



**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD*, PEMESANAN
MAKANAN SECARA *ONLINE*, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
OBESITAS PADA PELAJAR SMA NEGERI DI KOTA
ADMINISTRASI JAKARTA BARAT**

SKRIPSI

FELICITA THANIA SUANDI

1810714039

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

2024



**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD*, PEMESANAN
MAKANAN SECARA *ONLINE*, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
OBESITAS PADA PELAJAR SMA NEGERI DI KOTA
ADMINISTRASI JAKARTA BARAT**

SKRIPSI

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

FELICITA THANIA SUANDI

1810714039

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Felicita Thania Suandi

NIM : 1810714039

Tanggal : 5 Juli 2024

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

Jakarta, 10 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Felicita Thania Suandi)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Felicita Thania Suandi
NIM : 1810714039
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 Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan antara Konsumsi *Fast Food*, Pemesanan Makanan secara *Online*, dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Pelajar SMA Negeri di Kota Administrasi Jakarta Barat.”

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 : 10 Juli 2024

Yang menyatakan,



Felicita Thania Suandi

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Felicita Thania Suandi

NIM : 1810714039

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul : Hubungan antara Konsumsi *Fast Food*, Pemesanan Makanan secara *Online*, dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Pelajar SMA Negeri di Kota Administrasi Jakarta Barat.

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

Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH

Penguji I

Dr. Firlia Ayu Arini, SKM, MKM

Penguji II (Pembimbing)



Ns. Desmawati, M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta

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

Koordinator Program Studi Gizi Sarjana

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal Ujian: 15 Juli 2024

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD*, PEMESANAN MAKANAN SECARA *ONLINE*, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS PADA PELAJAR SMA NEGERI DI KOTA ADMINISTRASI JAKARTA BARAT

Felicita Thania Suandi

Abstrak

Latar Belakang: Masa remaja adalah periode kritis dalam kehidupan individu yang memengaruhi pertumbuhan fisik dan psikis mereka sehingga dibutuhkan asupan gizi yang cukup dan tepat. Asupan gizi berlebih dapat menyebabkan obesitas yang memengaruhi kesehatan jangka panjang. Salah satu faktor terjadinya obesitas adalah pola konsumsi. Konsumsi *fast food* yang tinggi, didorong oleh kemudahan dan popularitas layanan pesan antar makanan *online*, telah menjadi tren di kalangan remaja. Kebiasaan ini dapat meningkatkan risiko obesitas jika tidak diseimbangkan dengan aktivitas fisik yang cukup. **Tujuan:** Menganalisis hubungan antara konsumsi *fast food*, pemesanan makanan secara *online*, dan aktivitas fisik dengan obesitas pada pelajar SMA Negeri di Kota Administrasi Jakarta Barat. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel 85 responden yang dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Data status gizi diperoleh dengan pengukuran antropometri, frekuensi konsumsi *fast food* menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), frekuensi pemesanan makanan secara *online* menggunakan kuesioner, dan aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) *short forms*. **Hasil:** Hasil analisis *Chi-square* menunjukkan bahwa pemesanan makanan secara *online* ($p\text{-value}=0,020$) memiliki hubungan terhadap obesitas, sedangkan konsumsi *fast food* ($p\text{-value}=0,296$) dan aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,638$) tidak memiliki hubungan terhadap obesitas. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa obesitas dapat dipengaruhi oleh pemesanan makanan secara *online* yang berkaitan dengan peningkatan asupan energi dari jenis makanan yang sering dipesan dan penurunan aktivitas fisik. Faktor lain yang mungkin memengaruhi obesitas adalah porsi makan, konsumsi makanan atau minuman manis, kepatuhan aktivitas fisik, genetik, hormon dan obat-obatan.

Kata Kunci: Konsumsi *Fast Food*, Pemesanan Makanan secara *Online*, Aktivitas Fisik, Obesitas, Remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION, ONLINE FOOD ORDERING, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OBESITY IN STATE HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE ADMINISTRATIVE CITY OF WEST JAKARTA

Felicita Thania Suandi

Abstract

Background: Adolescence is a critical period in an individual's life that influences their physical and psychological growth so that adequate and appropriate nutritional intake is needed. Excessive nutritional intake can cause obesity which affects long-term health. One of the factors causing obesity is consumption patterns. High consumption of fast food, driven by the convenience and popularity of online food delivery services, has become a trend among teenagers. This habit can increase the risk of obesity if it is not balanced with sufficient physical activity. **Objective:** Analyze the relationship between fast food consumption, online food ordering, and physical activity with obesity in public high school students in the Administrative City of West Jakarta. **Method:** This study used a cross-sectional design with a sample of 85 respondents selected using a stratified random sampling technique. Nutritional status data was obtained by anthropometric measurements, frequency of fast food consumption using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), frequency of ordering food online using a questionnaire, and physical activity using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short form. **Results:** The results of Chi-square analysis show that ordering food online (p-value=0.020) has a relationship with obesity, while fast food consumption (p-value=0.296) and physical activity (p-value=0.638) have no relationship with obesity. **Conclusion:** This study shows that obesity can be influenced by online food ordering which is associated with increased energy intake from frequently ordered types of food and decreased physical activity. Other factors that may influence obesity are meal portions, consumption of sweet foods or drinks, compliance with physical activity, genetics, hormones and medications.

Keywords: Fast Food Consumption, Online Food Ordering, Physical Activity, Obesity, Teenagers

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan antara Konsumsi *Fast Food*, Pemesanan Makanan secara *Online*, dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Pelajar SMA Negeri di Kota Administrasi Jakarta Barat”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, MKM selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, memberikan kritik dan saran serta motivasi sebagai pendorong bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh dosen Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta atas segala ilmu dan pengajaran yang telah diberikan selama ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta yang telah memberikan doa, semangat, motivasi serta bantuan secara moril ataupun materil dalam proses penelitian dan penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga kepada teman-teman mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana angkatan 2018 yang selalu memberikan dukungan, bantuan dan semangat selama ini. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat. Penulis menyadari bahwa penelitian ini belum sempurna, maka dari itu, penulis menerima segala kritik dan saran yang membangun guna memperbaiki skripsi ini.

Jakarta, 30 Juni 2024

Penulis



Felicita Thania Suandi

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	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Remaja	7
II.2 Obesitas	8
II.3 Konsumsi <i>Fast Food</i>	10
II.4 Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Obesitas	12
II.5 Pemesanan Makanan secara <i>Online</i>	13
II.6 Hubungan Pemesanan Makanan secara <i>Online</i> dengan Obesitas	14
II.7 Aktivitas Fisik	15
II.8 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas	17
II.9 Matriks Penelitian Terdahulu	19
II.10 Kerangka Teori Penelitian	23
II.11 Kerangka Konsep Penelitian	24
II.12 Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
III.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	25
III.2 Desain Penelitian	25
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	25
III.4 Pengumpulan Data	32
III.5 Etik Penelitian	35
III.6 Definisi Operasional	36
III.7 Analisis Data	37
III.8 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
IV.1 Gambaran Umum Lokasi	38
IV.2 Analisis Univariat	41

IV.3	Analisis Bivariat	49
IV.4	Keterbatasan Penelitian	55
BAB V PENUTUP		56
V.1	Kesimpulan	56
V.2	Saran	57
DAFTAR PUSTAKA		58
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Matriks Penelitian Terdahulu	19
Tabel 2.	Populasi Penelitian	26
Tabel 3.	Jumlah Sampel	28
Tabel 4.	Sampel Sekolah.....	30
Tabel 5.	Sampel Siswa.....	31
Tabel 6.	Definisi Operasional.....	36
Tabel 7.	Jadwal Penelitian.....	37
Tabel 8.	Gambaran Umum Karakteristik Responden.....	42
Tabel 9.	Gambaran Variabel Penelitian	44
Tabel 10.	Hasil <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)	46
Tabel 11.	Distribusi Pemesanan Makanan secara <i>Online</i>	48
Tabel 12.	Hasil Uji Bivariat	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Teori	23
Gambar 2.	Kerangka Konsep.....	24
Gambar 3.	Prosedur Pengumpulan Data.....	34
Gambar 4.	Gambaran SMA Negeri 2 Jakarta	38
Gambar 5.	Peta Lokasi SMA Negeri 2 Jakarta	39
Gambar 6.	Gambaran SMA Negeri 78 Jakarta	40
Gambar 7.	Peta Lokasi SMA Negeri 78 Jakarta	40
Gambar 8.	Gambaran SMA Negeri 96 Jakarta	41
Gambar 9.	Peta Lokasi SMA Negeri 96 Jakarta	41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik Penelitian
- Lampiran 2 Kartu Monitor Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 5 *Informed Consent*
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin