

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI SMA NEGERI 3 KOTA TANGERANG TAHUN 2022



OLEH

NAMA : SALSABILA
NIM : 10021181823002

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI SMA NEGERI 3 KOTA TANGERANG TAHUN 2022

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : SALSABILA
NIM : 10021181823002

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, Januari 2023

Salsabila; Dosen Pembimbing Fatmalina Febry, S.KM., M.Si

Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Tahun 2022.

xiv + 56 halaman, 7 tabel, 2 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu dari tiga beban masalah gizi (*triple burden*) di Indonesia khususnya pada remaja. Fase perkembangan pada remaja berpengaruh pada ragam makanan dan aktivitas fisik yang akan berdampak pada status gizi remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *junk food*, aktiivtas fisik, uang saku, dan status ekonomi keluarga dengan kejadian obesitas pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 3 Kota Tangerang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel penelitian ini adalah remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 3 Kota Tangerang dengan jumlah 78 orang. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariate dan bivariate. Analisis bivariate menggunakan uji *Chi-Quare* dan *Fisher's Exact*. Hasil penenelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* ($p=0,506$ dan $PR=0,737$), aktivitas fisik ($p=0,499$ dan $PR=0,531$), uang saku ($p=0,308$ dan $PR=0,595$), dan status ekonomi keluarga ($p=0,576$ dan $PR=0,727$) dengan kejadian obesitas pada remaja usia 16=18 tahun di SMA Negeri 3 Kota Tangerang. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan pihak sekolah SMA Negeri 3 Kota Tangerang memperhatikan konsumsi *junkfood* khususnya pada kantin sekolah dengan pembuatan program kantin sehat yang menyediakan makanan sehat untuk makan siang dengan menerapkan konsep gizi seimbang guna pencegahan kejadian obesitas pada remaja.

Kata Kunci : Obesitas, Remaja, *Junk Food*, Aktivitas Fisik
Kepustakaan : 50 (2005-2022)

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Gizi



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Fatmalina Febry, S.KM., M.Si
NIP. 197802082002122003 >

NUTRITION
PUBLIC HEALTH FACULTY SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, Oktober 2022

Salsabila; Supervised by Fatmalina Febry, S.KM., M.Si

Relationship between Junk Food Consumption Habits and Physical Activity Against Obesity Incidence in Adolescents Aged 16-18 Years in SMA Negeri 3 Kota Tangerang in 2022

xiv + 56 pages, 6 tables, 2 images, 9 attachments

ABSTRACT

Obesity is one of the three burdens of nutritional problems (triple burden) in Indonesia, especially in adolescents. The developmental phase in adolescents affects the variety of food and physical activity which will have an impact on the nutritional status of adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between junk food consumption habits, physical activity, pocket money, and family economic status with the incidence of obesity in adolescents aged 16-18 years at SMA Negeri 3 Tangerang City. This research is a quantitative research with a cross sectional approach. The sampling technique was purposive sampling with inclusion and exclusion criteria. The sample of this study was adolescents aged 16-18 years at SMA Negeri 3 Tangerang City with a total of 78 people. The data analysis used is univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis using Chi-Quare test and Fisher's Exact. The results showed that there was no relationship between junk food consumption habits ($p = 0.506$ and $PR=0,737$), physical activity ($p = 0,499$ and $PR=0,531$), pocket money ($p=0.308$ and $PR=0,595$), and family economic status ($p=0.576$ and $PR=0,727$) with the incidence of obesity in adolescents aged 16-18 years at SMA Negeri 3 Tangerang City. Based on the results of the study, *SMA Negeri 3 Tangerang City pays attention to the consumption of junkfood, especially in school cafeterias by creating a healthy canteen program that provides healthy food for lunch by applying the concept of balanced nutrition to prevent obesity in adolescents.*

Keywords: Obesity, Adolescents, Junk Food, Physical Activity
Literature : 50 (2005-2022)

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS (BEBAS PLAGIAT)

Saya yang bertanda tangan disini dengan ini menyatakan bahwa:

1. Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan.
2. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lainnya.
3. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan verbal Tim Pembimbing.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik maupun sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku diperguruan tinggi ini.

Indralaya, Oktober 2022
Yang membuat pernyataan,



(Salsabila)
NIM.10021181823002

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “ Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Tahun 2022 “ telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 14 Desember 2022 dan telah diperbaiki, diperiksa, serta disetujui sesuai dengan masukan Panitia Penguji Skripsi Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal Januari 2023

Indralaya, Januari 2023

Panitia Sidang Ujian Skripsi

Ketua :

1. (Indah Yuliana S.Gz., M.Si.)
NIP. 198804102019032018

()

Anggota :

1. (Windi Indah Fajar Ningsih S.Gz., M.P.H. AIFO.)
NIP. 199206152019032026
2. (Fatmalina Febry, S.KM., M.Si)
NIP. 197802082002122003

()
()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Dr. Misnaniarti, S.KM., M. K.M
NIP. 197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS
FISIK TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA USIA 16-18
TAHUN DI SMA NEGERI 3 KOTA TANGERANG TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

SALSABILA

10021181823002

Indralaya, Januari 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Dr. Misnaniarti, S.KM., M. K.M

NIP. 197606092002122001

Pembimbing

Universitas Sriwijaya

Fatmalina Febry, S.KM., M.Si

NIP. 197802082002122003

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Salsabila
NIM : 10021181823002
Tempat, Tanggal Lahir : Tanjung Pinang, 17 Januari 2000
Program Studi : Gizi
Fakultas : Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas : Universitas Sriwijaya
Alamat Rumah : Jl. Raden Fattah No.61 RT01/06 Ciledug, Kota
Tangerang, Banten
Telp/Hp : 089505393322
Email : Salsabila.shabil17@gmail.com
Riwayat Pendidikan :
Tahun 2018 – 2022 S1 Gizi Universitas Sriwijaya
Tahun 2015 – 2018 SMA Negeri 12 Kota Tangerang
Tahun 2012 – 2015 SMA Negeri 3 Kota Tangerang
Tahun 2006 – 2012 SD Negeri Sudimara 17 Kota Tangerang
Riwayat Organisasi :
Tahun 2018 – 2019 Anggota Aktif UKK KSR PMI Unit Unsri
Tahun 2019 – 2020 Sekretaris Bidang Inventaris & Logistik UKK KSR
PMI Unit Unsri
Tahun 2020 – 2021 Sekretaris Umum UKK KSR PMI Unit Unsri
Tahun 2021 – 2022 Dewan Kehormatan UKK KSR PMI Unit Unsri

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas ridha-Nya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “ Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Tahun 2022 “.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling saya yang menukung dan membantu. Terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Ibu Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku Kepala Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Univesitas Sriwijaya
3. Ibu Fatmalina Febry, S.KM., M.Si selaku dosen pembimbing yang selalu sabar dan semangat untuk memberikan arahan,bimbingan, dan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Indah Yuliana S.Gz., M.Si dan Ibu Windi Indah Fajar Ningsih S.Gz., M.P.H. AIFO. Selaku penguji skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan waktunya.
5. Ibu Ruruh Wuryani M.M., M.Si selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Kota Tangerang
6. Bapak Iwan Setiawan, S.Pd selaku Wakasek Humas SMA Negeri 3 Kota Tangerang yang telah banyak membantu penulis dalam penelitian ini.
7. Keluarga saya tercinta terkhusus Ibu dan dua adik saya Husna & Khairul yang selalu memberikan kasih sayang, doa serta dukungannya.
8. Kepada Erika, Alifah, Deby, Imel, Wawa, Intan, Caca dan seluruh teman-teman tersayang yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

9. *Last but not least, I want to thank me, for believing in me, for doing all this hardwork, for having no days off, for never qutting,for just being me at all times.*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan,. Oleh karena itu, segala kritik, saran dan masukan sangat diperlukan untuk perbaikan penelitian selanjutnya. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan kea rah yang lebih baik.

