

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP OBESITAS REMAJAPUTRI DI SMA INSAN KAMIL
KOTA BOGOR TAHUN 2024**

SKRIPSI



Oleh :

SISKA WIDYASTUTI

235401446076

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP OBESITAS REMAJAPUTRI DI SMA INSAN KAMIL
KOTA BOGOR TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan
pada Program Studi Ilmu Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

SISKA WIDYASTUTI

235401446076

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP OBESITAS REMAJA PUTRI DI SMA INSAN KAMIL
KOTA BOGOR TAHUN 2024**

Oleh:

SISKA WIDYASTUTI

NPM:235401446076

Telah dipertahankan dihadapan penguji skripsi
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 07 Agustus 2024

Pembimbing 1

Risza Choirunissa, S.Si.T., M.KM.

Pembimbing 2

Dr. Bdn. Siti Syamsiah, S.ST., M.Keb

Mengesahkan.

Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik
Terhadap Obesitas Remaja Putri di SMA Insan Kamil Kota
Bogor Tahun 2024

Nama Mahasiswa	: Siska Widyastuti
NPM	: 235401446076



Menyetujui

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Risza Choirunissa, S.Si.T., M.KM.

Dr. Bdn. Siti Syamsiah, S.ST., M.Keb

UNIVERSITAS NASIONAL

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik
Terhadap Obesitas Remaja Putri di SMA Insan Kamil
Kota Bogor Tahun 2024

Nama Mahasiswa	: Siska Widyastuti	
NPM	: 235401446076	
Menyetujui		
Penguji 1	: Jenny Anna Siauta, SST., M.Keb	
Penguji 2	: Risza Choirunissa, S.Si.T., M.KM.	
Penguji 3	: Dr. Bdn. Siti Syamsiah, S.ST., M.Keb	

UNIVERSITAS NASIONAL

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Siska Widyastuti
NPM : 235401446076
Judul Penelitian : Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik
Terhadap Obesitas Remaja Putri di SMA Insan Kamil
Kota Bogor Tahun 2024

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar Pustaka.

Bogor, Juli 2024



(Siska Widyastuti)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada kehadiran Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam Tuhan dari segala hal yang telah memberi Rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Remaja Putri di SMA Insan Kamil Kota Bogor “. Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Ilahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan Alhamdulillahilalamin beserta terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
2. Ibu Putri Azzahroh, SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
3. Ibu Risza Choirunissa, S.Si.T., M.KM. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberi saya masukan dan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya
4. Ibu Dr. Bdn. Siti Syamsiah, S.ST., M.Keb. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberi saya masukan dan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Ibu dr. Cholisah Suralaga, M.Kes Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberi masukan dan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya

6. Seluruh Dosen dan Staff Karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembeajaran di Kampus FIKES UNAS.
7. Kepala sekolah dan siswa di SMA Insan Kamil Kota Bogor yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitiannya.
8. Keluarga dan teman-teman tercinta yang selalu membantu memberikan semangat, doa dan dukungan tenaga maupun moril pada saat penelitian dilakukan.
9. Seluruh responden yang berkenan membantu penelitian penulis
10. Seluruh teman-teman seperjuangan angkatan 2023/2024 Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Nasional.
11. Serta seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah mendukung sehingga skripsi ini dapat di terselesaikan.

Skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna, sehingga penulis membutuhkan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya bagi tenaga kesehatan serta tenaga bidan yang mengambil penelitian selanjutnya.

Bogor, Juli 2024



Siska Widyastuti

Abstrak

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP OBESITAS REMAJA PUTRI DI SMA INSAN KAMIL KOTA BOGOR TAHUN 2024

Siska Widyastuti, Risza Choirunissa, Siti Syamsiah

Pendahuluan: Obesitas merupakan suatu keadaan ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama, jumlah energi yang dikonsumsi melalui asupan makanan melebihi energi yang digunakan untuk metabolisme dan aktivitas sehari-hari. Faktor penyebab obesitas pada remaja yaitu peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, usia dan jenis kelamin merupakan faktor yang berkontribusi pada obesitas.

Tujuan: Mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik terhadap obesitas remaja putri di SMA Insan Kamil Kota Bogor Tahun 2024

Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan besar sampel 71 siswa. Pengumpulan data menggunakan pengukuran antropometri dan wawancara menggunakan kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) untuk konsumsi *fast food* dan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) untuk aktivitas fisik. Analisis data secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *Chi Square*.

Hasil Penelitian: Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi sering (71,8%) dan melakukan aktivitas fisik ringan (73,2%). Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara konsumsi *fast food* $p=0,026$ ($p<0,05$) dan aktivitas fisik $p=0,040$ ($p<0,05$) terhadap obesitas remaja putri di SMA Insan Kamil Kota Bogor

Kesimpulan: Ada hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik terhadap obesitas remaja putri di SMA Insan Kamil Kota Bogor Tahun 2024

Saran : Diharapkan remaja dapat menjaga pola hidup lebih baik lagi, dan mengurangi konsumsi makanan *fast food* yang berlebihan dan rajin melakukan aktivitas fisik untuk menghindari faktor resiko obesitas pada remaja.

Kata Kunci : Obesitas, *Fast Food*, Aktivitas fisik

Kepustakaan : 67 Pustaka

Abstract

THE RELATIONSHIP OF FAST FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY ON OBESITY OF ADOLESCENT GIRLS AT INSAN KAMIL HIGH SCHOOL BOGOR CITY IN 2024

Siska Widyastuti, Risza Choirunissa, Siti Syamsiah

Introduction: Obesity is a state of imbalance between energy intake and energy expenditure over a long period of time, the amount of energy consumed through food intake exceeds the energy used for metabolism and daily activities. Factors that cause obesity in adolescents are increased consumption of fast food, low physical activity, age and gender are factors that contribute to obesity.

Objective: To determine the relationship between fast food consumption and physical activity on obesity among adolescent girls at Insan Kamil High School, Bogor City in 2024.

Methodology: This research is a quantitative study with a cross sectional approach. The instrument used was a questionnaire and sampling was carried out using a purposive sampling technique with a sample size of 71 students. Data were collected using anthropometric measurements and interviews using the FFQ (Food Frequency Questionnaire) questionnaire for fast food consumption and the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) questionnaire for physical activity. Univariate and bivariate data analysis using the Chi Square statistical test.

Results: This research shows that the majority of female students consume fast food frequently (71.8%) and do light physical activity (73.2%). The results of the study showed a relationship between fast food consumption $p=0.026$ ($p<0.05$) and physical activity $p=0.040$ ($p<0.05$) on obesity among adolescent girls at Insan Kamil High School, Bogor City

Conclusion: There is a relationship between fast food consumption and physical activity on obesity among adolescent girls at Insan Kamil High School, Bogor City in 2024.

Suggestion: It is hoped that teenagers can maintain a better lifestyle, reduce excessive consumption of fast food and be diligent in doing physical activity to avoid risk factors for obesity in teenagers.

Keywords: Obesity, Fast Food, Physical activity

References: 67.

DAFTAR ISI

Halaman

Halaman Sampul.....	i
Halaman Judul.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
Abstrak.....	viii
Abstract.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Landasan Teori.....	6
2.1.1 Obesitas.....	6
2.1.2 Remaja.....	20
2.1.3 Fast food.....	25
2.1.4 Aktivitas Fisik.....	29
2.1.5 Metode Food Frequency Questionare (FFQ).....	33
2.1.6 International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).....	35
2.2 Kerangka Teori.....	37
2.3 Kerangka Konsep.....	38
2.4 Hipotesis.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	39
3.1 Desain Penelitian.....	39
3.2 Populasi dan Sampel.....	39
3.3 Lokasi Penelitian.....	41
3.4 Waktu Penelitian.....	41

3.5	Variabel Penelitian	41
3.6	Definisi Operasioal	42
3.7	Instrumen Penelitian	44
3.8	Prosedur Pengumpulan Data	45
3.9	Teknik Analisa Data	46
3.10	Etika Penelitian.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		48
4.1.	Hasil Penelitian.....	48
4.1.1	Hasil Univariat	48
4.1.2	Analisis Bivariat	50
4.2	Pembahasan.....	51
4.2.1	Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Obesitas Remaja Putri di SMA Insan Kamil Kota Bogor	51
4.2.2	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Remaja Putri di SMA Insan Kamil Kota Bogor.....	53
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		57
5.1	Simpulan	57
5.2	Saran	57
DAFTAR PUSTAKA		59
LAMPIRAN		65



DAFTAR TABEL

Halaman

2.1 Klasifikasi IMT	7
2.2 Ambang Batas Status Gizi	8
3.1 Definisi Operasional.....	43
4.1 Distribusi Status Obesitas Remaja Putri.....	48
4.2 Distribusi Frekuensi Konsumsi Fast Food Remaja Putri	49
4.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Remaja Putri.....	49
4.4 Hasil Analisis Konsumsi <i>Fast Food</i> Dengan Obesitas Remaja	50
4.5 Hasil Analisis Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Remaja	50



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Pathway Obesitas	9
2.2 Pathway Infertilitas	17
2.3 Kerangka Teori	37
2.4 Kerangka Konsep.....	38



DAFTAR SINGKATAN

BB	: Berat Badan
FFQ	: <i>Food Frequency Questionare</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
MET	: <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
PMB	: Praktik Mandiri Bidan
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SD	: Standar Deviasi
SKI	: Survey Kesehatan Indoneisa
TB	: Tinggi Badan
WHO	: World Health Organization



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Konsultasi Skripsi
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian dari Fakultas
Lampiran 3	Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
Lampiran 4	Surat Layak Etik
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Instrumen Penelitian
Lampiran 7	Master Tabel
Lampiran 8	Hasil <i>Output</i> Analisis Data
Lampiran 9	Bukti Foto Kegiatan Penelitian
Lampiran 10	Biodata Penulis

