



**HUBUNGAN POLA MAKAN, KONSUMSI *FASTFOOD*,
DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA TERHADAP
KEJADIAN OBESITAS DI SMA SEJAHTERA 1 DEPOK
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Studi Strata
Satu (S-1) Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Jakarta**

Oleh:

DHONA MAGFIRAH

2019710151

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
2023**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
PEMINATAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA**

**Skripsi, Februari 2023
Dhona Magfirah**

**Hubungan Pola Makan, Konsumsi *Fastfood*, Dan Aktivitas Fisik Pada
Remaja Terhadap Kejadian Obesitas Di Sma Sejahtera 1 Depok Tahun
2023**

xix+81halaman+ 15 tabel+ lampiran 9

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas pada remaja penting untuk diperhatikan karena remaja yang mengalami obesitas 80% berpeluang untuk mengalami obesitas pada saat dewasa. Penumpukkan lemak dalam jangka panjang akan memberikan dampak untuk kesehatan seperti gangguan psikososial, gangguan pernafasan, resistensi insulin, tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, gangguan tulang persendian. **Tujuan Penelitian:** Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Pola Makan, Konsumsi Fastfood dan aktivitas fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Sejahtera 1 Depok. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain studi *case control*. Populasi dalam penelitian ini siswa SMA Sejahtera 1 Depok. Sampel penelitian ini terdiri atas 30 orang obesitas dan 30 orang yang non obesitas dipilih dengan menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian adalah kuesioner, FFQ dan PAQ-A yang berupa pertanyaan. Data dalam penelitian ini menggunakan instrument dan observasi, selanjutnya dilakukan analisis dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat signifikan $\alpha=0.05$.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pola konsumsi *Fastfood* ($p\text{-value} = 0.010$) dengan obesitas. Tidak terdapat hubungan antara pola makan ($p\text{-value}=1.000$) dan aktivitas fisik terhadap obesitas ($p\text{-value}=0.119$) di SMA Sejahtera 1 Depok.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara pola konsumsi fastfood namun tidak terdapat hubungan dengan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas.

Saran: Menjaga pola makan sesuai dengan anjuran PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) dan membatasi frekuensi konsumsi *fastfood* maksimal sebulan serta rutin melakukan aktivitas fisik di sekolah saat olahraga maupun saat dirumah untuk membakar sisa lemak dan menjaga kebugaran.

Kata Kunci: Obesitas, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Siswa

Daftar Pustaka: 96 (2005-2022)

**UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH JAKARTA
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
STUDY PROGRAM OF PUBLIC HEALTH
PUBLIC HEALTH NUTRITION DEPARTEMENT**

**Skripsi, Februari 2023
Dhona Magfirah**

The Relationship between Diet, Fastfood Consumption, and Physical Activity in Adolescents to Obesity in SMA Sejahtera 1 Depok in 2023

ABSTRACT

Background: Obesity in adolescents is important to pay attention to because adolescents who are obese are 80% more likely to be obese in adulthood. Long-term fat accumulation will have an impact on health such as psychosocial disorders, respiratory disorders, insulin resistance, high blood pressure, coronary heart disease, joint bone disorders.

Research purpose: The purpose of this study was to determine the relationship between the relationship between diet, fastfood consumption and physical activity with the incidence of obesity in adolescents at SMA Sejahtera 1 Depok.

Research methods: This study used a case control study design. The population in this study was students of SMA Sejahtera 1 Depok. The sample of this study consisted of 30 obese people and 30 non-obese people selected using purposive sampling. The research instruments are questionnaires, FFQ and PAQ-A in the form of questions. The data in this study used instruments and observations, then analysis was carried out using the Chi Square test with a significant level of $\alpha = 0.05$.

Result: The results showed that there was a relationship between fastfood consumption pattern ($p\text{-value} = 0.010$) with obesity. There is no relationship between diet ($p\text{-value} = 1.000$) and physical activity and obesity ($p\text{-value} = 0.119$) at SMA Sejahtera 1 Depok.

Conclusion: There is a relationship between a pattern of fastfood consumption but there is no relationship with a balanced nutritional diet and physical activity to the incidence of obesity.

Suggestion: Maintain a diet in accordance with the recommendations of PUGS (General Guidelines for Balanced Nutrition) and limit the frequency of fastfood consumption to a maximum of a month and regularly do physical activity at school during exercise and at home to burn residual fat and maintain fitness.

Keywords: *Obesity, Diet, Physical Activity, Students*

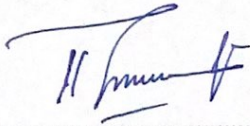
Bibliography: 96 (2005-2022)

LEMBAR PERSETUJUAN

Disetujui untuk diajukan pada Sidang Tugas Akhir/Skripsi di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Pada Hari : Kamis

Tanggal : 9 Februari 2023



..... Dr. drh. Siti Riptifah Tri Handari, M.Kes

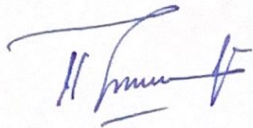
Pembimbing

LEMBAR PERSETUJUAN

Disetujui untuk diajukan pada Sidang Tugas Akhir/Skripsi di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Pada Hari : Kamis

Tanggal : 9 Februari 2023



..... Dr. drh. Siti Riptifah Tri Handari, M.Kes

Pembimbing

LEMBAR PENGESAHAN

Disetujui untuk diajukan pada Sidang Tugas Akhir/Skripsi di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Pada Hari : Kamis

Tanggal : 16 Februari 2023



..... Dr. drh. Siti Riptifah Tri Handari, M.Kes
Pembimbing



..... Thresya Febrianti, SKM, M.Epid
Penguji I



..... RR. Arum Ariasih, SKM, MKM
Penguji II