Indralaya, Januari 2023



Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila
NIM : 10021181823002
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif** (*Non-exclusive Royalty-free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“ HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI SMA NEGERI 3 KOTA TANGERANG TAHUN 2022 “

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya
Pada Tanggal : 25 Januari 2023
Yang menyatakan,



(Salsabila)
NIM.10021181823002

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS (BEBAS PLAGIAT)	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Ilmiah	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	5
1.5.1 Tempat Penelitian	5
1.5.2 Waktu Penelitian	5
1.5.3 Materi Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Remaja	6
2.1.1 Definisi Remaja	6
2.1.2 Klasifikasi Remaja	6
2.1.3 Kebutuhan Gizi Remaja	7
2.2 Obesitas	7
2.2.1 Definisi Obesitas	7
2.2.2 Etiologi Obesitas	8
2.2.3 Klasifikasi Obesitas Pada Remaja	9

2.2.4	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Obesitas	10
2.3	<i>Junk Food</i>	14
2.3.1	Definisi <i>Junk Food</i>	14
2.3.2	Kandungan <i>Junk Food</i>	15
2.4	Aktivitas Fisik	16
2.4.1	Definisi Aktivitas Fisik	16
2.5	Kerangka Teoritis	19
2.6	Kerangka Konsep	23
2.7	Definisi Operasional	24
2.8	Hipotesis	27
BAB III	METODE PENELITIAN	28
3.1	Desain Penelitian	28
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.2.1	Populasi	28
3.2.2	Sampel	28
3.2.3	Besar Sampel	29
3.2.4	Teknik Pengambilan Sampel	30
3.3	Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	30
3.3.1	Jenis Pengumpulan Data	30
3.3.2	Cara Pengumpulan Data	30
3.3.3	Alat Pengumpulan Data	31
3.4	Pengolahan Data	32
3.6	Validitas Data	34
3.7	Analisis dan Penyajian Data	34
BAB IV	HASIL PENELITIAN	36
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
4.2	Hasil Analisis Univariat	38
4.2.1	Analisis Univariat Karakteristik Responden	38
4.2.2	Analisis Univariat Distribusi Frekuensi Responden	39
4.2.3	Analisis Univariat Pada Responden Obesitas	40
4.2.4	Analisis Univariat Jenis Konsumsi <i>Junk Food</i>	41
4.2.5	Analisis Univariat Jenis Aktivitas Fisik	42
4.3	Hasil Analisis Bivariat	43
4.3.1	Analisis Bivariat	43
BAB V	PEMBAHASAN	45
5.1	Keterbatasan Penelitian	45
5.2	Pembahasan	45

5.2.1 Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Kejadian Obesitas Remaja	45
5.2.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas.....	48
5.2.3 Hubungan Uang Saku dengan Kejadian Obesitas.....	49
5.2.4 Hubungan Status Ekonomi Keluarga dengan Kejadian Obesitas ...	51
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	53
6.1 Kesimpulan	53
6.2.1 Bagi Sekolah	53
6.2.2 Bagi Remaja	54
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Angka Kecukupan Gizi Pada Remaja	7
Tabel 2 2 Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun	9
Tabel 3 1 Besar Sampel Penelitian.....	29
Tabel 4 1 Jumlah Siswa/i SMA 3 Kota Tangerang Tahun 2022.....	37
Tabel 4 2 Fasilitas SMA Negeri 3 Kota Tangerang	37
Tabel 4 3 Analisis Univariat Karakteristik Responden.....	38
Tabel 4 4 Analisis Univariat Distribusi Frekuensi Responden	39
Tabel 4 5 Karakteristik Pada Responden Obesitas	40
Tabel 4 6 Jenis Konsumsi Junk Food.....	41
Tabel 4 7 Jenis Aktivitas Fisik Dalam 7 Hari Terakhir	42
Tabel 4 8 Hasil Analisis Bivariate	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori Penelitian.....	19
Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informent Consent

Lampiran 2. Kuisisioner Karakteristik Responden

Lampiran 3. *Food Frequency Questionnaire of Junk Food (FFQ Junk Food)*

Lampiran 4. *Internasional Physical Activity Questionnaire for Adolescent*

Lampiran 5. Output Data

Lampiran 6. Dokumentasi

Lampiran 7. Lembar Bimbingan

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian

Lampiran 9. Surat Selesai Penelitian

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas sudah menjadi salah satu dari tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yang terjadi di Indonesia bersamaan dengan stunting, serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Tentunya masalah obesitas perlu mendapat perhatian serius, karena obesitas yang terjadi pada masa remaja seringkali berlanjut hingga dewasa dan usia tua. Obesitas merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit degenerative (W.D Oktaviani, 2012). Saat ini obesitas pada remaja di Indonesia masuk kedalam masalah kesehatan karena melebihi prevalensi nasional, yaitu sebesar 5% (Yensasnida *et al*, 2018). Berdasarkan Hasil Prevalensi Obesitas RISKESDAS 2018 Pada Remaja Usia 16-18 Tahun adalah 13,5%. Sedangkan di Kabupaten Kota Tangerang prevalensi kejadian obesitas pada remaja usia 16-18 tahun adalah 8,64%. Usia remaja merupakan periode rentan gizi khususnya obesitas karena beberapa sebab seperti remaja memelurkan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik (Aini AN,2012), Remaja dengan usia 10-18 tahun melalui fase yang namanya fase perkembangan untuk remaja mencapai kematangan secara mental, emosional, serta sosial. Remaja saat ini lebih cenderung memiliki sifat yang labil serta mudah terpengaruh oleh lingkungan terdekatnya. Pengaruh tersebut ini membuat remaja mempunyai ragam makanan yang dikonsumsi dan ragam aktivitas fisik yang dilakukan. Tentunya hal tersebut akan berdampak pada status gizi remaja (Kristianti, 2009 ; Ashifa Mutia, Jumiyati, 2022).

Saat ini dalam ekonomi dunia, *junk food* adalah masalah global dari kehidupan di negara maju dan negara berkembang. Gaya hidup yang sangat praktis membuat masyarakat sulit menghindari *junk food* yang tinggi kalori, lemak, dan kolesterol. Hal ini karena masyarakat banyak dipengaruhi oleh pilihan mereka dengan gaya hidup dan selera. Makanan yang digemari masyarakat khususnya remaja lebih cenderung pada jenis *junk food*. Letak sekolah yang berdekatan dengan pusat perbelanjaan, termasuk restoran *junk*

food tentunya menjadi salah satu faktor yang memudahkan remaja dalam mengonsumsi *junk food* (Mahpolah *et al*, 2008). Shohibullana (2014), mengatakan dalam penelitiannya bahwa siswa yang bersekolah berdekatan dengan *mall* memiliki tingkat perilaku konsumtif yang lebih tinggi dibanding siswa yang bersekolah jauh dengan *mall*.

Dampak atau efek buruk dari kebiasaan mengonsumsi *junk food* yang berlebihan adalah beresiko membuat tubuh mudah terserang berbagai penyakit seperti hipertensi, penyakit stroke, diabetes, penyakit jantung coroner (PJK), serta kanker (Mutia *et al*, 2022) serta salah satu penyebab terjadinya peningkatan masalah obesitas pada remaja (Poudel, 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh Izhar (2020), remaja dengan kebiasaan sering mengonsumsi *junk food* dengan status gizi lebih sebanyak 35,6%, dan juga menunjukkan bahwa 43,75% yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food* dengan frekuensi tidak baik yaitu >7 kali/minggu. Dalam penelitiannya, Hanafi and Hafid (2019) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan prevalensi obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo tahun 2019. Penelitian lain yang dilakukan oleh Handayani (2018) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan prevalensi obesitas pada siswa SMA. Siswa yang sering makan *junk food* memiliki risiko obesitas 2,74 kali lebih tinggi dibandingkan siswa yang jarang makan *junk food*.

