



**KONSUMSI PANGAN SIAP SAJI, AKTIVITAS FISIK DAN
STATUS GIZI LEBIH MAHASISWA FIKES UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

SKRIPSI

MUHAMMAD SOFYAN

1210714016

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
2017**



**KONSUMSI PANGAN SIAP SAJI, AKTIVITAS FISIK DAN
STATUS GIZI LEBIH MAHASISWA FIKES UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

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

MUHAMMAD SOFYAN

1210714016

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
2017**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Muhammad Sofyan

NRP : 1210714016

Tanggal : 19 Januari 2017

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

Depok, 19 Januari 2017

Yang Menyatakan
METERAI
TEMPEL
9A5DAAEF352991689
6000
ENAM RIBU RUPIAH

(Muhammad Sofyan)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangna Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Sofyan
NRP : 1210714016
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : SI Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangna Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Konsumsi Pangan Siap Saji, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Lebih Mahasiswa FIKES Universitas Pembangna Nasional “Veteran” Jakarta”**.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangna 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 : Depok

Pada Tanggal : 19 Januari 2017

Yang menyatakan,



(Muhammad Sofyan)

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Muhammad Sofyan
NRP : 1210714016
Program Studi : SI Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Konsumsi Pangan Siap Saji, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Lebih Mahasiswa FIKES Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Ikha Deviyanti P. S.Gz. Dietisien. MKM

Penguji 1

Apriningsih SKM, MKM

Penguji II (Pembimbing)

Desak Nyoman Sithi, S.Kp. MARS

Dekan

Ikha Deviyanti P. S.Gz. Dietisien. MKM

Ka.Prodi

Ditetapkan : Depok

Tanggal Ujian : 19 Januari 2017

KONSUMSI PANGAN SIAP SAJI, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI LEBIH MAHASISWA FIKES UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Muhammad Sofyan

Abstrak

Gizi lebih adalah kondisi dengan jumlah simpanan kelebihan lemak, yang terdistribusi diseluruh tubuh. Distribusi lemak dapat meningkatkan risiko yang berhubungan dengan berbagai macam penyakit degeneratif seperti hipertensi, jantung koroner, dan obesitas. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui konsumsi pangan siap saji, aktivitas fisik dan status gizi lebih pada mahasiswa FIKES Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fikes sebanyak 426 mahasiswa. Pemilihan sampel dengan *proportionate stratified random* sampel 123 responden. Uji statistik yang digunakan chi square. Hasil uji analisis statistik menunjukkan bahwa adanya hubungan antara mengkonsumsi makanan siap saji dengan kejadian gizi lebih dengan $p\text{-value}= 0,000$ dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih dengan $p\text{-value}=0,154$. Rata-rata responden mengkonsumsi siap saji lebih dari 2x seminggu hal ini mensuplai energi dan lemak yang tinggi sehingga menyebabkan gizi lebih. Juga untuk mahasiswa FIKES diberikan edukasi untuk menurunkan frekuensi konsumsi siap saji.

Kata Kunci: Remaja, makanan siap saji, aktivitas fisik, gizi lebih

**CONSUMPTION OF FAST FOOD, PHYSICAL ACTIVITY
AND OVERWEIGHT OF STUDENTS OF FIKES
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN"
JAKARTA**

Muhammad Sofyan

Abstract

Overweight is a condition with the amount of excess fat deposits but also, the distribution of fat throughout the body. The distribution of fat may increase the risk associated with a wide range of degenerative diseases such as hypertension, coronary heart disease, and obesity. The purpose of this study is determine consumption of fast food, physical activity and overweight on student Fikes Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. This research is descriptive analytic with cross sectional study. The population in this study were 426 students. Selection of the sample with proportionate stratified random sample of 123 respondents, Analyze study used chi square. Test this research showed that there is relationship between eating fast food with overweight (p-value = 0.000) but not relationship between physical activity with overweight (p-value = 0.154). in addition the average respondent consume fast food more than 2x a week this supply of energy and fat causing overweight. So that for students Fikes be educated to reduce the frequency of fast food consumption.

Keywords : Adolescent, fast food, physical activity, overweight

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak bulan April 2016 ini adalah Konsumsi Pangan Siap Saji, Aktivitas fisik dan Status Gizi Lebih Mahasiswa FIKES Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Apriningsih, SKM, MKM selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran, bantuan, serta semangat dalam menyelesaikan skripsi.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Nadih, serta Ibu Euis serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terimakasih kepada teman-teman Danti, Dinar, Lintang, Laras, Tetri, Iwenda, Resti, Dwi dan kepada sahabat saya Bana dan Yusuf atas segala bantuan dan motivasi yang luar biasa dalam proses penyusunan skripsi ini.

Depok, 19 Januari 2017

Penulis

Muhammad Sofyan

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 Perumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Remaja	6
II.2 Makanan Siap Saji	8
II.3 Aktivitas Fisik.....	9
II.4 Status Gizi.....	14
II.5 Penelitian Sebelumnya.....	17
II.6 Metode FFQ	20
II.7 Pendapatan Orangtua	21
II.8 Pendidikan Ibu	21
II.9 Pengetahuan Gizi	22
II.10 Kerangka Teori	22
BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN	24
III.1 Kerangka Konsep.....	24
III.2 Hipotesis	26
III.3 Definisi Operasional	26
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	29
IV.1 Desain Penelitian	29
IV.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
IV.3 Populasi dan Sampel Penelitian	29
IV.4 Besaran Sampel	30
IV.5 Cara Pengambilan Sampel.....	32
IV.6 Validitas dan Reliabilitas	33
IV.7 Pengolahan dan Analisis Data	34

IV.8 Etika Penelitian.....	36
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
V.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	38
V.2 Hasil dan Pembahasan Univariat	39
V.3 Hasil dan Pembahasan Bivariat	45
V.4 Keterbatasan Penelitian	47
BAB VI PENUTUP	49
VI.1 Kesimpulan	49
VI.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Gizi Remaja 19-20 Tahun	7
Tabel 2	Cara Perhitungan Kuisisioner Aktivitas Fisik	12
Tabel 3	Kategori Aktivitas Fisik.....	14
Tabel 4	Kategori Indeks Massa Tubuh Menurut Asia Pasifik	16
Tabel 5	Kategori Indeks Massa Tubuh Menurut WHO	16
Tabel 6	Definisi Operasional	25
Tabel 7	Jumlah Anggota Subjek Penelitian.....	31
Tabel 8	Profil Karakteristik Mahasiswa/i FIKES Tahun 2016	38
Tabel 9	Jenis Kelamin dan Usia	39
Tabel 10	Status Gizi.....	40
Tabel 11	Pendapatan Orang Tua.....	41
Tabel 12	Pendidikan ibu	41
Tabel 13	Aktivitas fisik.....	42
Tabel 14	Pengetahuan Gizi	42
Tabel 15	Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji	43
Tabel 16	Pangan Siap Saji	44
Tabel 17	Hubungan Kebiasaan Makanan Siap Saji dan Aktivitas fisik dengan Gizi Lebih	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	22
Gambar 2	Kerangka Konsep	24
Gambar 3	Bagan Pengambilan Sampel	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data Dari UPN
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Etik (Ethical Approval)
- Lampiran 3 Kuesioner Penelitian