



**HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD, AKTIVITAS FISIK,
TINGKAT STRES DAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA REMAJA
AWAL DI KOTA DEPOK**

SKRIPSI

**ZAHRA ZHAFIRAH ZUHAIRANTY
1910714095**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**



**HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD, AKTIVITAS FISIK,
TINGKAT STRES DAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA REMAJA
AWAL DI KOTA DEPOK**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

ZAHRA ZHAFIRAH ZUHAIRANTY

1910714095

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Zahra Zhafirah Zuhairanty
NRP : 1910714095
Tanggal : 5 Juli 2023

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 5 Juli 2023

Yang Menyatakan,



(Zahra Zhafirah Zuhairanty)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zahra Zhafirah Zuhairanty
NRP : 1910714095
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Rights*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, dan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kejadian Obesitas pada Siswa Remaja Awal di Kota Depok”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 5 Juli 2023

Yang menyatakan,

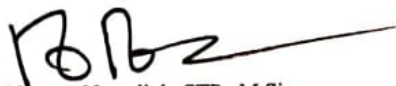

(Zahra Zhafirah Zuhairanty)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

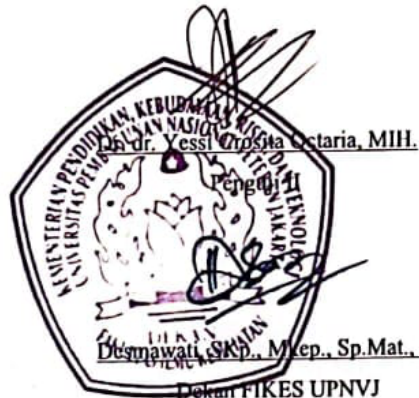
Nama : Zahra Zhafrirah Zuhairanty
NRP : 1910714095
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, dan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kejadian Obesitas pada Siswa Remaja Awal di Kota Depok

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Nanang Nasrulloh, STP., M.Si.

Ketua Penguji



Dr. Firlia Ayu Arini, SKM., MKM.

Dosen Pembimbing

Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM.

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 5 Juli 2023

HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD, AKTIVITAS FISIK, TINGKAT STRES DAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA REMAJA AWAL DI KOTA DEPOK

Zahra Zhafirah Zuhairanty

Abstrak

Masa remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak ke masa dewasa. Masalah gizi pada remaja disebabkan oleh ketidakseimbangan antara gizi dengan kebutuhan gizi yang dianjurkan. Asupan gizi yang cukup bagi remaja sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. *Fast food* mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, sodium (Na), vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Mengonsumsi *fast food* berlebihan menimbulkan gangguan kesehatan seperti obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker. Tujuan penelitian ini adalah Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis terdapat hubungan konsumsi fast food, aktivitas fisik, tingkat stress dan konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas pada siswa remaja awal di Kota Depok. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *stratified Random sampling* dengan jumlah sampel 110 responden. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *chi square*. Hasil uji *chi square* menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* ($p\text{-value} = 0,001$), tingkat stres ($p\text{-value} = 0,034$) dan konsumsi sayur dan buah ($p\text{-value} = 0,000$) dengan obesitas dan tidak terdapat hubungan aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,619$) dengan obesitas.

Kata Kunci: Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, Konsumsi Sayur dan Buah, Obesitas

FAST FOOD, PHYSICAL ACTIVITY, STRESS LEVELS AND VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION WITH AN INCIDENT OF OBESITY IN EARLY ADOLESCENT STUDENTS IN THE CITY OF DEPOK

Zahra Zhafirah Zuhairanty

Abstract

Adolescence is a time of transition from children to adulthood. Nutritional problems in adolescents are caused by an imbalance between the nutrient and the recommended needs. Sufficient nutrition intake for youth is crucial for optimum growth and development. Fast food contains high calories, high fats, sodium (na), vitamin a, ascorbic acid, calcium and folate. Excessive fast food leads to health disorders such as obesity, diabetes, hypertension, coronary heart disease, stroke, cancer. The purpose of this study is that it aims to analyze fast food, physical activity, stress and fruit consumption levels and the occurrence of obesity in early adolescent students in the city of depok. The study is a quantitative study using a design for a sectional study. The sample retrieval technique is random sampling by the number of 110 responders. Bivariate analysis is performed using chi square test. The chi square test revealed a significant link between fast food consumption (p-value = 0.001), stress levels (p-value = 0.034) and vegetable and fruity consumption (p-value = 0,000) with obesity and no relationship of physical activity (p-value = 0.619) to obesity.