Sebuah penelitian oleh Schnitzer *et al* (2020) menyebutkan bahwa rata-rata masyarakat umum mengalami penurunan frekuensi aktivitas fisik, khususnya aktivitas olahraga. Pada penelitian Ammar *et al.*, (2020) mengatakan adanya perubahan aktivitas fisik yaitu pada aktivitas fisik dengan intensitas berat, intensitas sedang dan intensitas ringan mengalami penurunan yang cukup tinggi yaitu < 20% tetapi dalam aktivitas fisik seperti duduk terjadi peningkatan yaitu 28,6%. Sebanyak 31% individu berusia > 15 tahun tidak aktif secara fisik, dimana hal tersebut berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja (WHO, 2020 ; Mc Manus & Mellecker, 2012). Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Bengkulu, seseorang yang

melakukan aktivitas fisik ringan memiliki resiko obesitas lebih besar dibanding yang melakukan aktivitas fisik sedang maupun berat (Ashifa Mutia, Jumiyati, 2022).

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti uraikan. SMA Negeri 3 Kota Tangerang merupakan salah satu sekolah yang terletak tidak jauh dari *mall* dan *restaurant* makanan siap saji. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* serta aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 3 Kota Tangerang tahun 2022.

1.2 Rumusan Masalah

Obesitas sudah menjadi salah satu dari tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yang terjadi di Indonesia bersamaan dengan stunting, serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Saat ini prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun di Kabupaten Kota Tangerang adalah 8,64% dan hal ini masuk kedalam masalah kesehatan karena melebihi prevalensi nasional. Adapun beberapa faktor penyebab terjadinya obesitas. Konsumsi *junk food* memiliki hubungan signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja. Remaja usia > 15 tahun juga memiliki tingkat aktivitas fisik yang tidak aktif. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik ringan memiliki resiko obesitas lebih besar dibanding yang melakukan aktivitas fisik sedang maupun berat.

Berdasarkan hal tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “ **Apakah Ada Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Tahun 2022? Dan Apakah Ada Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Usia 16-18 Tahun di Di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Tahun 2022?** “

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 3 Kota Tangerang tahun 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a) Mengetahui karakteristik remaja di SMA Negeri 3 Kota Tangerang berupa jenis kelamin, uang saku, dan status ekonomi keluarga.
- b) Mengetahui status gizi remaja di SMA Negeri 3 Kota Tangerang
- c) Mengetahui tingkat kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja di SMA Negeri 3 Kota Tangerang
- d) Mengetahui tingkat aktivitas fisik yang dilakukan remaja di SMA Negeri 3 Kota Tangerang
- e) Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Kota Tangerang
- f) Mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Kota Tangerang
- g) Mengetahui hubungan uang saku dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Kota Tangerang
- h) Mengetahui hubungan status ekonomi keluarga dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Kota Tangerang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Ilmiah

Penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan penelitian selanjutnya dalam hal membuktikan lebih lanjut hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 3 Kota Tangerang tahun 2022.

1.4.2 Manfaat Praktis

Sebagai sarana atau media untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Gizi Kesehatan Masyarakat, dan juga untuk menambah wawasan informasi mengenai kebiasaan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dan memberi masukan kepada remaja agar lebih memperhatikan kesehatan khususnya dalam menjaga pola makan dan aktivitas fisik.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Kota Tangerang

1.5.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 Juli 2022 s/d 29 Juli 2022.

