

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
DI SMP MUHAMMADIYAH 2 DENPASAR**



OLEH:

I MADE DWIRA PRADNYANA

NIM.P07131222071

**KEMETERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
DI SMP MUHAMMADIYAH 2 DENPASAR**

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

**OLEH:
I MADE DWIRA PRADNYANA
NIM.P07131222071**

**KEMETERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI HUBUNGAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 2 DENPASAR

OLEH:
I MADE DWIRA PRADNYANA
NIM.P07131222071

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



I Made Suarjana, SKM.M.Kes
NIP.197209251998031002

Pembimbing Pendamping



Ida Ayu Eka Padmiari, SKM.M.Kes
NIP.196404171986032023

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



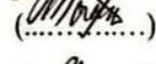
Dr. I Putu Suiroaka, SST, M.Kes
NIP.19730124199503100

**SKRIPSI DENGAN JUDUL:
HUBUNGAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
DI SMP MUHAMMADIYAH 2 DENPASAR**

**OLEH:
I MADE DWIRA PRADNYANA
NIM.P07131222071**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI: Jumat
TANGGAL: 8 Mei 2026**

TIM PENGUJI:

- | | | |
|---|-------------|---|
| 1. Dr. Ni Komang Wiardani, S.ST.M.Kes | (Ketua) |  |
| 2. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes | (Anggota 1) |  |
| 3. I Made Suarjana, SKM.M.Kes | (Anggota 2) |  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR




Dr. I Putu Suraoka, SST, M.Kes
NIP.197301241995031001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Made Dwira Pradnyana

NIM : P07131222071

Program Studi : Gizi dan Dietetika

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2025/2026

Alamat : Jl. Imam Bonjol Gg. Ramayana No. 1, Pemecutan Kelod,
Kec. Denpasar Barat, Kota Denpasar, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul Hubungan Pola Konsumsi *Junk Food* dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 2 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 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, 15 April 2026

Yang  an



I Made Dwira Pradnyana

NIM. P07131222071

HUBUNGAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 2 DENPASAR

ABSTRAK

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi gizi lebih dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun di Provinsi Bali masih cukup tinggi, yang salah satunya dipengaruhi oleh pola konsumsi tidak sehat dan rendahnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan pada bulan Desember 2025 dengan jumlah sebanyak 54 sampel yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan SQ-FFQ, kuesioner IPAQ, serta pengukuran antropometri, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara jenis konsumsi ($p=0,013$), jumlah asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat ($p=0,012$), frekuensi konsumsi *junk food* ($p=0,011$) dengan status gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,001$). Pola konsumsi *junk food* remaja tergolong kurang bagus, baik dari jenis, jumlah dan frekuensi dan aktivitas fisik remaja tergolong bagus sebagian kecil remaja memiliki aktivitas fisik ringan. Pola konsumsi dan aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi, kepada remaja disarankan untuk mengontrol konsumsi makanan terutama *junk food* serta meningkatkan kesadaran gizi seimbang.

Kata kunci: *junkfood*; aktivitas fisik; status gizi; remaja

CONSUMPTION PATTERN RELATIONSHIP JUNK FOOD AND PHYSICAL ACTIVITY OF ADOLESCENTS WITH THE NUTRITIONAL STATUS AT SMP MUHAMMADIYAH 2 DENPASAR

ABSTRACT

Based on the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), the prevalence of overweight and obesity in adolescents aged 13-15 years in Bali Province is still quite high, which is influenced by unhealthy consumption patterns and low physical activity. This study aims to determine the relationship between fast food consumption patterns and physical activity with nutritional status in adolescents at Muhammadiyah 2 Junior High School, Denpasar. This study is an observational study with a cross-sectional approach conducted in December 2025 with a total of 54 samples selected using a proportional random sampling technique. Data were collected through interviews using the SQ-FFQ questionnaire, IPAQ, and anthropometric measurements, then analyzed univariately and bivariately using the Spearman Rank test. The results showed a significant relationship between the type of consumption ($p = 0.013$), the amount of energy, protein, fat, and carbohydrate intake ($p = 0.012$), the frequency of fast food consumption ($p = 0.011$) with nutritional status and physical activity with nutritional status ($p = 0.001$). Fast food consumption patterns among adolescents are considered unhealthy, both in terms of type, quantity, and frequency. Their physical activity levels are considered good, with a small proportion engaging in light physical activity. Consumption patterns and physical activity are related to nutritional status. It is recommended that adolescents monitor their food consumption, especially fast food, and increase their awareness of balanced nutrition.

Keywords: Junkfood; physical activity; nutritional status; adolescents

RINGKASAN PENELITIAN HUBUNGAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 2 DENPASAR

Oleh: I Made Dwira Pradnyana (P07131222071)

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, remaja cenderung mudah terpengaruh oleh perkembangan tren, termasuk dalam pola konsumsi makanan. Perubahan gaya hidup modern menyebabkan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (*junk food*) yang tinggi kalori, lemak, dan karbohidrat. Kondisi ini berpotensi meningkatkan kejadian gizi lebih dan obesitas pada remaja. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13–15 tahun mencapai 15,9% dan obesitas sebesar 4,1%. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap status gizi remaja. Di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar, lingkungan sekolah yang dekat dengan berbagai penjual makanan cepat saji serta kebiasaan konsumsi siswa yang kurang sehat menjadi latar belakang dilakukannya penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan pada bulan Desember 2025. Sampel penelitian berjumlah 54 orang yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi, wawancara menggunakan formulir SQ-FFQ untuk menilai pola konsumsi, serta kuesioner IPAQ untuk mengukur aktivitas fisik. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi variabel dan bivariat menggunakan uji *Rank Spearman* untuk mengetahui hubungan antar variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir separuh sampel memiliki status gizi obesitas sebanyak 31,5%. Pola konsumsi sampel didominasi oleh kategori tinggi, baik dari jenis konsumsi (79,6%), jumlah asupan zat gizi (75,9%), maupun frekuensi konsumsi *junk food* (68,5%). Sementara itu, sebagian kecil sampel memiliki aktivitas fisik ringan sebesar 25,9%. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis konsumsi dengan status gizi ($p = 0,013$), jumlah konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan status gizi ($p = 0,012$), frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi ($p = 0,011$) dan aktivitas fisik dengan status gizi ($p = 0,001$).

Penelitian ini menegaskan bahwa pola konsumsi memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi pada remaja, di mana konsumsi *junk food* yang tinggi baik dari segi jenis, jumlah, maupun frekuensi berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gizi lebih dan obesitas. Aktivitas fisik dalam penelitian ini memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Oleh karena itu, disarankan kepada remaja untuk mengontrol pola konsumsi dengan mengurangi konsumsi *junk food* dan meningkatkan konsumsi makanan bergizi seimbang. Sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi gizi dan menciptakan lingkungan makanan yang lebih sehat, sementara orang tua diharapkan berperan aktif dalam mengawasi pola makan anak. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi secara lebih komprehensif.

Daftar Bacaan: 41 (2020-2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi *Junk Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar”. Dalam penulisan ini 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. Bapak I Made Suarjana, SKM, M.Kes dan ibu Ida Ayu Eka Padmiari, SKM.M.Kes, selaku pembimbing utama dan pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam pelaksanaan bimbingan, dan pengarahan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi, dan Ketua Prodi Gizi Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar atas dukungan yang telah diberikan
3. Orang tua dan keluarga atas segala dorongan, motivasi, doa dan semangat untuk penulis baik moril maupun materil yang sangat besar artinya bagi penyusunan skripsi

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan karena keterbatasan penulis. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan terutama bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca

Denpasar, 26 Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Status gizi	7
B. Pola Konsumsi	12
C. Aktivitas fisik.....	19
D. Remaja.....	24
BAB III KERANGKA KONSEP	27
BAB IV METODE PENELITIAN	30
A. Jenis penelitian	30
B. Alur penelitian.....	30
C. Tempat dan waktu penelitian	31
E. Populasi dan sampel	31
F. Jenis, teknik pengumpulan data dan instrumen.....	32
G. Pengolahan data dan analisis data	34
H. Etika penelitian.....	38
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil	39
B. PEMBAHASAN	53
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Simpulan	61

B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Index Massa Tubuh Menurut WHO Standar Asia Pasifik	12
Tabel 2 Index Massa Tubuh Menurut P2PTM Kemenkes RI Standar Nasional	12
Tabel 3 Definisi Operasional	29
Tabel 4 Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai MET.....	36
Tabel 5 Sebaran Sampel Menurut Umur Dan Jenis Kelamin	40
Tabel 6 Sebaran Sampel Menurut Jenis <i>Junk Food</i>	41
Tabel 7 Sebaran Sampel Menurut Jumlah Konsumsi Zat Gizi Makro <i>Junk Food</i>	42
Tabel 8 Sebaran Sampel Menurut Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i>	44
Tabel 9 Sebaran Sampel Menurut Aktivitas Fisik	44
Tabel 10 Sebaran sampel menurut status gizi	45
Tabel 11 Jenis konsumsi <i>junk food</i> berdasarkan status gizi	45
Tabel 12 Jumlah konsumsi energi berdasarkan status gizi	47
Tabel 13 Jumlah konsumsi protein berdasarkan status gizi	48
Tabel 14 Jumlah konsumsi lemak berdasarkan status gizi.....	49
Tabel 15 Jumlah konsumsi karbohidrat berdasarkan status gizi	50
Tabel 16 Frekuensi konsumsi <i>junk food</i> berdasarkan status gizi	51
Tabel 17 Aktivitas fisik berdasarkan status gizi	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Hubungan pola konsumsi junk food dan aktivitas fisik dengan status gizi	27
Gambar 2 Alur penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Ijin Rekomendasi Melaksanakan Penelitian.....	68
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Etik	69
Lampiran 3 Informed Consent	70
Lampiran 4 Formulir Semi Quantiative Food Frequency Quesionaire (SQ-FFQ)	73
Lampiran 5 Formulir Short-International Physical Activity Quesionnaire (IPAQ-SF)	74
Lampiran 6 Formulir Data Antropometri.....	76
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	77
Lampiran 8 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Turnitin	78