Keywords: Fast food, physical activity, stress levels, vegetable and fruit consumption, obesity

KATA PENGANTAR

Puji dan rasa syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Rasa terima kasih tak lupa penulis ucapkan kepada” :

1. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM selaku Ketua Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
2. Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, SKM, MKM selaku pembimbing atas bimbingan dan juga motivasinya selama penulisan skripsi ini.
3. Bapak Nanang Nasrullah, S.TP, M.S selaku penguji I skripsi atas segala saran dan masukannya dalam perbaikan skripsi ini.
4. Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH selaku penguji II skripsi atas segala saran dan masukannya dalam perbaikan skripsi ini.
5. Orang tua saya bapak Ir.Zulkarnain dan ibu Fitrianty Chuzaimah, SH, M.Kn, Kak Novia Nabilah Zulfianty, Almira Arrahmah Zulfianty dan Abang M.Adhyasta Adelio Maulidan yang tiada hentinya memberikan dukungan dan doa serta kasih sayangnya sehingga memberikan kekuatan agar sampai ditahap ini.
6. Kepada ibu Yessi dan seluruh guru SMPI Al-Hamidiyah dan Pak Hidayat selaku HUMAS SMPIT Nururrahman yang telah mengizinkan penelitian dan mendampingi selama pengambilan data.
7. Teman-teman terdekat, Farah Nabilla Azzura yang selalu menemani dan membantu saya makasih banyak azzura, Kadek, Meisya, Azkiya, Tasya, Farah, Titan, Ghina dan Lulu yang telah memberikan semangat dan doa.
8. Kepada Muhamad Rizky terima kasih telah memberikan semangat, perhatian, doa, dukungan dan selalu menemani meluangkan waktunya

Jakarta, 5 Juli 2023

Penulis

Zahra Zhafirah Zuhairanty

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Remaja	6
II.2 Obesitas Pada Remaja.....	7
II.3 Faktor Resiko Obesitas Pada Remaja	8
II.4 Penilaian Status Gizi.....	9
II.5 Fast Food	11
II.6 Aktivitas Fisik.....	13
II.7 Tingkat Stres	14
II.8 Konsumsi Sayur dan Buah.....	16
II.9 Matriks Penelitian	18
II.10 Kerangka Teori	20
II.11 Kerangka Konsep.....	20
II.12 Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
III.1 Waktu dan Lokasi Penelitian	22
III.2 Desain Penelitian	22
III.3 Populasi dan Sampel.....	22
III.4 Pengumpulan Data.....	25
III.5 Etik Penelitian.....	27
III.6 Definisi Operasional	29
III.7 Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	32
IV.2 Analisis Univariat	33
IV.3 Hasil Analisis Bivariat.....	38

IV.4 Keterbatasan Penelitian	45
BAB V PENUTUP	47
V.1 Kesimpulan	47
V.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi (AKG) Usia Remaja Tahun 2019 perhari.....	6
Tabel 2	Klasifikasi Umur (IMT/U) anak usia 5-18 Tahun.....	7
Tabel 3	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks Umur (IMT/U) Anak Usia 5-18 Tahun 2020.....	11
Tabel 4	Nilai P1 dan P2 dari Beberapa Penelitian Sebelumnya.....	23
Tabel 5	Distribusi Sampel	24
Tabel 6	Distribusi Sampel	25
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	33
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	34
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Responden Berdasarkan Status Gizi	35
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Konsumsi Fast Food Responden.....	36
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden	36
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden	37
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah.....	38
Tabel 14	Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas	39
Tabel 15	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas.....	41
Tabel 16	Hubungan Tingkat Stres dengan Obesitas.....	43
Tabel 17	Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Obesitas	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	20
Gambar 2	Kerangka Konsep	20
Gambar 3	Prosedur Pengambilan Data	27
Gambar 4	SMPI Al-Hamidiyah	32
Gambar 5	SMPIT Nururrahman.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 5 *Informed Conesnt*
- Lampiran 6 Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin