

SKRIPSI
HUBUNGAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN
AKTIVITAS FISIK REMAJA DENGAN STATUS OBESITAS
DI SMA N 5 DENPASAR



OLEH:

NI KADEK WULAN WICAXSINI

NIM. P07131219015

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR

2023

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN
AKTIVITAS FISIK REMAJA DENGAN STATUS OBESITAS
DI SMA N 5 DENPASAR**

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

OLEH:

NI KADEK WULAN WICAKSINI

P07131219015

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN
AKTIVITAS FISIK REMAJA DENGAN STATUS OBESITAS
DI SMA N 5 DENPASAR**

Oleh:

NI KADEK WULAN WICAKSINI
NIM. P07131219015

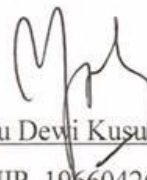
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



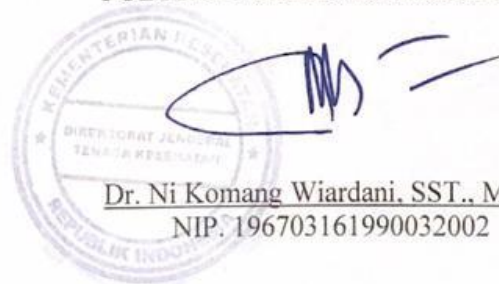
Dr. I Wayan Juniarsana, SST.M.Fis
NIP. 196706071992031000



Gusti Ayu Dewi Kusumayanti, DCN.M.Kes
NIP. 196604261989032003

MENGETAHUI,

KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKES KEMENKES DENPASAR



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

SKRIPSI DENGAN JUDUL:

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN
AKTIVITAS FISIK REMAJA DENGAN STATUS OBESITAS
DI SMA N 5 DENPASAR**

Oleh :

NI KADEK WULAN WICAXSINI
NIM. P07131219015

TELAH DISEMINARKAN DIHADAPAN TIM PEMBIMBING SEMINAR

PADA HARI : Kamis

TANGGAL : 4 Mei 2023

TIM PEMBIMBING SEMINAR

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

(.....)
(.....)
(.....)

MENGETAHUI,

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 : Ni Kadek Wulan Wicaksini
NIM : P07131219015
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2022/2023
Alamat : Br.Dinas Anyar,Selumbung,Manggis,Karangasem

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Pola Konsumsi *Junk food* Dan Aktivitas Fisik Remaja Dengan Status Obesitas Di Sma N 5 Denpasar **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,...Maret 2023

Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Wulan Wicaksini

NIM.P07131219015

HUBUNGAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA DENGAN STATUS OBESITAS DI SMA N 5 DENPASAR

ABSTRAK

Data Risesdas provinsi Bali tahun 2018 prevalensi obesitas remaja usia 16-18 tahun sebesar 5,59%. Prevalensi obesitas Kota Denpasar remaja usia 16-18 tahun sebesar 7,55%. Salah satu penyebab remaja obesitas yaitu kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji yang berlebih dan kurangnya aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik remaja dengan status obesitas di SMAN 5 Denpasar. Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional. Penelitian dilaksanakan bulan Maret 2023 di SMAN 5 Denpasar. Penelitian ini berjumlah 82 sampel. Metode penentuan sampel yang digunakan yaitu Proporsional *Random Sampling*. Berdasarkan hasil penelitian kategori jenis konsumsi *junk food* terdapat 62,2% sampel sedikit dan 37,8% sampel banyak mengonsumsi *junk food*. Jumlah konsumsi energi yang dikonsumsi sampel selama seminggu yaitu 6,1% dengan kategori kurang, 12,2% dengan kategori cukup dan 81,7% kategori tinggi. Jumlah konsumsi protein 4,9% dengan kategori kurang, 6,1% dengan kategori cukup dan 89% kategori tinggi. Jumlah konsumsi 11% dengan kategori cukup dan 89% kategori tinggi. Jumlah konsumsi karbohidrat 30,5% dengan kategori kurang, 43,9% dengan kategori cukup dan 25,6% kategori tinggi, sedangkan frekuensi konsumsi *junk food* sebanyak 70,78% dengan kategori jarang dan 29,3% kategori sering.. Aktivitas fisik 50% sampel dengan kategori ringan, 39% dengan kategori sedang dan 11% dengan kategori tinggi. Kategori status obesitas sebanyak 91,5% yang tidak obesitas dan 8,5% yang mengalami obesitas.. Berdasarkan Uji *Chi-square* didapatkan hubungan yang signifikan antara jenis konsumsi *junk food*, asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan frekuensi konsumsi *junk food* dengan status obesitas. Selain itu terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status obesitas.

Kata Kunci : Pola konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, obesitas pada remaja

CONSUMPTION PATTERN RELATIONSHIP *JUNK FOOD* AND PHYSICAL ACTIVITY OF ADOLESCENTS WITH OBESITY AT SMA N 5 DENPASAR

ABSTRACT

Riskesdas data for the province of Bali in 2018 the prevalence of obesity in adolescents aged 16-18 years was 5.59%. The prevalence of obesity in Denpasar City for adolescents aged 16-18 years is 7.55%. One of the causes of adolescent obesity is the habit of consuming excess fast food and lack of physical activity. The purpose of this study is to determine the relationship between consumption patterns *junk food* and physical activity of adolescents with obesity status at SMAN 5 Denpasar. This type of research is an observational study. The research was conducted in March 2023 at SMAN 5 Denpasar. This study amounted to 82 samples. The method of determining the sample used is proportional *Random Sampling*. Based on the results of research categories of types of consumption *junk food* there are 62.2% of the sample consuming a little and 37.8% of the sample consuming a lot *junk food*. The total energy consumption consumed by the sample for a week is 6.1% in the less category, 12.2% in the sufficient category and 81.7% in the high category. The amount of protein consumption is 4.9% in the less category, 6.1% in the sufficient category and 89% in the high category. The amount of consumption is 11% in the sufficient category and 89% in the high category. The amount of carbohydrate consumption is 30.5% in the less category, 43.9% in the sufficient category and 25.6% in the high category, while the frequency of consumption *junk food* as much as 70.78% in the rare category and 29.3% often in the category. Physical activity 50% of the sample is in the mild category, 39% is in the moderate category and 11% is in the high category. The category of obesity status is 91.5% who are not obese and 8.5% who are obese. Based on the test *Chi-square* found a significant relationship between types of consumption *junk food*, intake of energy, protein, fat, carbohydrates and frequency of consumption *junk food* with obesity status. In addition, there is a significant relationship between physical activity and obesity status.

Keywords: Consumption patterns *junk food*, physical activity, obesity in adolescents

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA DENGAN STATUS OBESITAS DI SMA N 5 DENPASAR

**Oleh : Ni Kadek Wulan Wicaksini
NIM. P07131219015**

Remaja merupakan suatu masa peralihan , dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Gizi seimbang pada masa remaja akan berpengaruh pada perkembangannya. Masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi atau kebiasaan konsumsi yang salah, yaitu ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi oleh seorang individu dalam jangka waktu yang relative lama. Berdasarkan data Riskesdas Nasional (2018) prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun yaitu sebesar 4,0%. Prevalensi remaja putri usia 16-18 tahun di Nasional yang mengalami obesitas sebesar 4,5% , sedangkan laki-laki yang mengalami obesitas 3,6% (Laporan Nasional Riskesdas, 2018). Berdasarkan data Riskesdas provinsi Bali (2018) prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun yaitu sebesar 5,59%. Prevalensi remaja putri usia 16-18 tahun di provinsi Bali yang mengalami obesitas sebesar 4,71%, sedangkan laki-laki yang mengalami obesitas 6,43%. Berdasarkan data Riskesdas di Denpasar (2018) prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun yaitu sebesar 7,55% (RISKESDAS, 2018). Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan asupan energy (energy intake) dengan energy yang digunakan dalam waktu lama. Salah satu faktor penyebab obesitas pada remaja adalah pola makan atau asupan makanan berlebih yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan. Pada obesitas salah satu faktor yang penting adalah aktivitas fisik karena obesitas bukannya terkait masalah banyaknya mengkonsumsi makanan tapi juga kurangnya aktivitas fisik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pola konsumsi *junk food* ,dan aktivitas fisik remaja dengan status obesitas di SMA N 5 Denpasar. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dimana dalam penelitian ini hanya akan mencari hubungan antara pola konsumsi *junk food*, aktivitas fisik dan status

obesitas pada remaja dalam sekali waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh sampel yang tercatat sebagai siswa kelas XI di SMA N 5 Denpasar yang berjumlah 432 orang yang terdiri dari XI IPA dan XI IPS. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh anak kelas XI IPA dan XI IPS SMA N 5 Denpasar berjumlah 82 orang yang merupakan bagian dari populasi dan memenuhi persyaratan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan Proporsional dan Random Sampling. Pengambilan sampel dengan cara random sampling dilakukan secara acak berdasarkan sampel penelitian yang didapatkan dari rumus yang digunakan.

Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan cara data identitas sampel dikumpulkan dengan cara mengisi link kuisisioner meliputi (nama, jenis kelamin, dan usia), Data pola konsumsi dikumpulkan dengan cara bantuan kuisisioner dan form *SQ FFQ* dan Data aktivitas fisik dikumpulkan dengan cara bantuan kuisisioner mengenai pola aktivitas fisik. Data sekunder diperoleh dengan cara melalui informasi sosial media, buku dan majalah. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg untuk mengukur status obesitas pada sampel. Kemudian menggunakan microtoice dengan ketelitian 0,1 cm untuk mengukur tinggi badan dan from kuisisioner dan from recall untuk mengetahui data identitas sampel, data pola konsumsi dan aktivitas fisik.

Dari jumlah 82 sampel terdapat tiga kategori usia sampel, yaitu usia 16 tahun sebanyak 34 sampel (41,5%), usia 17 tahun 47 sampel (57,3%) dan 18 tahun 1 sampel (1,2%) yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 38 tahun (46,3%) dan kategori yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 44 sampel (53,7%). Terdapat dua kategori frekuensi sampel mengonsumsi *junk food* yaitu 62,2% sampel sedikit dan 37,8% sampel banyak mengonsumsi *junk food*. Jumlah konsumsi energi yang dikonsumsi sampel selama seminggu yaitu 6,1% dengan kategori kurang, 12,2% dengan kategori cukup dan 81,7% kategori tinggi. Jumlah konsumsi protein 4,9% dengan kategori kurang, 6,1% dengan kategori cukup dan 89% kategori tinggi. Jumlah konsumsi 11% dengan kategori cukup dan 89% kategori tinggi. Jumlah konsumsi karbohidrat 30,5% dengan kategori kurang, 43,9% dengan kategori cukup dan 25,6% kategori tinggi, sedangkan frekuensi konsumsi *junk food* sebanyak 70,78% dengan kategori jarang dan 29,3% kategori sering. Aktivitas fisik

remaja di SMAN 5 Denpasar yaitu sebanyak 91,5% yang tidak obesitas dan 8,5% yang mengalami obesitas.. Status gizi remaja di SMAN 5 Denpasar yaitu sebanyak 50% sampel dengan aktivitas fisik ringan, 39% sampel dengan aktivitas fisik sedang dan 11% sampel dengan aktivitas fisik tinggi.

Hasil penelitian status obesitas sampel berdasarkan jenis konsumsi *junk food* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis konsumsi *junk food* dengan status obesitas. Status obesitas sampel berdasarkan konsumsi energi *junk food* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi energi dengan status obesitas. Status obesitas sampel berdasarkan konsumsi protein *junk food* menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi protein dengan status obesitas. Status obesitas sampel berdasarkan konsumsi lemak *junk food* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi lemak dengan status obesitas. Status obesitas berdasarkan konsumsi karbohidrat *junk food* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi karbohidrat dengan status obesitas. Status obesitas sampel berdasarkan frekuensi konsumsi *junk food* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status obesitas. Status obesitas sampel berdasarkan aktivitas fisik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status obesitas.

