

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI JAJANAN
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMPN 1 KUTA**



Oleh :

NI KADEK DEA WIDYA YANTI
NIM. P07131219045

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2023**

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI JAJANAN
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMPN 1 KUTA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Pada Jurusan Gizi
Program Studi Gizi Dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Poltekkes Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**NI KADEK DEA WIDYA YANTI
NIM. P07131219045**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI
HUBUNGAN POLA KONSUMSI JAJANAN
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMPN 1 KUTA

Oleh :


NI KADEK DEA WIDYA YANTI
NIM.P07131219045

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Ni Made Dewantari, SKM.M.FOr
NIP. 196505021989032001


Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes
NIP. 195912111982012001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

SKRIPSI DENGAN JUDUL :

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI JAJANAN
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMPN 1 KUTA**

Oleh :


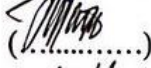

NI KADEK DEA WIDYA YANTI
NIM.P07131219045

TELAH DISEMINARKAN DIHADAPAN TIM PEMBIMBING SEMINAR

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 17 APRIL 2023

TIM PEMBIMBING SEMINAR :

1. Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes (Ketua) 
2. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes (Anggota I) 
3. Ni Made Dewantari, SKM.M.FOr (Anggota II) 

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKKES KEMENKES DENPASAR



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

NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Dea Widya Yanti
Nim : P07131219045
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi
Tahun Akademi : 2022/2023
Alamat : Jl. Taman Jimbaran X/S No.40 Jimbaran, Kuta Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Pola Konsumsi Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMP N 1 Kuta adalah **benar karya 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 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, 11 April 2023
Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Dea Widya Yanti
NIM.P07131219045

HUBUNGAN POLA KONSUMSI JAJANAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMPN 1 KUTA

ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi yang diakibatkan oleh penimbunan lemak dalam tubuh dan konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan. Konsumsi berbagai jenis jajanan mengandung tinggi gula dan tinggi lemak serta aktivitas fisik yang kurang mempengaruhi kejadian obesitas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Kuta. Jenis penelitian berupa observasional dengan rancangan *cross sectional* yang dilakukan pada bulan Desember 2022 yang berjumlah 90 orang dengan cara *simple random sampling*. Data pola konsumsi jajanan dikumpulkan melalui wawancara dengan formulir SQ-FFQ. Data aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAQ-C. Analisis data berupa hubungan pola konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan obesitas menggunakan uji korelasi Pearson. Ada hubungan antara jenis konsumsi jajanan dengan obesitas ($p=0,000$). Ada hubungan antara frekuensi konsumsi jajanan dengan obesitas ($p=0,004$). Ada hubungan antara energi jajanan dengan obesitas ($p=0,000$) dan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas ($p=0,000$). Disarankan kepada pihak sekolah dan orang tua agar lebih memperhatikan pemilihan jajanan yang dikonsumsi serta melakukan pemantauan status gizi secara rutin pada remaja sekolah.

Kata Kunci : Obesitas, Pola Konsumsi Jajanan, Aktivitas Fisik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SNACK CONSUMPTION PATTERNS
AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OBESITY IN ADOLESCENTS AT
SMPN 1 KUTA**

ABSTRACT

Obesity is one of the nutritional problems caused by the accumulation of fat in the body and the consumption of food that exceeds the needs. Consumption of various types of snacks containing high sugar and high fat and lack of physical activity affect the incidence of obesity. The purpose of this study was to determine the relationship between snacks consumption patterns and physical activity with obesity in adolescents at SMPN 1 Kuta. This type of research is observational with a cross sectional design conducted in December 2022 which amounted to 90 people by simple random sampling. Data on snacks consumption patterns were collected through interviews with the SQ-FFQ form. Physical activity data using the PAQ-C questionnaire. Data analysis in the form of the relationship between snack consumption patterns and physical activity with obesity using the Pearson correlation test. There is a relationship between the type of snack consumption and obesity ($p=0.000$). There is a relationship between frequency of snack consumption and obesity ($p=0.004$). There is a relationship between energy snacks with obesity ($p=0.000$) and there is a relationship between physical activity with obesity ($p=0.000$). It is recommended that schools and parents pay more attention to the selection of snacks consumed and conduct regular monitoring of nutritional status in school adolescents.

Keywords: obesity, snack consumption pattern, physical activity

RINGKASAN PENELITIAN

Hubungan Pola Konsumsi Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada

Remaja Di SMPN 1 KUTA

Oleh : Ni Kadek Dea Widya Yanti (NIM.P07131219045)

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi yang diakibatkan oleh penimbunan lemak dalam tubuh dan konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan. Organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) mengatakan lebih dari 1,9 miliar penduduk usia 18 tahun kebawah mengalami berat badan berlebih dan 600 juta orang diantaranya mengalami obesitas. Prevalensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia diantaranya terdiri dari 10,8% yang dimana 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) sangat dibutuhkan bagi anak yang tidak atau kurang menerapkan pola sarapan atau tidak membawa bekal dengan pemberian kontribusi zat gizi PJAS terhadap pemenuhan kecukupan gizi harian berkisar 15-20%. Tujuan penelitian ini yakni mengetahui hubungan pola konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMP Negeri 1 Kuta dengan mengidentifikasi pola konsumsi jajanan dan aktivitas fisik pada remaja.

Jenis penelitian berupa observasional dengan rancangan *cross sectional* yang dilakukan di SMPN 1 Kuta pada bulan Desember 2022. Populasi penelitian yakni seluruh siswa/siswi kelas VII berusia 12-13 tahun dengan menggunakan *simple random sampling* sebanyak 90 orang. Data yang dikumpulkan yaitu data identitas sampel, pola konsumsi jajanan menggunakan formulir SQ-FFQ dan data aktivitas fisik melalui formulir PAQ-C. Analisis data berupa hubungan pola konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan obesitas menggunakan uji kolerasi pearson.

Hasil penelitian dari 90 sampel, usia 12 tahun sebanyak 59 sampel dan usia 13 tahun sebanyak 31 sampel dengan jenis kelamin yakni 50 sampel berjenis kelamin perempuan dan 40 sampel berjenis kelamin laki-laki. Selanjutnya dari 90

sampel kategori gizi baik sebanyak 17 sampel, gizi lebih sebanyak 49 sampel dan obesitas sebanyak 24 sampel. Jenis konsumsi jajanan didapatkan rata-rata yakni 4 jenis dengan kategori banyak sebesar 72 sampel dan kategori sedikit sebesar 18 sampel. Frekuensi konsumsi jajanan rata-rata 2 kali dengan kategori cukup yakni 44 sampel dan kategori tinggi yakni 46 sampel. Jumlah energi jajanan rata-rata sebesar 356,7 kkal dengan kategori cukup sebanyak 30 sampel dan kategori tinggi sebanyak 60 sampel. Aktivitas fisik rata-rata nilai 3 dengan kategori rendah yakni 36 sampel, kategori cukup yakni 41 sampel dan kategori tinggi yakni 13 sampel. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan antara jenis konsumsi jajanan dengan obesitas ($p=0,000$), ada hubungan antara frekuensi jajanan dengan obesitas ($p=0,004$), ada hubungan antara energi dari jajanan dengan obesitas ($p=0,000$) serta terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas ($p=0,000$). Disarankan pihak sekolah dan orang tua agar lebih memperhatikan pemilihan jajanan yang dikonsumsi serta melakukan pemantauan status gizi secara rutin pada remaja sekolah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Remaja Sekolah Di SMP N 1 Kuta”. Penulis menyadari skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Ni Made Dewantari, SKM.M.FOr sebagai pembimbing utama yang telah memberikan banyak masukan, saran dan penuntun penulis Skripsi ini.
2. Ibu Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes sebagai pembimbing pendamping yang juga memberikan banyak masukan dalam penulisan Skripsi ini.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian Skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar dan Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran dalam menyelesaikan Skripsi.
5. Bapak/Ibu Dosen dan Tenaga Kependidikan Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukan yang bermanfaat bagi penulis.
6. Keluarga dan teman-teman yang telah memberi dorongan, semangat dan membantu penyelesaian Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna sehingga penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini agar nantinya dapat terwujud sebagai sebuah skripsi yang dapat berguna bagi peneliti sendiri maupun orang lain yang memanfaatkannya.

Denpasar, 11 April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
.....	
HALAMAN JUDUL	ii
.....	
HALAMAN PERSETUJUAN	Kesalahan!
.....	Bookmark
	tidak
	ditentukan.
HALAMAN PENGESAHAN	Kesalahan!
.....	Bookmark
	tidak
	ditentukan.
SURAT PERNYATAAN	Kesalahan!
.....	Bookmark
	tidak
	ditentukan.
ABSTRAK	vi
.....	
ABSTRACT	vii
.....	
RINGKASAN PENELITIAN	viii
.....	
KATA PENGANTAR	x
.....	
DAFTAR ISI	xi
.....	
DAFTAR TABEL	xiii
.....	

DAFTAR GAMBAR	xiv
.....	
DAFTAR LAMPIRAN	xv
.....	
BAB I PENDAHULUAN	1
.....	
A. Latar Belakang Masalah	1
.....	
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
.....	
C. Tujuan Penelitian	3
.....	
D. Manfaat Penelitian	4
.....	
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
.....	
A. Obesitas	5
.....	
B. Pola Konsumsi Jajanan	9
.....	
C. Aktivitas Fisik	15
.....	
BAB III KERANGKA KONSEP	21
.....	
A. Kerangka Konsep	21
.....	
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	22
.....	
C. Hipotesis penelitian	24
.....	
BAB IV METODE PENELITIAN	25
.....	

A. Jenis Penelitian	25
.....	
B. Alur Penelitian	25
.....	
C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
.....	
D. Populasi dan Sampel	26
.....	
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	28
.....	
F. Pengolahan dan Analisis Data	30
.....	
G. Etika Penelitian	34
.....	
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	36
.....	
A. Hasil	36
.....	
B. Pembahasan	44
.....	
BAB VI KESIMPULAN	51
.....	
A. Kesimpulan	51
.....	
B. Saran	52
.....	
DAFTAR PUSTAKA	53
.....	
DOKUMENTASI KEGIATAN	74
.....	

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Batas Ambang Indeks Massa Tubuh	8
2.	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....	8
3.	Definisi Operasional Variabel	23
4.	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....	33
5.	Distribusi Karakteristik Sampel Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin..	37
6.	Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi	38
7.	Distribusi Pola Konsumsi Jajanan Menurut Jenis Jajanan	39
8.	Distribusi Pola Konsumsi Jajanan Menurut Frekuensi Konsumsi Jajanan	39
9.	Distribusi Pola Konsumsi Jajanan Menurut Jumlah Konsumsi Energi Jajanan.....	40
10.	Distribusi Sampel Berdasarkan Aktivitas Fisik	40
11.	Distribusi sampel menurut Jenis Konsumsi dan Status Obesitas	41
12.	Distribusi sampel menurut Frekuensi Konsumsi dan Status Obesitas	42
13.	Distribusi sampel menurut Jumlah Konsumsi Energi dan Status Obesitas.....	43
14.	Distribusi sampel menurut Aktivitas Fisik dan Status Obesitas.....	44
15.	Identitas sampel	65
16.	Nilai Durasi Aktifitas Fisik.....	66
17.	Nilai Keaktifan Aktifias Fisik.....	70
18.	Formulir SQ-FFQ	71
19.	Penilaian PAQ-C	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1.	Faktor-faktor yang mempengaruhi Obesitas	21
2.	Alur Penelitian	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1.	Informed Consent	57
2.	Surat Etik	63
3.	Surat Ijin Penelitian Penanaman Modal Kabupaten Badung	64
4.	Kuesioner Penelitian sampel	65
5.	Kuesioner Aktivitas Fisik	66
6.	Formulir SQ-FFQ	71
7.	Perhitungan Aktivitas Fisik	72
8.	Dokumentasi Kegiatan	74
9.	Hasil Turnitin.....	75