

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN KEJADIAN OBESITAS BERDASARKAN POLA
KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA SISWA SMP GANESHA
DENPASAR SELATAN**



Oleh

**KETUT SINTA DEWI PARAMITHA
NIM. P07131120028**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR**

2023

TUGAS AKHIR
GAMBARAN KEJADIAN OBESITAS BERDASARKAN POLA
KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA SISWA SMP GANESHA
DENPASAR SELATAN

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Mata Kuliah Tugas Akhir
Jurusan Gizi Program Studi Gizi
Program Diploma Tiga

Oleh

KETUT SINTA DEWI PARAMITHA
NIM. P07131120028

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2023

LEMBAR PERSETUJUAN

TUGAS AKHIR

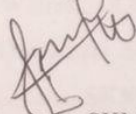
**GAMBARAN KEJADIAN OBESITAS BERDASARKAN POLA
KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA SISWA SMP GANESHA
DENPASAR SELATAN**

Oleh

**KETUT SINTA DEWI PARAMITHA
NIM. P07131120028**

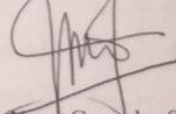
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



I Ketut Kencana, SKM, M.Pd
NIP. 195806141985021001

Pembimbing Pendamping :



Ni Made Yuni Gumala, SKM, M.Kes
NIP. 196506161988032001

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes
NIP. 196703161990032022

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :
GAMBARAN KEJADIAN OBESITAS BERDASARKAN POLA
KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA SISWA SMP GANESHA
DENPASAR SELATAN

Oleh

KETUT SINTA DEWI PARAMITHA
NIM. P07131120028

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : Rabu
TANGGAL : 10 Mei 2023

TIM PENGUJI

1. I GA Ari Widarti, DCN, M. Kes (Ketua) (.....)
2. Ni Made Dewantari, SKM, M. For (Anggota 1) (.....)
3. I Ketut Kencana, SKM, M.Pd (Anggota 2) (.....)

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ketut Sinta Dewi Paramitha
NIM : P07131120028
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2023
Alamat : Jl. Raya Sesetan Gang Markisa No.4B, Denpasar Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Gambaran Kejadian Obesitas Berdasarkan Pola Konsumsi *Junk Food* Pada Siswa SMP Ganesha Denpasar Selatan adalah benar **karya 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 sesuai 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 2023



Yang membuat pernyataan

Ketut Sinta Dewi Paramitha

NIM.P07131120028

**DESCRIPTION OF OBESITY INCIDENCE BASED ON
CONSUMPTION PATTERNS *JUNK FOOD* ON GANESHA JUNIOR
HIGH SCHOOL STUDENTS DENPASAR SOUTH**

ABSTRACT

Obesity is a state of imbalance between incoming energy and outgoing energy over a long period of time. The amount of energy consumption from digested food exceeds the energy used for metabolism and daily activities. The pattern of eating junk food in adolescents which is high in saturated fat and sugar but low in fiber and micronutrients is of course far from the concept of balanced nutrition. This study aims to describe the incidence of obesity based on consumption patterns *junk food* to students of South Denpasar Ganesha Middle School. The sample in this study were class VIII students at SMP Ganesha South Denpasar, aged 13-15 years, willing to be interviewed and conscious and able to communicate well.

Based on the age group, there were 9 students (18.37%) who were obese at the age of 13 years, 39 people (79.59%) at the age of 14 years and 1 person (2.04%) at the age of 15 years. The total sample consisting of 80 samples was divided into 45 male samples (91.84%) and 35 female samples (71.43%). The characteristics of the sample include the most obese sex, namely women as many as 25 people (51.02%). Consumption in the 80 samples was classified as more, as seen from the adequacy of energy, protein, fat and carbohydrates. The conclusion obtained is that the influence of obese students is the consumption of nutrients that fall into the more category.

Keywords : Obesity, Consumption Patterns, Students

**GAMBARAN KEJADIAN OBESITAS BERDASARKAN POLA
KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA SISWA SMP GANESHA
DENPASAR SELATAN**

ABSTRAK

Obesitas adalah suatu keadaan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam jangka waktu yang lama. Banyaknya konsumsi energi dari makanan yang dicerna melebihi energi yang digunakan untuk metabolisme dan aktivitas sehari-hari. Pola makan junk food pada remaja yang tinggi lemak jenuh dan gula tetapi rendah serat dan gizi mikro tentu saja jauh dari konsep gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejadian obesitas berdasarkan pola konsumsi *junk food* pada siswa SMP Ganesha Denpasar Selatan. Sampel pada penelitian ini adalah siswa/siswi kelas VIII SMP Ganesha Denpasar Selatan, berusia 13-15 tahun, bersedia dilakukan wawancara dan dalam keadaan sadar serta bisa berkomunikasi dengan baik.

