

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMPN 10 DENPASAR**



Oleh
I WAYAN WIRADANA PUTRA
NIM. P07131219039

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

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMPN 10 DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarja Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar**

**Oleh
I WAYAN WIRADANA PUTRA
NIM. P07131219039**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMPN 10 DENPASAR**

Oleh

I WAYAN WIRADANA PUTRA
NIM. P07131219039

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Dr. Ni Nengah Ariati, SST, M.Erg
NIP. 197311182001122001

Pembimbing Pendamping :



I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis
NIP. 196708141991031002

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



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

SKRIPSI DENGAN JUDUL :

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMPN 10 DENPASAR**

Oleh



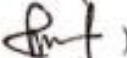
I WAYAN WIRADANA PUTRA
NIM. P07131219039

TELAH DISEMINARKAN DIHADAPAN TIM PEMBIMBING SEMINAR

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 2 MEI 2023

TIM PEMBIMBING SEMINAR :

1. Dr.Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes (Ketua Penguji) ()
2. Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M.Fis (Anggota Penguji 1) ()
3. Dr. Ni Nengah Ariati, SST, M.Erg (Anggota Penguji 2) ()

MEGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR 



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I Wayan Wiradana Putra
NIM : P07131219039
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2022/2023
Alamat : Br. Telanga, Darmasaba, Abiansemal, Badung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMPN 10 Denpasar 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, 17 Juni 2023

Yang membuat pernyataan



I Wayan Wiradana Putra

NIM. P07131219039

HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMPN 10 DENPASAR

ABSTRAK

Kejadian obesitas pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah pola konsumsi dan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar. Jenis penelitian ini adalah observasional, dilaksanakan bulan Februari 2023 di SMPN 10 Denpasar, dengan sampel yang terlibat 87 orang. Teknik pengumpulan sampel menggunakan *simple random sampling* dan metode penentuan sampel menggunakan *Proporsional Random Sampling* dengan kriteria inklusi masih aktif menjadi siswa, sedang berada di kelas I dan II, dalam keadaan sehat jasmani dan rohani serta kriteria eksklusi yaitu tidak hadir pada saat pengambilan data, karena alasan tertentu mengundurkan diri sebagai sampel, dan tidak bersedia untuk diwawancarai. Pengumpulan data berat badan menggunakan timbangan digital, tinggi badan menggunakan microtoa, data pola konsumsi makanan cepat saji menggunakan form SQ-FFQ dan data aktivitas fisik menggunakan form GPAQ. Data disajikan dengan tabel frekuensi dan silang. Analisis yang digunakan yaitu korelasi *rank spearman*. Berdasarkan hasil penelitian, dari 87 sampel terdapat 32,2% obesitas, 63,2% mengonsumsi makanan cepat saji dengan jenis yang banyak, asupan energi tinggi sebanyak 55,2%, asupan protein tinggi sebanyak 54,0%, asupan lemak tinggi sebanyak 64,4%, dan asupan karbohidrat tinggi sebanyak 71,3%. Frekuensi jarang mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 65,5%. Aktivitas fisik kategori tinggi sebanyak 49,4%. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* didapatkan hubungan yang signifikan antara jenis konsumsi makanan cepat saji, asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas. Selain itu terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

Kata Kunci : Pola konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, kejadian obesitas

THE RELATIONSHIP PATTERN OF FAST FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN CHILDREN OF SMPN 10 DENPASAR

ABSTRACT

The incidence of obesity in adolescents is influenced by several factors, one of which is consumption patterns and physical activity. The purpose of this study was to determine the relationship between fast food consumption patterns and physical activity with the incidence of obesity in children at SMPN 10 Denpasar. This type of research is observational, carried out in February 2023 at SMPN 10 Denpasar, with a sample involving 87 people. The sample was collected by technique usessimple random sampling and the method of determining the sample using Proporsional Random Sampling with the inclusion criteria of being an active student, currently in grades I and II, in good physical and mental health but the exclusion criteria was namely not being present at the time of data collected, for some reason withdrawing as a sample, and not willing to be interviewed. Collecting data on body weight using digital scales, height using a microtoa, fast food consumption pattern data using the SQ-FFQ form and physical activity data using the GPAQ form. Data is presented with frequency and cross tables. The analysis used is correlation rank spearman. Based on the results of the study, out of 87 samples, 32.2% were obese, 63.2% consumed fast food with lots of types, 55.2% high energy intake, 54.0% high protein intake, 64% high fat intake .4%, and high carbohydrate intake as much as 71.3%. The frequency of rarely consuming fast food is 65.5%. High category physical activity as much as 49.4%. Correlation test results Rank Spearman found a significant relationship between the type of fast food consumption, energy intake, protein, fat, carbohydrates and the frequency of fast food consumption with the incidence of obesity. In addition, there is a significant relationship between physical activity and the incidence of obesity.

Keywords: Fast food consumption pattern, physical activity, obesity

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMPN 10 DENPASAR

Oleh : I Wayan Wiradana Putra (NIM. P07131219039)

Usia remaja adalah periode transisi yang terbuka terhadap segala bentuk perubahan kondisi yang terjadi di sekitarnya. Salah satu bentuk dari perubahan perilaku pada masa remaja adalah pola konsumsi yang mengarah pada pola perilaku makanan yang sehat ataupun makan yang tidak sehat. Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018 didapatkan yakni berat badan lebih dan obesitas pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 16,0% dan pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 13,5%.

Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang berlebihan atau abnormal yang berpeluang menimbulkan beberapa risiko kesehatan pada individu. Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan jenis makanan yang mudah dikemas, praktis, mudah diolah dengan cara yang sederhana dan mudah disajikan. Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang disebabkan oleh otot rangka dan memerlukan energi, seperti aktivitas yang dilakukan saat melakukan pekerjaan rumah tangga, bekerja dan aktivitas lainnya.

Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan *Cross Sectional*. Penelitian ini berlokasi di SMPN 10 Denpasar, dilaksanakan pada Januari – Februari 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 87 sampel. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dengan kriteria inklusi masih aktif menjadi siswa, sedang berada di kelas I dan II, dalam keadaan sehat jasmani dan rohani serta kriteria eksklusi yaitu tidak hadir pada saat pengambilan data, karena alasan tertentu mengundurkan diri sebagai sampel, dan tidak bersedia untuk diwawancarai. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengundi dengan menggunakan nomor absen siswa tiap kelasnya. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan pengisian kuisioner untuk pola konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik, dan untuk menentukan

kejadian obesitas remaja di SMPN 10 Denpasar dengan melakukan penimbangan dan pengukuran tinggi badan. Analisis yang digunakan dalam pengolahan data yaitu uji korelasi *rank spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar yaitu sebanyak 67,8% sampel dengan kategori tidak obesitas, dan 32,2% dengan kategori obesitas. Sedangkan pada pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja dibagi menjadi 3 yaitu jenis, jumlah dan frekuensi. Jenis makanan cepat saji remaja di SMPN 10 Denpasar terdapat 63,2% sampel sedikit mengkonsumsi makanan cepat saji dan 36,8% sampel banyak mengkonsumsi makanan cepat saji. Jumlah konsumsi energi yang dikonsumsi sampel selama seminggu yaitu 44,8% dengan kategori rendah dan 55,2% kategori tinggi. Jumlah konsumsi protein sebanyak 46,0% dengan kategori rendah dan 54,0% dengan kategori tinggi. Jumlah konsumsi lemak sebanyak 35,6% dengan kategori rendah dan 64,4% dengan kategori tinggi. Jumlah konsumsi karbohidrat sebanyak 28,7% dengan kategori rendah dan 71,3% dengan kategori tinggi. Sedangkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji sebanyak 65,5% dengan kategori jarang dan 34,5% kategori sering. Aktivitas fisik remaja di SMPN 10 Denpasar didapatkan sebanyak 33,3% sampel dengan kategori rendah, 17,2% dengan kategori sedang dan 49,4% dengan kategori berat.

Berdasarkan uji *Rank Spearman* dengan tingkat kepercayaan 5% menunjukkan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji yang meliputi jenis, jumlah, dan frekuensi dengan kejadian obesitas di SMPN 10 Denpasar ($p = 0,001$). Variabel selanjutnya didapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas SMPN 10 Denpasar ($p = 0,001$).

Disarankan dalam penelitian selanjutnya dapat meneliti secara mendalam serta memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas seperti pengukuran antropometri serta melakukan wawancara yang lebih baik dengan menggunakan kuisioner.

Daftar bacaan: 42 (2014- 2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat rahmat-Nya. Skripsi ini yang berjudul “Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMPN 10 Denpasar” dapat tersusun sesuai dengan rencana. Tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST, M.Erg selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, saran dan koreksi dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bapak I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan koreksi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, keluarga, dan teman-teman yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, 1 April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Obesitas	7
B. Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji.....	13
C. Aktivitas Fisik.....	19
D. Remaja.....	24
BAB III KERANGKA KONSEP	27

A. Kerangka Konsep	27
B. Variabel Penelitian	28
C. Definisi Operasional.....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB IV METODE PENELITIAN	30
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	30
B. Alur Penelitian	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian	31
D. Populasi dan Sampel Penelitian	31
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	33
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	36
G. Etika Penelitian.....	39
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil penelitian.....	41
B. Pembahasan.....	54
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. SIMPULAN	61
B. SARAN	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Ambang Batas IMT/U.....	13
2. Definisi Operasional Variabel.....	28
3. Sebaran Karakteristik Sampel.....	42
4. Distribusi sampel berdasarkan kejadian obesitas.....	43
5. Distribusi sampel berdasarkan Jenis Makanan Cepat Saji.....	43
6. Distribusi sampel berdasarkan jumlah konsumsi makanan cepat saji	44
7. Distribusi sampel berdasarkan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji.....	45
8. Distribusi sampel berdasarkan Aktivitas Fisik.....	46
9. Distribusi sampel menurut jenis konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian Obesitas	47
10. Distribusi sampel menurut jumlah konsumsi energi dengan kejadian Obesitas	48
11. Distribusi sampel menurut jumlah konsumsi protein dengan kejadian Obesitas	49
12. Distribusi sampel menurut jumlah konsumsi lemak dengan kejadian Obesitas	50
13. Distribusi sampel menurut jumlah konsumsi Karbohidrat dengan kejadian Obesitas	51
14. Distribusi sampel menurut frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian Obesitas	52
15. Distribusi sampel menurut aktivitas fisik dengan kejadian Obesitas.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep Penelitian	27
2. Alur Penelitian	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian.....	68
2. Surat Persetujuan Etik Penelitian.....	69
3. Persetujuan Setelah Penjelasan.....	70
4. Perhitungan Sampel.....	74
5. Kuisisioner.....	75
6. Dokumentasi Penelitian.....	80
7. Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	82
8. Hasil Turnitin.....	83