

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD*,
AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN OBESITAS PADA
ANAK SEKOLAH DASAR DI DESA NYITDAH
KABUPATEN TABANAN**



Oleh:
NI WAYAN RISKA PRATIWI
NIM. P071312118003

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI
DENPASAR
2019**

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN KONSUMSI FASTFOOD,
AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN OBESITAS PADA
ANAK SEKOLAH DASAR DI DESA NYITDAH
KABUPATEN TABANAN**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma IV Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Denpasar**

Oleh:

**NI WAYAN RISKA PRATIWI
NIM. P071312118003**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI
DENPASAR
2019**

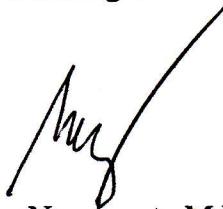
LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN KONSUMSI FASTFOOD, AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI DESA NYITDAH KABUPATEN TABANAN

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Ir.Hertog Nursanyoto, M.Kes
196308191986031004



Ni Made Dewantari, SKM, M.FOR
196505021989032001

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR

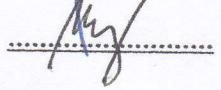


Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes
NIP. 196703161990032002

PENELITIAN DENGAN JUDUL :

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN KONSUMSI FASTFOOD,
AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN OBESITAS PADA
ANAK SEKOLAH DASAR DI DESA NYITDAH
KABUPATEN TABANAN**

**TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 17 JUNI 2019**

1. I Wayan Ambartana,SKM,M.Fis (Ketua) 
2. Dr. I Putu Suiraoka,SST,M.Kes (Anggota I) 
3. Ir.Hertog Nursanyoto,M.Kes (Anggota II) 

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Wayan Riska Pratiwi
NIM : P071312118003
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Gizi
Tahun akademik : 2018/2019
Alam Rumah : Br. Batannyuh, Ds. Batannyuh, Kec. Marga, Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul “Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik Dan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Di Desa Nyitnah Kabupaten Tabanan” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila di kemudian 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 Negeri. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestisnya.

Denpasar, 17 Juni 2019

Yang membuat pernyataan



Ni Wayah Riska Pratiwi

NIM. P071312118003

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION HABITS,
THE PHYSICAL ACTIVITY AND OBESITY IN CHILDREN OF PRIMARY
SCHOOL IN THE NYITDAH VILLAGE TABANAN**

ABSTRACT

Riset kesehatan dasar in 2013 reported that nationally problem of overweight in children aged 5-12 years was 18.8%, which consisted of categories of overweight 10.8% and obesity 8.8% and Bali was 1 of 15 provinces with a prevalence of overweight above. The purpose of this study was to determine the relationship between fast food consumption habits, physical activity and obesity in children of primary school in Nyitdah Village, Tabanan Regency. The type of research carried out was observational and the design used was cross sectional. The research was conducted in April-July 2019 in SD Negeri 1 Nyitdah and SD Negeri 2 Nyitdahh. The sample size in this study was 67 samples. Analysis of the data used is the Chi Square statistical test with a significance level of $p < 0.05$. Based on the results of the Chi-Squared test, there was a relationship between the type of consumption of fast food and obesity in elementary school children in the village of Nyitdah, Tabanan Regency (p -value = 0.001), there was a correlation between the frequency of consumption of fast food and obesity in elementary school children in Nyitdah Village District Tabanan (p -value = 0,000), there is a correlation between the frequency of physical activity and obesity in elementary school children in Nyitdah Village, Tabanan Regency (p -value = 0.001) and there is a relationship between the duration of physical activity and obesity in elementary school children in the Nyitdah Village Tabanan Regency (p -value = 0,000). The conclusion of this study, there is a trend in the relationship between obesity and fast food consumption habits and obesity with physical activity in elementary school children in Nyitdah Village.

Keyword : Obesity, Fast Food Consumption Habits, Physical Activity

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN KONSUMSI
FASTFOOD, AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN OBESITAS
PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI DESA NYITDAH
KABUPATEN TABANAN**

ABSTRAK

Riset kesehatan dasar pada tahun 2013 melaporkan secara nasional masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun sebesar 18,8% yang terdiri dari kategori gemuk 10,8% dan obesitas 8,8% dan Bali merupakan 1 dari 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas nasional. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *fastfood*, aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Desa Nyitdah Kabupaten Tabanan. Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah observasional dan rancangan yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Juli 2019 di SD Negeri 1 Nyitdah dan SD Negeri 2 Nyitdahh. Besar sampel dalam penelitian ini yaitu 67 sampel. Analisis data yang digunakan adalah uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis uji *Chi-Squared* diperoleh adanya hubungan antara jenis konsumsi *fast food* dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Desa Nyitdah Kabupaten Tabanan ($p\text{-value} = 0,001$), ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Desa Nyitdah Kabupaten Tabanan ($p\text{-value} = 0,000$), ada hubungan antara frekuensi aktivitas fisik dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Desa Nyitdah Kabupaten Tabanan ($p\text{-value} = 0,001$) serta ada hubungan antara durasi aktivitas fisik dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Desa Nyitdah Kabupaten Tabanan ($p\text{-value} = 0,000$). Kesimpulan dari penelitian ini, adanya kecenderungan keterkaitan antara obesitas dengan kebiasaan konsumsi *fast food* serta obesitas dengan aktivitas fisik pada anak sekolah dasar di Desa Nyitdah.

Kata Kunci : Obesitas, Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik

RINGKASAN PENELITIAN

Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik Dan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Di Desa Nyitdah Kabupaten Tabanan

Oleh : Ni Wayan Riska Pratiwi (NIM. P071312118003)

Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu yang lama. Obesitas pada anak dapat terjadi karena beberapa faktor yaitu faktor lingkungan terutama melalui ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan yang salah berupa tindakan memilih makanan berupa *fast food* serta makanan dalam kemasan dan minuman ringan (*soft drink*) dan aktivitas fisik yang kurang. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan menunjukkan prevalensi obesitas meningkat sejak tiga periode Riskesdas yaitu pada 2007 10,5%, 2013 14,8%, dan 2018 21,8%. Riset kesehatan dasar pada tahun 2013 melaporkan secara nasional masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun sebesar 18,8% yang terdiri dari kategori gemuk 10,8% dan obesitas 8,8% dan Bali merupakan 1 dari 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas nasional.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Desa Nyitdah Kabupaten Tabanan. Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah observasional dan rancangan yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Juli 2019 di SD Negeri 1 Nyitdah dan SD Negeri 2 Nyitdah. Besar sampel pada penelitian ini 67 sampel yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data kebiasaan konsumsi *fast food* dikumpulkan dengan bantuan formulir SQFFQ. Data aktivitas fisik dikumpulkan dengan cara wawancara dibantu dengan kuisioner PAQ-C modifikasi. Data kejadian obesitas anak dikumpulkan dengan melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan menggunakan, kemudian dihitung IMT dan dikategorikan dengan z-score IMT/U. Analisis data yang digunakan yaitu menggunakan uji *Chi-Square* dengan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kebiasaan konsumsi *fast food* dilihat dari jenisnya kategori banyak 53,7%, ada sebanyak 37,3% anak sekolah dasar jumlah konsumsi *fast food* dalam kategori tinggi 62,7% serta 47,8% anak sekolah dasar frekuensi konsumsi *fast food* dalam kategori sering. Aktivitas fisik dilihat dari frekuensinya sebagian besar anak sekolah dasar aktivitas fisiknya dalam kategori kurang sebanyak 58,2% serta ada sebanyak 44,8% anak sekolah dasar durasi aktivitas fisiknya dalam kategori kurang. Sedangkan anak sekolah dasar yang mengalami obesitas sebanyak 17 sampel (25,4%) dan yang tidak mengalami obesitas sebanyak 50 sampel (74,6%).

Berdasarkan hasil analisis uji *Chi-Squared* diperoleh adanya hubungan antara jenis konsumsi *fast food* dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Desa Nyitdah Kabupaten Tabanan ($p\text{-value} = 0,001$), ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Desa Nyitdah Kabupaten Tabanan ($p\text{-value} = 0,000$), ada hubungan antara frekuensi aktivitas fisik dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Desa Nyitdah Kabupaten Tabanan ($p\text{-value} = 0,001$) serta ada hubungan antara durasi aktivitas fisik dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Desa Nyitdah Kabupaten Tabanan ($p\text{-value} = 0,000$). Diketahui bahwa sampel yang mengalami obesitas yang jenis konsumsi *fast food* dalam kategori banyak sebanyak 15 sampel (88,2%), seluruh sampel yang mengalami obesitas yaitu 17 sampel (100,0%) termasuk dalam kategori konsumsi jumlah konsumsi *fast food* tinggi, frekuensi konsumsi *fast food* dalam kategori sering sebanyak 16 sampel (94,1%), frekuensi aktivitas fisik dalam kategori kurang sebanyak 16 sampel (94,1%), durasi aktivitas fisik dalam kategori kurang sebanyak 15 sampel (88,2%).

Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan keterkaitan antara obesitas dengan kebiasaan konsumsi *fast food* serta obesitas dengan aktivitas fisik. Maka dari itu perlu adanya upaya promotif dan preventif khususnya mengenai obesitas dengan langkah mengundang tenaga kesehatan untuk memberikan informasi dan edukasi khususnya mengenai obesitas terkait *fast food* serta dapat menunjang agar siswanya aktif dalam melakukan aktivitas fisik khususnya dalam pelajaran pendidikan olahraga serta orang tua sebaiknya lebih membatasi anak

untuk mengkonsumsi makanan maupun minuman *fast food* serta mengajarkan anak untuk hidup sehat dan membiasakan anak berolahraga.

Daftar bacaan : 72 (2001-2018)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan antara Kebiasaan Konsumsi *Fastfood*, Aktivitas Fisik Dan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Desa Nyitdah Kabupaten Tabanan” dalam rangka menyelesaikan pendidikan diploma IV Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar.

Dalam penyusunan skripsi ini, tentunya penulis tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang disebutkan di bawah ini:

1. Bapak Ir.Hertog Nursanyoto,M.Kes, selaku pembimbing utama atas bimbingan dan saran yang telah diberikan.
2. Ibu Ni Made Dewantari,SKM.M.FOR, selaku pembimbing pendamping atas bimbingan dan saran yang telah diberikan.
3. Direktur Poltekkes Denpasar atas izin yang diberikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar atas izin yang diberikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Kepala sekolah SD Negeri 1 dan 2 Nyitdah yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
6. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukkan dalam menyelesaikan skripsiini.

7. Keluarga yang telah memberi semangat dan membantu dalam penyediaan biaya untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Demikian skripsi ini, semoga kiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

Isi	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Obesitas Anak	
1. Pengertian Obesitas	6
2. Faktor Penyebab Obesitas	7
3. Dampak Obesitas	10
4. Pencegahan Obesitas	11

B. <i>Fast food/ Makanan Cepat Saji</i>	
1. Pengertian <i>Fast food</i>	11
2. Bahaya Makanan <i>Fast food</i>	16
3. Upaya Mengurangi Dampak <i>Fast food</i>	18
C. Aktivitas Fisik	
1. Pengertian Aktivitas Fisik	19
2. Manfaat Aktivitas Fisik.....	21
3. Tipe Aktivitas Fisik.....	21
4. Cara Pengukuran Aktivitas Fisik	22
BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN	
A. Kerangka Konsep	31
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	32
1. Variabel	32
2. Definisi Operasional Variabel	32
C. Hipotesis	34
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
1. Populasi Penelitian.....	36
2. Sampel Penelitian	36
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	37
1. Jenis data yang dikumpulkan.....	37
2. Teknik pengumpulan data	37
E. Instrumen Pengumpulan Data.....	38
F. Pengolahan dan Analisis Data	39

1. Pengolahan data.....	39
2. Analisis data	42
G. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	43
H. Etika Penelitian	43
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	45
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	45
2. Karakteristik Sampel.....	46
3. Hasil Analisis Data	47
B. Pembahasan	55
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1 Klasifikasiz-score IMT/U pada Anak Usia 5-18 tahun	7
2 Kuisioner Baecke	24
3 Distribusi Sampel Menurut Uang Saku Sekolah	47
4 Status Obesitas Berdasarkan Jenis Konsumsi <i>Fast Food</i>	51
5 Status Obesitas Berdasarkan Jumlah Konsumsi <i>Fast Food</i>	52
6 Status Obesitas Berdasarkan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	53
7 Status Obesitas Berdasarkan Frekuensi Aktivitas Fisik	54
8 Status Obesitas Berdasarkan Durasi Aktivitas Fisik	54

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
1 Kerangka Konsep.....	31
2 Sebaran Sampel Menurut Jenis Kelamin	46
3 Sebaran Sampel Menurut Jenis Konsumsi <i>Fast Food</i>	48
4 Sebaran Sampel Menurut Jumlah Konsumsi <i>Fast Food</i>	48
5 Sebaran Sampel Menurut Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	59
6 Sebaran Sampel Menurut Frekuensi Aktivitas Fisik	50
7 Sebaran Sampel Menurut Durasi Aktivitas Fisik	50
8 Sebaran Sampel Menurut Status Obesitas.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1 Surat Persetujuan Etik/Ethical Approval.....	71
2 Surat Rekomendasi Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali	72
3 Surat Rekomendasi Penelitian Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Kabupaten Tabanan	73
4 Surat Rekomendasi Dinas Pendidikan Pemerintah Kabupaten Tabanan	74
5 Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>).....	75
6 Identitas Sampel dan Data Antropometri	78
7 <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ) mengenai Fastfood</i>	79
8 Langkah-Langkah Perhitungan Frekuensi Aktivitas Fisik.....	85