1.5.3 Materi Penelitian

Penelitian ini berfokus pada hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 3 Kota Tangerang. Adapun beberapa variabel pendukung lainnya seperti uang saku dan status ekonomi keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini AN. 2012. Faktor Resiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*: 1(2)
- Achmad Ridho Islami, D. A. (2020) 'Hubungan Pendapatan Orang Tua Dengan Status Gizi Siswa (Studi Pada Siswa Sdn Buncitan), *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan.*, 08(01), Pp. 289–293.
- Ahmad, Mahpolah, Aprianti. (2008). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Gula Darah Sesaat Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambut Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar. Skripsi. Banjar.
- Agria dkk, 2012. *Gizi Reproduksi*, Yogyakarta: Fitramaya.
- Andriani, Merryana. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Penerbit Kencana Prenada Media Group: Jakarta.
- Adriani, M dan Wirajatmadi, B. 2014. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Ammar, A. *et al.* (2020) 'Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity : Results of the', *Nutrients*, 12(1583), p. 13.
- Ashifa Mutia, Jumiayati, K. (2022) 'Pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas remaja pada masa pandemi covid-19', 11(September 2021), pp. 26–34.
- Atkinson, R., & Bridge, G. (Eds.) (2005). *Gentrification in a Global Context: The New Urban Colonialism*. London: Routledge. <http://dx.doi.org/10.4324/9780203392089>
- Chaterina, R., Cahyaning, D. and Negeri, U. (2019) 'Hubungan Pola Konsumsi , Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019', 1(1), pp. 22–27.
- Donen, H. (2005) 'Paq-C & Paq-a', *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, 87(August), pp. 1–38. Available at: <papers://305a9bed-f721-4261-8df7-5414758c1624/Paper/p910>.
- Evan Wijaksana, I. K. (2016) 'Infectobesity Dan Periodontitis: Hubungan Dua Arah

Obesitas Dan Penyakit Periodontal’, *ODONTO : Dental Journal*, 3(1), p. 67. doi: 10.30659/odj.3.1.67-73.

Gibney, M.J., Margets., J.M. Kearney., L. Arab. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.

Hadi, SM., Sulityowati, E., Mifbakhuddin. (2005). Hubungan pendapatan perkapita, pengetahuan gizi ibu dan aktivitas fisik dengan obesitas anak kelas 4 dan 5 di SD Hj. Isriati Baiturrahman kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2005; 2(1):7-12.

Hafid, F. and Cahyani, Y. E. (2018) ‘Physical Activity , Consumption of Fast Foods and Body Fat Composition of SMA Karuna Dipa Palu ’ s Adolescents’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(November), pp. 104–111.

Hanafi, S. and Hafid, W. (2019) ‘Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja’, *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 1(1), pp. 6–10. doi: 10.55340/kjkm.v1i1.49.

Handayani, Dian Rini. (2018). Faktor Dominan Obesitas Pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14 (1) : 1–10

Hong, T. K. I. M. *et al.* (2010) ‘Factors associated with adolescent overweight / obesity in Ho Chi Minh city’, (December 2009), pp. 396–403. doi: 10.3109/17477160903540735.

Izhar, M. D. (2020) ‘Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Sma Negeri 1 Jambi’, *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(1), p. 1. doi: 10.35842/formil.v5i1.296.

Julianti, N. (2018) ‘MANUSKRIP STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI MTS AL-BARCAH BEKASI TAHUN 2017’, *JURNAL ILMIAH KEBIDANAN*, 12.

Mahasiswa, J. I. *et al.* (2018) ‘The Relationship of Junk Food Consumption and Physical Activity With Obesity of Adolescents in Banda Aceh’, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*, 4(1), pp. 20–27. Available at: <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKB/>.

McManus, A. M., & Mellecker, R. R. (2012). Physical Activity and Obese Children. *Journal Of Sport And Health Science*, 1(3), 141–148. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.09.004>

- Miko, A. and Pratiwi, M. (2017) 'OBESITAS MAHASISWA POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES ACEH (Relationship to eating pattern and physical activity with obesity in Health Polytechnic students Ministry of Health in Aceh)', 2(1), pp. 1–5.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta.
- Noviyanti, R. D. and Marfuah, D. (2017) 'Hubungan Pengetahuan Gizi , Aktivitas Fisik , dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta', pp. 421–426.
- Oktaviani, W.D. (2012). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja, dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)* (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). Tesis. Semarang : FKM-UNDIP.
- Parengkuan, R. (2014). Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar dikota Manado. *Skripsi*. Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Putra, W.N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktifitas sendetari dengan overweight di SMA negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi* 5(3) 298–310.
- Poudel, P. (2018). Junk Food Consumption and Its Association with Body Mass Index Among School Adolescents. *International Journal of Nutrition and Food Sciences*, 7(3), 90. <https://doi.org/10.11648/j.ijnfs.20180703.12>
- Reyes-Olavarría, D. *et al.* (2020) 'Positive and negative changes in food habits, physical activity patterns, and weight status during covid-19 confinement: Associated factors in the chilean population', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), pp. 1–14. doi: 10.3390/ijerph17155431.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI tahun 2018. doi : <http://www.kesmas.kemkes.go.id>
- Rumende, M. *et al.* (2018) 'Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 24-59 Bulan di Kecamatan Tombatu Utara Kabupaten Minahasa', *Jurnal Kesmas* Vol.7(4).

- Rompas K, F. (2016). Hubungan antarasosial ekonomi keluarga dengan status gizi pada pelajar di SMP wilayah kecamatan Malalayang 1 Kota Manado. *Jurnal ilmiah farmasi*. Vol 5. No 4. November 2016 hal. 229-230
- Saufani, I. A., Desmaneni, F. and Hanum, F. N. (2022) 'HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DENGAN STATUS GIZI SISWA', Vol. IX(1).
- Schnitzer, M., Schöttl, S. E., Kopp, M., & Barth, M. (2020). COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria: sports and exercise behaviour in change? *Public Health*, 185(July), 218–220.
- Shohibullana, I, H. (2014). Kontrol Diri Dan Perilaku Konsumtif Pada Siswa SMA. *Jurnal Online Psikologi 2014*, Vol. 02, No. 01.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Soetjiningsih. (2007). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto.
- Sopiah, I. S. and Hasrinurhidayat, M. S. (2020) 'HUBUNGAN KONSUMSI JUNK FOOD DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA "S"', *Jurnal Keperawatan & Kebidanan*, 4(1), pp. 79 – 84.
- Sutrisno. *et al.* (2018). Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*. Vol. 1 No. 1 March 2018. hal 7 – 10
- Story, Mary and Irene Alton. (2006). *Becoming a Woman: Nutrition Adolescence in Nutrition Women's Health*. Maryland: Aspen Publishers Inc
- Syamsinar, W. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016. *Skripsi*. Universitas Haluoleo.
- World Health Organization. 2012. *Guideline: Sodium Intake for Adults and Children*.
- World Health Organization. 2015. *Guideline: Sugar Intake for Adults and Children*.
- Wirjatmadi B, Adriani M. (2012). *Pengantar gizi masyarakat*. Jakarta Kencana Prenada Media Gr.

- Wulan Sari, Reni. (2008). *Dangerous Junk Food : Bahaya Makanan Cepat Saji dan Gaya Hidup Sehat*. Yogyakarta : Panembahan
- Yahya, Nadjibah. (2017). *Kupas Tuntas Obesitas*. Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri
- Yensasnidar, Nurhamidah, & Atika dewi Kumala Putri. (2018). “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Murid Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2018.” *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis’s Health Journal)* 5(2): 156–61.