

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI
MAKANAN JUNK FOOD TERHADAP KEJADIAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KEDIRI**



Oleh

NI PUTU TASYA LIONI ULANDARI

NIM : P07131218080

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

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI
MAKANAN JUNK FOOD TERHADAP KEJADIAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KEDIRI**

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

Oleh

**NI PUTU TASYA LIONI ULANDARI
NIM: P07131218080**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI MAKANAN JUNK FOOD TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KEDIRI

Oleh

NI PUTU TASYA LIONI ULANDARI
NIM.P07131218080

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



Dr. Ir. I Komang Agusjaya M.M.Kes.
NIP. 197301241995031001

Pembimbing Pendamping,



AA Gde Raka Kayanaya, SST, M.Kes.
NIP. 195704011985011001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



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

SKRIPSI DENGAN JUDUL
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI
MAKANAN JUNK FOOD TERHADAP KEJADIAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KEDIRI

Oleh

NI PUTU TASYA LIONI ULANDARI
NIM.P07131218080

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU
TANGGAL : 20 APRIL 2022

TIM PENGUJI :

- | | |
|--|---------|
| 1. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH (Ketua) | (.....) |
| 2. I Wayan Ambartana, SKM,M.Fis (Anggota) | (.....) |
| 3. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram M.Kes (Anggota) | (.....) |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Tasya Lioni Ulandari
NIM : P07131218080
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi dan Dietetika
Tahun Akademik : 2021/2022
Alamat : Br Kalanganyar Kaja, Desa Sudimara, Kec. Tabanan,
Kab. Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir dengan judul Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kediri adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir 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



Ni Putu Tasya Lioni Ulandari
NIM. P07131218080

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI MAKANAN JUNK FOOD TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KEDIRI

ABSTRAK

Di Indonesia masalah gizi saat ini adalah gizi buruk, namun masalah gizi lebih sudah mulai muncul bersamaan (beban ganda). Obesitas/overweight atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi obesitas/overweight yaitu bisa dari pola makan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi pola konsumsi makanan junk food terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMA 1 Kediri. Jenis Penelitian ini adalah *observasional* dengan menggunakan pendekatan potong silang *cross sectional*. Besar sampel dari penelitian ini adalah 84 siswa. Variabel dikumpulkan dengan metode form *SQ-FFQ*, pengisian kuisioner dan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Data disajikan dengan tabel frekuensi dan tabel silang kemudian dianalisis dengan menggunakan kolerasi spearman. Hasil penelitian menunjukkan 41 sampel (48,8%) dengan pengetahuan cukup, berdasarkan kejadian obesitas 37 sampel (44,0%) mengalami obesitas. kejadian Obesitas berdasarkan jenis makanan junk food kategori banyak yaitu 74 sampel (88,1%), kejadian obesitas berdasarkan jumlah konsumsi energi tinggi sebanyak 39 sampel(46,6%), jumlah asupan protein tinggi sebanyak 37 sampel (44,0%), jumlah asupan lemak tinggi sebanyak 46 sampel (54,8%), jumlah asupan karbohidrat tinggi sebanyak 52 sampel(61,9%). Kejadian obesitas berdasarkan frekuensi konsumsi makanan sering sebanyak 66 sampel (78,6%). Dari hasil analisis kolerasi spearman menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas (p.value= 0.000) tidak ada hubungan jenis konsumsi junk food dengan kejadian obesitas (p.value= 0,105), ada hubungan antara konsumsi energi dengan kejadian obesitas (p.value=0.002), tidak terdapat hubungan antara konsumsi protein dengan kejadian obesitas (p.value= 0,104), ada hubungan antara konsumsi lemak dengan kejadian obesitas (p.value=0.011), ada hubungan antara konsumsi karbohidrat dengan kejadian obesitas (p.value=0.005), ada hubungan antara frekuensi konsumsi makanan junk food dengan kejadian obesitas(p.value= 0.001).

Kata kunci: Pengetahuan gizi, pola konsumsi, kejadian obesitas

RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE, JUNK FOOD CONSUMPTION PATTERNS TO THE EVENT OF OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 1 KEDIRI

ABSTRACT

In Indonesia, the current nutritional problem is malnutrition, but the problem of overnutrition has started to appear together (double burden). Obesity/overweight or commonly known as overweight is a problem that is quite worrying among teenagers. One of the factors that can affect obesity/overweight can be from diet. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional knowledge of junk food consumption patterns and the incidence of obesity in adolescents at SMA 1 Kediri. This type of research is *observational* using a *cross sectional approach*. Sample size of this study were 84 students. Variables were collected using the *SQ-FFQ* form method, filling out questionnaires and measuring height and weight. Data is presented with frequency tables and cross tables and then analyzed using Spearman's correlation. The results showed 41 samples (48.8%) with sufficient knowledge, based on the incidence of obesity 37 samples (44.0%) were obese. The incidence of obesity based on the type of junk food in many categories, namely 74 samples (88.1%), the incidence of obesity based on the amount of high energy consumption was 39 samples (46.6%), the number of high protein intake was 37 samples (44.0%), the number of high fat intake was 46 samples (54.8%), the number of high carbohydrate intake was 52 samples (61.9%). The incidence of obesity based on the frequency of frequent food consumption was 66 samples (78.6%). From the results of the Spearman's correlation analysis, it shows that there is a relationship between nutritional knowledge and the incidence of obesity (p.value = 0.000), there is no relationship between the type of consumption of junk food and the incidence of obesity (p value = 0.105), there is a relationship between energy consumption and the incidence of obesity (p.value = 0.002). there is no relationship between protein consumption and obesity (p.value = 0.104), there is a relationship between fat consumption and obesity (p.value = 0.011), there is a relationship between carbohydrate consumption and obesity (p.value = 0.005), there is a relationship between the frequency of consumption of junk food with the incidence of obesity (p.value = 0.001).

Keywords: Knowledge of nutrition, consumption patterns, incidence of obesity

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI MAKANAN JUNK FOOD TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KEDIRI

Oleh:

Ni Putu Tasya Lioni Ulandari

NIM: P07131218080

Di Indonesia masalah gizi saat ini adalah gizi buruk, namun masalah gizi lebih sudah mulai muncul bersamaan (beban ganda). Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebih akibat ketidakseimbangan asupan energi (energi intake) dengan energi yang digunakan dalam waktu lama. *WHO 2000 (dalam P2PTM kemenkes RI 2018)* Obesitas/overweight atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi obesitas/overweight yaitu ketersediaan makanan yang murah. Didalam penelitian Dewi, P. L. P., & Kartini, A. (2017). Berdasarkan Prevalensi Status Gizi (IMT/U) Pada Remaja Umur 16-18 Tahun Menurut, Riskesdas 2018 di Provinsi Bali gemuk yaitu 11,9 % dan Obesitas 5,6% Sedangkan Prevalensi Status Gizi (IMT/U) Pada Umur 16-18 Tahun Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Bali, Riskesdas 2018 Di Kabupaten Tabanan Gemuk 18,95% Obesitas 13,57%.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi pola konsumsi makanan junk food terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMA 1 Kediri. Jenis Penelitian ini adalah observasional dengan menggunakan pendekatan potong silang *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan bulan Januari 2022. Penentuan besar sampel ditentukan dengan teknik *proportional simple random sampling*. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh besar sampel sebanyak 84 sampel siswa di SMA Negeri 1 Kediri.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel yang pengetahuannya kategori cukup sebanyak 41 orang atau 48,8% yang baik sebanyak 43 orang atau 51,2%. Dan yang obesitas sebanyak 37 orang atau 44,0% yang tidak

obesitas sebanyak 47 orang atau 56,0%. Sedangkan pola konsumsi junk food yang meliputi jenis frekuensi dan jumlah yaitu jenis konsumsi junk food kategori banyak yaitu 74 orang atau 88,1% yang kategori sedikit sebanyak 10 orang atau 11,9%. Frekuensi konsumsi junk food kategori sering sebanyak 66 orang atau 78,6% kategori jarang sebanyak 18 orang atau 21,4%. Dan jumlah konsumsi energi dalam kategori tinggi sebanyak 39 orang atau 46,4% kategori rendah sebanyak 45 orang atau 53,6%. Jumlah konsumsi protein dalam kategori tinggi sebanyak 37 orang atau 44,0% kategori rendah sebanyak 47 orang atau 56,0%. Jumlah konsumsi lemak kategori tinggi sebanyak 46 orang atau 54,8% kategori rendah sebanyak 38 orang atau 45,2%. Jumlah konsumsi karbohidrat kategori tinggi sebanyak 52 orang atau 61,9% kategori rendah sebanyak 32 orang atau 38,1%.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji kolerasi spearman terdapat hubungan antara Pengetahuan gizi mengenai junk food dengan kejadian obesitas. $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,000$. Tidak terdapat hubungan antara Jenis Konsumsi Junk Food dengan Kejadian Obesitas $p > 0,05$ dimana nilai $p = 0,105$. Ada hubungan antara jumlah konsumsi energi dengan kejadian obesitas $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,002$. Tidak ada hubungan antara jumlah asupan protein dengan Kejadian Obesitas $p > 0,05$ dimana nilai $p = 0,104$. Ada hubungan antara jumlah konsumsi Lemak dengan kejadian obesitas $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,011$. Ada hubungan antara jumlah konsumsi Karbohidrat dengan kejadian obesitas $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,005$. Dan ada hubungan antara Frekuensi konsumsi junk food dengan kejadian obesitas $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,001$.

