiri melainkan berkat bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung baik secara material maupun moril. Dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. I Putu Suraoka, SST.M.Kes, selaku dosen pembimbing utama atas bimbingan dan saran yang telah diberikan.
2. Bapak Dr. A.A. Ngurah Kusumajaya, SP., MPH, selaku dosen pembimbing pendamping atas bimbingan dan saran yang telah diberikan.
3. Bapak Dr. A.A. Ngurah Kusumajaya, SP., MPH, selaku Direktur Poltekkes Denpasar atas izin yang diberikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi atas izin yang diberikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Kepala Sekolah SD Negeri 4 Tonja yang memberikan izin untuk melakukan pengambilan data serta siswa siswi SD Negeri 4 Tonja yang telah bersedia meluangkan waktunya menjadi sampel penelitian.
6. Guru dan staff di SD Negeri 4 Tonja yang membantu kelancaran pelaksanaan penelitian.
7. Siswa dan siswi di SD Negeri 4 Tonja yang telah bersedia memberikan waktunya untuk menjadi sampel.

8. Orang Tua dan keluarga, yang telah memberi semangat dan membantu dalam penyediaan biaya untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat, dan semua teman – teman, yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan mengingat keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Atas perhatian bapak/ibu, penulis ucapkan terima kasih.

Denpasar, April 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
SKRIPSI DENGAN JUDUL .....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	15
A. Latar Belakang Masalah.....	15
B. Rumusan Masalah .....	20
C. Tujuan Penelitian .....	20
D. Manfaat Penelitian .....	21
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	22
A. Status Gizi Anak Sekolah .....	22
B. Pola Konsumsi .....	28
C. Aktivitas Fisik .....	29
D. <i>Fast Food</i> .....	31
BAB III KERANGKA KONSEP .....	38
A. Kerangka Konsep.....	38

B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel .....	39
C. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB IV METODE PENELITIAN .....	42
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
C. Populasi dan Sampel .....	42
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	44
E. Instrument Penelitian .....	46
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	47
G. Etika Penelitian .....	50
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Penelitian .....	51
B. Pembahasan.....	64
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Simpulan .....	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA .....	72
LAMPIRAN.....	73

## DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) anak usia 5 – 18 tahun .....	26
2. Normal Penilaian Kuesioner PAQ-C .....	31
3. Definisi Operasional Variabel.....	40
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	52
5. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur.....	53
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi .....	53
7. Sebaran Sampel Berdasarkan Aktivitas Fisik .....	54
8. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Konsumsi <i>Fast Food</i> .....	55
9. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Konsumsi <i>Fast Food</i> Yang Dikonsumsi	55
10. Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> .....	56
11. Sebaran Sampel Berdasarkan Jumlah Konsumsi <i>Fast Food</i> .....	57
12. Jenis <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi .....	57
13. Frekuensi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi .....	58
14. Konsumsi Energi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi .....	59
15. Konsumsi Protein <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi .....	60
16. Konsumsi Lemak <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi.....	61
17. Konsumsi Karbohidrat <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi .....	62
18. Pola Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Identitas Sampel dan Antropometri Sampel .....	78
2. Kuisisioner <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ)</i> mengenai <i>Fast Food</i> .....	79
3. Form <i>Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)</i> mengenai Aktivitas Fisik .....	82
4. Surat Keterangan Ijin Penelitian .....	87
5. Surat Keterangan Penelitian/Rekomendasi Penelitian .....	74
6. Persetujuan Etik .....	88
7. Dokumentasi Penelitian .....	90
8. Informed Concern .....	88