

IR - PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA SISWA SMA AL – FALAH
SURABAYA**



Oleh :

DIFA QURRATA A'YUNIN

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2022**

IR - PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA SISWA SMA AL – FALAH
SURABAYA**



Oleh :
DIFA QURRATA A'YUNIN
101811133168

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2022**

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM.)
pada tanggal 13 September 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,

Dr. Santi Martini, dr., M.Kes
NIP. 196609271997022001

Tim Penguji:

- a) Dr. Arief Hargono, drg., M.Kes.
- b) Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes.
- c) Annas Buanasita, SKM., M.Gizi.

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM.)
Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh :

DIFA QURRATA A'YUNIN
NIM. 101811133168

Surabaya, 27 September 2022

Menyetujui,
Pembimbing,



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes.
NIP. 197505312006042001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Dr. Muji Sulistyowati S.KM., M.Kes
NIP. 197311151999032002

Ketua Departemen,



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes.
NIP. 197505312006042001

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Difa Qurrata A'Yunin
NIM : 101811133168
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA SISWA SMA AL – FALAH SURABAYA

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 27 September 2022

A 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp is shown, featuring a portrait of a man and the text '10000', 'METRO', and 'TIMPAH'. A black ink signature is written over the stamp.

Difa Qurrata A'Yunin
NIM. 101811133168

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA SISWA SMA AL – FALAH SURABAYA”.

Dalam skripsi ini, hubungan antara pola konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada siswa SMA Al – Falah Surabaya. Masalah gizi lebih pada remaja dapat terjadi karena dipengaruhi oleh pola makan dan aktivitas fisik. Ketidakseimbangan energi yang masuk dan energi yang keluar merupakan salah satu penyebab utamanya terjadinya gizi lebih.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, koreksi, serta saran hingga terwujudnya skripsi ini.

Terimakasih dan penghargaan juga disampaikan pula kepada yang terhormat:

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
2. Dr. Muji Sulistyowati, S.KM., M.Kes., selaku Koordinator Program Studi Fakultas Kesehatan Masyarakat
3. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes., selaku Ketua Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat.
4. Seluruh dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang telah mengajar serta memberikan ilmu dan pengetahuan selama masa perkuliahan.
5. Guru dan siswa SMA Al-Falah Surabaya yang telah membantu dan mengarahkan selama pengambilan data
6. Kedua orang tua saya yang telah membesarkan penulis dengan limpahan kasih sayang beserta doa dan dukungan baik berupa materil dan moril sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dan kuliah dengan sebaik-baiknya
7. Adik saya, yang telah memberikan dukungan, do'a, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman Fakultas Kesehatan Masyarakat, khususnya Grup Istriable, yang telah memberikan bantuan serta meluangkan waktu untuk menghibur penulis apabila sedang kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini dapat berguna, baik bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 27 September 2022

ABSTRACT

Over nutrition can contribute to health problems in adolescents. Main factor of overnutrition is the imbalance between energy intake and energy released from body. Energy imbalance in the body can be related to diet and physical activity. Teenagers' diet is currently shifting to a western diet, especially *fast food*. Purpose of this study was to analyze relationship between consumption of *fast food* and physical activity with more nutritional status in high school students AI - Falah Surabaya.

This study is an analytic observational study with a cross-sectional research design. Sample of this research is the students of SMA AI - Falah Surabaya who have met the inclusion criteria and free from exclusion criteria. Number of samples of 75 respondents was taken by simple random sampling technique. Research variables include over nutrition with indicators of BMI/U, consumption patterns, consumption levels, physical activity. Data collection was carried out by means of anthropometric measurements and interviews using Semi quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), and International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) questionnaire.

Results showed that 57.3% of respondents were included in over nutrition category. There was a relationship between *fast food* fried chicken ($p = 0.034$), chicken noodle *fast food* ($p = 0.007$), and physical activity ($p = 0.001$) with more nutrition. Respondents who did light physical activity had 2,962 risk of experiencing over nutrition. Consuming fast food fried chicken frequently has 1,679 risk of experiencing over nutrition. Consuming fast food Chicken noodles frequently has 2 risk of experiencing over nutrition.

The conclusion of this study is that *fast food* fried chicken diet, chicken noodle *fast food* diet, and physical activity are related to over nutrition. For schools, it is possible to carry out “nutrition-aware” activities, and for respondents, it is possible to balance a variety of foods with the consumption of vegetables and fruit.

Keywords: Dietary pattern, *fast food*, physical activities, over nutrition.

ABSTRAK

Gizi lebih dapat berkontribusi terhadap masalah Kesehatan pada remaja. Faktor utama gizi lebih adalah ketidakseimbangan energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan dari dalam tubuh. Ketidakseimbangan energi didalam tubuh dapat berhubungan dengan pola makan, dan aktivitas fisik. Pola makan remaja saat ini bergeser ke pola makan barat terutama *fast food*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara konsumsi *fast food* dan aktifitas fisik dengan status gizi lebih pada siswi SMA Al – Falah Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian cross-sectional. Sampel penelitian ini merupakan siswa SMA Al – Falah Surabaya yang telah memenuhi kriteria inklusi dan terbebas dari kriteria eksklusi. Jumlah sampel sebesar 75 responden diambil dengan teknik simple random sampling. Variabel penelitian meliputi gizi lebih dengan indikator IMT/U, Pola konsumsi, tingkat konsumsi, aktivitas fisik. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran antropometri dan wawancara dengan menggunakan *Semi quantitative Food Frequency Questionnaires* (SQ-FFQ), dan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 57,3% responden termasuk dalam kategori tidak gizi lebih, dan 54,7% responden termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan. Terdapat hubungan antara pola makan *fast food* fried chicken ($p = 0,034$), pola makan *fast food* mie ayam ($p = 0,007$), dan aktivitas fisik ($p = 0,001$) dengan gizi lebih. Responden yang melakukan aktivitas fisik ringan berisiko 2,962 kali mengalami gizi lebih. Mengonsumsi *fast food* fried chicken dalam frekuensi sering berisiko 1,679 kali mengalami gizi lebih. Mengonsumsi *fast food* Mie ayam dalam frekuensi sering berisiko 2 kali mengalami gizi lebih.

Kesimpulan dari penelitian ini pola makan *fast food* fried chicken dan mie ayam dalam kategori sering, dan aktivitas fisik berhubungan dengan gizi lebih. Bagi Sekolah dapat melakukan kegiatan “sadar gizi”, dan bagi responden, dapat mengimbangi variasi makanan dengan konsumsi sayur dan buah, seperti salad.

Kata Kunci : Pola makan, *fast food*, aktivitas fisik, gizi lebih

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.4.1 Tujuan Umum	8
1.4.2 Tujuan Khusus	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.5.1 Bagi Responden	8
1.5.2 Bagi Peneliti	9
1.5.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 10
2.1 Gizi Lebih	10
2.1.1 Definisi Gizi Lebih	10
2.1.2 Penyebab Gizi Lebih pada Remaja	10
2.1.3 Cara Penentuan Gizi Lebih	13
2.2 Remaja	14
2.2.1 Definisi Remaja	14
2.2.2 Kebutuhan Gizi Remaja	15
2.3 Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>)	15
2.3.1 Definisi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>)	15
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi <i>fast food</i>	16
2.3.3 Kandungan <i>fast food</i>	19
2.3.4 Jenis Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>)	20
2.3.5 Hubungan Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>) dengan Gizi Lebih	20
2.4 Konsumsi <i>fast food</i>	22
2.4.1 Pola Konsumsi	22
2.4.2 Tingkat Konsumsi	24
2.4.3 <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (SQ-FFQ)	25
2.5 Aktivitas Fisik	26

2.5.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	26
2.5.2 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	27
2.5.3 International Physical Activity Questionnaire.....	29
2.5.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih	31
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS MASALAH	33
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	33
3.2 Hipotesis Penelitian.....	34
BAB IV METODE PENELITIAN	35
4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian.....	35
4.2 Populasi Penelitian	35
4.3 Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel.....	35
4.3.1 Sampel Penelitian	35
4.3.2 Besar Sampel	36
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	36
4.5 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data	37
4.5.1 Variabel Penelitian.....	37
4.5.2 Definisi Operasional	37
4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	39
4.6.1 Teknik Pengumpulan Data	39
4.6.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	40
4.7 Teknik Analisis Data.....	41
4.7.1 Analisis Univariat	41
4.7.2 Analisis Bivariat	42
4.8 Kerangka Operasional.....	43
BAB V HASIL PENELITIAN	44
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
5.2 Karakteristik Responden	45
5.2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	45
5.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	45
5.2.3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kelas	46
5.2.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Uang Saku	46
5.3 Gizi Lebih.....	46
5.4 Aktivitas Fisik	47
5.5 Konsumsi <i>fast food</i>	49
5.5.1 Pola Konsumsi <i>fast food</i>	49
5.5.2 Tingkat Konsumsi <i>fast food</i>	51
5.6 Hubungan Antar Variabel	54
5.6.1 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih	54
5.6.2 Hubungan Pola Konsumsi <i>fast food</i> dengan Gizi Lebih.	55
BAB VI PEMBAHASAN	61
6.1 Karakteristik Responden	61
6.1.1 Usia	61

6.1.2 Jenis Kelamin.....	62
6.1.3 Tingkat Kelas.....	63
6.1.4 Uang Saku.....	64
6.2 Status Gizi Lebih.....	65
6.3 Aktivitas Fisik.....	67
6.4 Konsumsi <i>fast food</i>	69
6.4.1 Pola Konsumsi <i>fast food</i>	69
6.4.2 Tingkat Konsumsi <i>fast food</i>	70
6.5 Hubungan Antar Variabel	72
6.5.1 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih	72
6.5.2 Hubungan Pola Konsumsi <i>fast food</i> dengan Gizi Lebih.	75
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	78
7.1 Kesimpulan	78
7.2 Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Angka Kecukupan Gizi pada Remaja (16 - 18 tahun) peorang perhari	15
2.2	Kandungan Gizi fast food	19
2.3	Jenis Aktivitas Fisik Sedang dan Berat.....	30
2.4	Kategori Aktivitas Fisik IPAQ	31
4.1	Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data	37
5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022	45
5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022.....	45
5.3	Tingkat Kelas X dan Kelas XI SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022	46
5.4	Distribusi Frekuensi Uang Saku Perbulan Kelas X dan Kelas XI SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022.....	46
5.5	Distribusi Data Berat Badan, Tinggi Badan, dan Z-score IMT/U di SMA Al-Falah Surabaya Tahun 2022	47
5.6	Distribusi Frekuensi Status Gizi Lebih (IMT/U) di SMA Al-Falah Surabaya Tahun 2022	47
5.7	Distribusi Aktivitas Fisik Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022.....	48
5.8	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022.....	48
5.9	Distribusi Frekuensi Makan Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022.....	49
5.10	Tingkat Konsumsi Keseluruhan Fast Food Siswa Kelas X dan XI SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022.....	51
5.11	Tingkat Konsumsi Fast Food Siswa Kelas X dan XI SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022	52
5.12	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022.....	54
5.13	Hubungan Pola Konsumsi fast food dengan Gizi lebih Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022	55

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	33
4.1	Kerangka Operasional.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Keterangan Etik Penelitian.....	86
2.	Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	87
3.	Penjelasan Sebelum Persetujuan	88
4.	Informed Consent.....	89
5.	Kuesioner Penelitian	90
6.	Hasil Uji Statistik SPSS	95

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

%	= Persen
-	= Hingga
/	= Atau
<	= Kurang dari
&	= Dan
>	= Lebih dari
≥	= Lebih dari sama dengan
≤	= Kurang dari sama dengan

Daftar Singkatan

IMT/U	= Indeks Masa Tubuh Menurut Umur
RI	= Republik Indonesia
WHO	= <i>World Health organization</i>
SD	= Standar Deviasi
SMP	= Sekolah Menengah Pertama
SMA	= Sekolah Menengah Atas
BMI	= <i>Body Mass Index</i>
AKG	= Angka Kecukupan Gizi
Kkal	= Kilo Kalori
SQ-FFQ	= <i>Semi Quantitative - Food Frequency Questionnaire</i>
IPAQ-SF	= International Physical Activity – <i>Short Form</i>
Riskesdas	= Riset Kesehatan Dasar
Kemenkes	= Kementrian Kesehatan