Daftar Bacaan : 35 (2010-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi *Junk food* Dan Aktivitas Fisik Remaja Berkaitan Dengan Status obesitas Di SMA N 5 Denpasar”. Dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini penulis banyak mendapatkan pengarahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang tulus kepada :

1. Dr. I Wayan Juniarsana, SST.M.Fis sebagai pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran serta motivasi kepada penulis dengan sabar dan penuh perhatian sehingga skripsi skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan lancar.
2. Gusti Ayu Dewi Kusumayanti, DCN.M.Kes sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan saran, bimbingan, dan semangat untuk menulis skripsi skripsi sebaik mungkin, sehingga skripsi skripsi ini dapat menjadi lebih baik.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi dan ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika atas dukungan dalam pembuatan skripsi karya tulis ilmiah ini.
4. Keluarga, sahabat, serta teman – teman yang selalu memberikan doa, semangat, fasilitas, perhatian dan motivasi kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan penulisan skripsi penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangatlah penulis harapkan sehingga dapat menyempurnakan skripsi penelitian ini. Harapan penulis, semoga skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan terutama bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca.

Denpasar, 20 Mei 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
SKRIPSI DENGAN JUDUL:	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	6
ABSTRACT.....	7
RINGKASAN PENELITIAN	8
KATA PENGANTAR	11
DAFTAR ISI.....	12
DAFTAR TABEL.....	14
DAFTAR GAMBAR	15
DAFTAR LAMPIRAN.....	16
BAB I	Error! Bookmark not defined.
A. LATAR BELAKANG	Error! Bookmark not defined.
B. RUMUSAN MASALAH.....	Error! Bookmark not defined.
C. TUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
D. MANFAAT.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
A. Remaja	Error! Bookmark not defined.
B. Obesitas Pada Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
C. Konsumsi <i>Junk food</i>	Error! Bookmark not defined.
D. Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III KERANGKA KONSEP	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
B. Variabel dan Definisi Oprasional.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Alur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
F. Pengolahan dan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
G. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.

HASIL DAN PEMBAHASAN.....**Error! Bookmark not defined.**
A. Hasil Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
B. Pembahasan.....**Error! Bookmark not defined.**
BAB VI**Error! Bookmark not defined.**
KESIMPULAN DAN SARAN.....**Error! Bookmark not defined.**
A. KESIMPULAN.....**Error! Bookmark not defined.**
B. SARAN.....**Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Kategori Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
2 Klasifikasi Obesitas.....	Error! Bookmark not defined.
3 Distribusi sebaran karakteristik sampel	Error! Bookmark not defined.
4 Distribusi sampel menurut jenis konsumsi <i>junk food</i> dengan status obesitas	Error! Bookmark not defined.
5 Distribusi sampel menurut jumlah konsumsi energi dengan status obesitas	Error! Bookmark not defined.
6 Distribusi sampel menurut jumlah konsumsi protein dengan status obesitas	Error! Bookmark not defined.
7 Distribusi sampel menurut jumlah konsumsi lemak dengan status obesitas	Error! Bookmark not defined.
8 Distribusi sampel menurut jumlah konsumsi karbohidrat dengan status obesitas	Error! Bookmark not defined.
9 Distribusi sampel menurut frekuensi konsumsi <i>Junk food</i> dengan status obesitas	Error! Bookmark not defined.
10 Distribusi sampel menurut aktifitas fisik dengan status obesitas.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Konsep Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Skema Teknik Pengambilan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3 Distribusi sampel berdasarkan Jenis Makanan <i>Junk food</i>	Error! Bookmark not defined.
4 Distribusi sampel berdasarkan Asupan Energi	Error! Bookmark not defined.
5 Distribusi sampel berdasarkan Asupan Protein.....	Error! Bookmark not defined.
6 Distribusi sampel berdasarkan Asupan Lemak	Error! Bookmark not defined.
7 Distribusi sampel berdasarkan Asupan Karbohidart.....	Error! Bookmark not defined.
8 Distribusi sampel berdasarkan Frekuensi Konsumsi <i>Junk food</i> ..	Error! Bookmark not defined.
9 Distribusi sampel berdasarkan Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
10 Distribusi sampel berdasarkan Status Gizi.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Data Pendukung.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Persetujuan Setelah Penjelasan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Pernyataan Kesiediaan Menjadi Subjek Penelitian .	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Data Identitas Sampel	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Panduan Wawancara Berdasarkan PAQ.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Kuisisioner Pola Konsumsi Junk food ..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 MET (Metabolic Equivalent)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Hasil Uji Analisis	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Turnitin	Error! Bookmark not defined.