Berdasarkan kelompok umur siswa yang mengalami obesitas pada usia 13 tahun sebanyak 9 orang (18,37%), pada usia 14 tahun 39 orang (79,59%) dan usia 15 tahun sebanyak 1 orang (2,04%). Total sampel yang terdiri dari 80 sampel terbagi atas sampel laki-laki sebanyak 45 orang (91,84%) dan sampel perempuan sebanyak 35 orang (71,43%). Karakteristik sampel meliputi jenis kelamin terbanyak yang mengalami obesitas yaitu perempuan sebanyak 25 orang (51,02%). Konsumsi pada 80 sampel sebagai besar tergolong lebih yang dilihat dari kecukupan zat gizi energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Simpulan yang didapat yaitu pengaruh siswa obesitas adalah konsumsi zat gizi yang masuk dalam kategori lebih.

Kata kunci : Obesitas, Pola Konsumsi, Siswa

RINGKASAN

GAMBARAN KEJADIAN OBESITAS BERDASARKAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA SISWA SMP GANESHA DENPASAR SELATAN

Oleh : Ketut Sinta Dewi Paramitha

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan mengonsumsi antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Konsumsi yang melebihi kebutuhan mengarah pada status gizi. Body image atau citra tubuh merupakan persepsi seseorang tentang berat badan dan bentuk tubuhnya. Usia remaja memandang body image sebagai hal penting sehingga berdampak pada usaha pengontrolan berat badan berlebih. Remaja dengan status gizi lebih dan obesitas memiliki ketidakpuasan body image yang lebih tinggi, semakin besar nilai z-score IMT/U seseorang maka semakin tidak puas seseorang tersebut terhadap citra tubuhnya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejadian obesitas berdasarkan pola konsumsi *junk food* pada siswa SMP Ganesha Denpasar Selatan.

Obesitas adalah suatu keadaan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam jangka waktu yang lama. Banyaknya konsumsi energi dari makanan yang dicerna melebihi energi yang digunakan untuk metabolisme dan aktivitas sehari-hari. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam bentuk lemak dan jaringan lemak sehingga dapat berakibat penambahan berat badan (Riswanti, 2016). Kebiasaan makan merupakan salah satu faktor terjadinya gizi lebih pada remaja terutama kebiasaan makan *junk food*. Penelitian yang dilakukan oleh Jackson menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* meningkatkan kejadian obesitas pada remaja. Pola makan *junk food* pada remaja yang tinggi lemak jenuh dan gula tetapi rendah serat dan gizi mikro tentu saja jauh dari konsep gizi seimbang. Hal ini akan berdampak negative terhadap kesehatan dan status gizi remaja.

Sampel pada penelitian ini adalah siswa/siswi kelas VIII SMP Ganesha Denpasar Selatan, berusia 13-15 tahun, bersedia dilakukan wawancara dan dalam keadaan sadar serta bisa berkomunikasi dengan baik. Terdapat 2 jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian yaitu data primer dan data sekunder. Data primer meliputi identitas sampel, data TB dan BB dan data pola konsumsi *junk food*, kemudian data sekunder yang meliputi data gambaran umum SMP Ganesha Denpasar Selatan. Data terkait berat badan dan tinggi badan sampel diperoleh dari penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoa* dengan ketelitian 0,1 cm. Untuk data umur sampel diperoleh dari wawancara dengan menggunakan form identitas sampel. Kemudian data yang telah dikumpulkan diolah dengan cara menilai status gizi sampel menggunakan *z-score* berdasarkan indeks IMT/U. Data terkait pola konsumsi *junk food* dikumpulkan dengan form SQ-FFQ kemudian mencari jenis, jumlah dan frekuensi diolah dengan cara untuk jenis dikategorikan menjadi 2 yaitu tinggi > 5 jenis dan rendah \leq 5 jenis, untuk jumlah rata-rata asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat yang dikonsumsi dengan cara mengkonversikan berat bahan makanan tersebut dan menghitung nilai gizi, dan untuk frekuensi dikategorikan menjadi 2 yaitu sering > 2x/minggu dan jarang \leq 2x/minggu.

Berdasarkan kelompok umur siswa yang mengalami obesitas pada usia 13 tahun sebanyak 9 orang (18,37%), pada usia 14 tahun 39 orang (79,59%) dan usia 15 tahun sebanyak 1 orang (2,04%). Total sampel yang terdiri dari 80 sampel terbagi atas sampel laki-laki sebanyak 45 orang (91,84%) dan sampel perempuan sebanyak 35 orang (71,43%). Karakteristik sampel meliputi jenis kelamin terbanyak yang mengalami obesitas yaitu perempuan sebanyak 25 orang (51,02%). Rata-rata konsumsi siswa adalah energi 3.050 Kkal, protein 101,86 gram, lemak 135,67 gram dan karbohidrat 467,78 gram dengan konsumsi tertinggi energi 3.745 Kkal, protein 129 gram, lemak, 145,5 gram dan karbohidrat 507,4 gram dan konsumsi terendah energi 2.087 Kkal, protein 65,37 gram, lemak 83,43 gram dan karbohidrat 358,04 gram.

Simpulan yang didapat yaitu pengaruh siswa obesitas adalah konsumsi zat gizi yang masuk dalam kategori lebih. Disarankan kepada pihak sekolah dalam menyediakan dan memilih menu makanan yang sehat dan gizi yang seimbang di kantin maupun pada gerai makanan yang terdapat di depan sekolah, sehingga dapat memberikan manfaat kepada siswa/i dalam mengonsumsi makanan yang sehat. Kemudian disarankan kepada siswa/i diharapkan siswa untuk memilih menu makanan yang sehat pada saat berada di sekolah yang sesuai dengan kebutuhan harian siswa/i.

Daftar Bacaan : 18 (2016-2020)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, tugas akhir yang berjudul “Gambaran Kejadian Obesitas Berdasarkan Pola Konsumsi Pada Remaja Di SMP Ganesha Denpasar Selatan” tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, tentunya penulis tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. I Ketut Kencana, SKM, M.Pd selaku pembimbing utama yang banyak memberi saran dan petunjuk dalam memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan tugas akhir.
2. Ni Made Yuni Gumala, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar, Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi Diploma Tiga atas dukungannya dalam pembuatan tugas akhir.
4. Dosen serta tenaga kependidikan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan dukungan dalam pembuatan tugas akhir.
5. Keluarga, pacar, yulan dan orang terdekat lainnya yang selalu memberikan doa dan semangat dalam pembuatan tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan tugas akhir ini. Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk penyempurnaan tugas akhir. Akhir kata penulis mengharapkan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Penulis,

DAFTAR ISI

Bab	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	i
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Obesitas dan Cara Penilaiannya	4
B. Pola Konsumsi <i>Junk Food</i> dan Cara Penilaiannya	9
BAB III KERANGKA KONSEP	13
A. Kerangka Konsep	13
B. Variabel dan Definisi Operasional	14
BAB IV METODE PENGAMATAN	15
A. Jenis Pengamatan	15
B. Alur Pengamatan	15
C. Tempat dan Waktu Pengamatan	16
D. Populasi dan Sampel	16
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	18
F. Pengolahan dan Analisis Data	18

G. Etika Penelitian	19
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	21
A. Hasil	21
B. Pembahasan	25
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	28
A. Kesimpulan	28
B. Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN.....	31

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun	6
2. Definisi Operasional Variabel.....	14
3. Sebaran Konsumsi Energi.....	23
4. Sebaran Konsumsi Protein	24
5. Sebaran Konsumsi Lemak.....	24
6. Sebaran Konsumsi Karbohidrat	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Gambaran Kejadian Obesitas.....	13
2. Alur Penelitian	16
3. Sebaran Umur Sampel.....	21
4. Sebaran Jenis Kelamin Sampel	22
5. Sebaran Status Gizi Sampel	22
6. Sebaran Jenis Junk Food	23
7. Sebaran Frekuensi Junk Food	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Form Persetujuan Etik.....	31
2. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Sampel Penelitian	32
3. Form Identitas Sampel	33
4. Form SQ-FFQ	34