Berdasarkan dari penelitian ini disarankan agar mengurangi mengkonsumsi makanan junk food karena dapat meningkatkan resiko obesitas, semakin sering atau semakin banyak asupan energi dari junk food dapat beresiko obesitas. perlu adanya edukasi mengenai obesitas terhadap siswa dan bahaya obesitas terhadap kesehatan, serta pencegahan obesitas dengan pola makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Daftar bacaan: 25 (2011-2020)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Makanan Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja Di SMA Negeri 1 Kediri” ini telah dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Dalam Penyusunan 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. Dr.Ir. I Komang Agusjaya Mataram,M.Kes selaku dosen pembimbing utama dan A A Gde Raka Kayanaya,SST.,M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan dan masukan dalam menyelesaikan Penyusunan skripsi ini.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi dan ibu Pande Putu Sri Sugiani, DCN,M.Kes selaku ketua prodi program Studi sarjana trepan gizi dan dietetika yang telah memberikan kesempatan dan izin sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kediri yang telah memberikan izin untuk pengambilan data, Guru dan staff di SMA Negeri 1 Kediri yang membantu

dalam penelitian ini dan Siswi di SMA Negeri 1 Kediri yang telah bersedia memberikan waktunya untuk menjadi sampel.

5. Orang tua dan keluarga, sahabat dan semua teman teman yang selalu memberikan doa dan menjadi motivasi, memberi dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa proposal 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 proposal ini. Semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Atas perhatian bapak/ibu, penulis ucapkan terima kasih.

Denpasar, 16 Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

BAB	Halaman
SKRIPSI.....	i
SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
USULAN PENELITIAN DENGAN JUDUL.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Obesitas.....	6
1 Definisi Obesitas	6
2 Faktor Penyebab obesitas	7
3 Pengukuran dan Klasifikasi Obesitas	8
4 Dampak Negatif Obesitas.....	9

B.	Pengetahuan	10
1.	Pengetahuan Gizi.....	10
2.	Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	10
3.	Kriteria Tingkat Pengetahuan.....	11
C.	Hubungan Pengetahuan gizi dengan Pola konsumsi Junk food	12
D.	Pola Konsumsi junk food.....	12
1	Definisi pola konsumsi	12
2	Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi.....	14
3.	Definisi junk food.....	15
4.	Jenis jenis makanan junk food.....	15
5.	Dampak Negatif Junk food bagi Kesehatan	17
E.	Hubungan Pola Konsumsi Junk Food dengan Obesitas	18
	BAB III KERANGKA KONSEP	19
A.	KERANGKA KONSEP	19
B.	VARIABEL DAN DEFINISI OPERASIONAL	20
1	Identifikasi Variabel	20
2	Definisi Operasional.....	20
C.	HIPOTESIS	21
	BAB IV METODE PENELITIAN	22
A.	Jenis Penelitian	22
B.	Tempat Dan Waktu Penelitian.....	22
1	Tempat Penelitian.....	22
2	Waktu Penelitian	22
C.	Populasi Dan Sampel Penelitian	23
1	Populasi penelitian	23
2	Sampel Penelitian	23

a.	Kriteria Inklusi	23
b.	Kriteria Eksklusi.....	23
c.	Besar Sampel	24
D.	Teknik Pengambilan Sampel.....	25
E.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	25
1	Jenis data yang dikumpulkan	25
2	Teknik Pengumpulan Data	25
3	Instrument Pengumpulan Data	26
F.	Pengolahan Dan Analisis Data	26
1	Pengolahan data.....	26
2	Analisis Data	28
G.	Etika Penelitian	28
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....		30
A.	Hasil Penelitian	30
1.	Gambaran Lokasi Penelitian.....	30
2.	Karakteristik Sampel	31
3.	Hubungan Antar Variabel.....	36
B.	Pembahasan	42
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....		49
A.	Simpulan	49
B.	Saran	51
DAFTAR PUSTAKA		52
LAMPIRAN.....		56

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1 Klasifikasi berat badan lebih dan Obesitas	9
2 Definisi Operasional Variabel.....	20
3 Distribusi Sampel Berdasarkan Umur di SMA Negeri 1 Kediri.....	31
4 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	31
5 Distribusi Sampel Berdasarkan Pengetahuan di SMA Negeri 1 Kediri.....	32
6 Distribusi Sampel Menurut Kejadian Obesitas	32
7 Distribusi Jenis Makanan Junk Food	32
8 Distribusi Frekuensi Junk food	33
9 Distribusi Asupan Energi	34
10 Distribusi Asupan Protein	35
11 Distribusi Asupan Lemak.....	35
12 Distribusi Asupan Karbohidrat	36
13 Pengetahuan Gizi mengenai junk food dengan kejadian obesitas	37
14 Jenis Konsumsi Junk Food Berdasarkan Kejadian Obesitas.....	37
15 Jumlah konsumsi energi dengan Kejadian Obesitas	38
16 Hubungan Konsumsi Protein dengan Kejadian Obesitas	39
17 Hubungan Konsumsi Lemak dengan Kejadian Obesitas	39
18 Hubungan Konsumsi Karbohidrat dengan Kejadian Obesitas.....	40
19 Hubungan Frekuensi Junk Food dengan Kejadian Obesitas.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	18

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1 Informed Consent.....	57
2 Surat Izin Penelitian	61
3 Kuisisioner Pola Konsumsi Makanan Junk Food	66
4 Kuisisioner Hubungan Pengetahuan Gizi Pola Konsumsi.....	68
5 Perhitungan Besar Sampel	69
6 Dokumentasi Penelitian	71
7 Hasil Uji Analisis	73