

**HUBUNGAN KONSUMSI JAJAN DAN *SEDENTARY*
LIFESTYLE DENGAN IMT/U SISWA OBESITAS
DI YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM
MIFTAHUSSALAM TAHUN 2024**

SKRIPSI



OLEH:

SABILA TAMIMI PUTRI
NIM. 0801202180

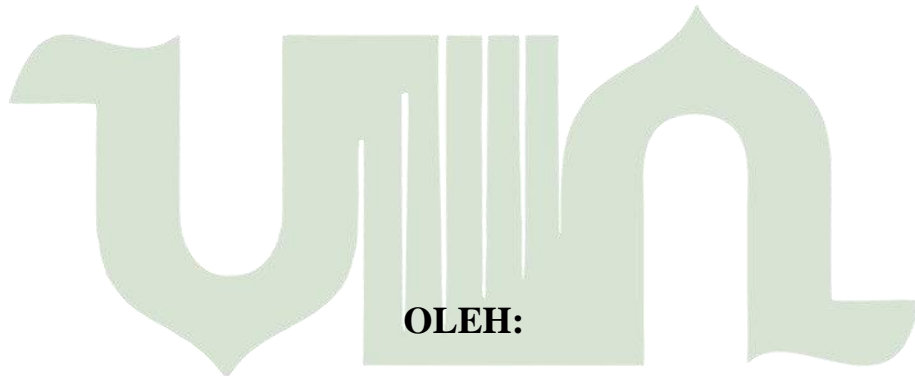
**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

**HUBUNGAN KONSUMSI JAJAN DAN *SEDENTARY*
LIFESTYLE DENGAN IMT/U SISWA OBESITAS
DI YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM
MIFTAHUSSALAM TAHUN 2024**

SKRIPSI



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**



OLEH:

SABILA TAMIMI PUTRI
NIM. 0801202180

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

**HUBUNGAN KONSUMSI JAJAN DAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN IMT/U SISWA OBESITAS
DI YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM
MIFTAHUSSALAM TAHUN 2024**

**SABILA TAMIMI PUTRI
NIM. 0801202180**

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas pada anak-anak merupakan masalah serius dengan dampak jangka panjang seperti gangguan metabolisme dan risiko penyakit kronis. Di berbagai belahan dunia, terjadi peningkatan kejadian obesitas pada anak dan remaja, termasuk di Indonesia dan Provinsi Sumatera Utara. Salah satu penyebab umum yang dianggap berpengaruh adalah konsumsi jajanan dan *sedentary lifestyle* siswa di sekolah. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui hubungan konsumsi jajan dan *sedentary lifestyle* dengan IMT/U siswa obesitas di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam. **Metode:** Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan cross-sectional. Sampel sebanyak 31 siswa berusia 12-17 tahun dipilih menggunakan total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan metode univariat dan bivariat dengan uji *Fisher's exact*. **Hasil:** Diperoleh hasil analisis bivariat pada variabel konsumsi jajan dengan $p\text{-value} > \alpha$, yaitu masing-masing diantaranya konsumsi energi jajan $p\text{-value} = 0.732$, konsumsi protein jajan $p\text{-value} = 0.268$, konsumsi lemak jajan $p\text{-value} = 0.093$, dan konsumsi karbohidrat jajan $p\text{-value} = 0.258$. Dan pada variabel *sedentary lifestyle* dengan $p\text{-value} 0.606 > \alpha$. **Kesimpulan:** H_a ditolak berarti tidak ada hubungan antara variabel konsumsi jajan dan *sedentary lifestyle* dengan dengan IMT/U.

Kata Kunci: Konsumsi Jajan, *Sedentary Lifestyle*, Obesitas, IMT/U

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

RELATIONSHIP BETWEEN SNACK CONSUMPTION AND SEDENTARY LIFESTYLE WITH BMI-FOR-AGE OF OBESE STUDENTS AT MIFTAHUSSALAM ISLAMIC EDUCATION FOUNDATION 2024

SABILA TAMIMI PUTRI

NIM. 0801202180

ABSTRACT

Background: Childhood obesity is a serious issue with long-term consequences, such as metabolic disorders and an increased risk of chronic diseases. Globally, there has been a rise in obesity rates among children and adolescents, including in Indonesia and the province of North Sumatra. One of the commonly cited factors contributing to this problem is the consumption of snacks and the sedentary lifestyle of students at school. **Research Objective:** To examine the relationship between snack consumption and sedentary lifestyle with BMI-for-Age (Body Mass Index for Age) in obese students at the Miftahussalam Islamic Education Foundation. **Method:** This study utilizes a quantitative approach with a cross-sectional design. A sample of 31 students aged 12-17 years was selected using total sampling. Data were collected through questionnaires and analyzed using univariate and bivariate methods with Fisher's exact test. **Results:** The bivariate analysis of the snack consumption variable yielded a p -value $> \alpha$, with energy intake from snacks having a p -value of 0.732, protein intake from snacks a p -value of 0.268, fat intake from snacks a p -value of 0.093, and carbohydrate intake from snacks a p -value of 0.258. For the sedentary lifestyle variable, the p -value was $0.606 > \alpha$. **Conclusion:** The null hypothesis (H_0) is rejected, indicating that there is no significant relationship between snack consumption and sedentary lifestyle with BMI-for-Age.

Keywords: Snack Consumption, Sedentary Lifestyle, Obesity, BMI-for-Age

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Sabila Tamimi Putri
NIM : 0801202180
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Gizi
Tempat/Tanggal Lahir : Stabat. 23 November 2002
Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Jajan dan *Sedentary Lifestyle* dengan IMT/U Siswa Obesitas di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Tahun 2024

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penelitian ini telah saya cantumkan Sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Medan, 23 Juli 2024



Sabila Tamimi Putri
NIM. 0801202180

HALAMAN PERSETUJUAN

Telah Disetujui dan Disahkan Tugas Akhir Dengan Judul

**“HUBUNGAN KONSUMSI JAJAN DAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN IMT/U SISWA OBESITAS
DI YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM
MIFTAHUSSALAM TAHUN 2024”**

SABILA TAMIMI PUTRI

NIM. 0801202180

Untuk memenuhi salah satu persyaratan sidang Munaqasyah

Medan, 23 Juli 2024

Disetujui,

Dosen Pembimbing Umum



Nadva Ulfa Tanjung, S.K.M., M.K.M
NIP. 198809132020122012

Dosen Pembimbing Integrasi



Dr. Hj. Nurhanifah, M.A
NIP. 197507222006042001

Ketua Program Studi
Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UINSU



Rapotan Hasibuan, S.K.M., M.Kes
NIP. 199006062019031016

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul:

**HUBUNGAN KONSUMSI JAJAN DAN *SEDENTARY LIFESTYLE*
DENGAN IMT/U SISWA OBESITAS DI YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM
MIFTAHUSSALAM TAHUN 2024**

Yang Dipersiapkan Dan Dipertahankan Oleh:

SABILA TAMIMI PUTRI
NIM. 0801202180

Telah Diuji Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi
Pada Tanggal 23 Juli 2024
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk Diterima


TIM PENGUJI

Ketua Penguji



dr. Nofi Susanti, M.Kes
NIP. 198311292019032002

Penguji I


Nadva Ulfa Tanjung, S.K.M., M.K.M
NIP. 198809132020122012

Penguji II


apt. Wahyudi, S.Farm., M.Si
NIP. 199107202020121009

Penguji Integrasi Keislaman


Dr. Hj. Nurhanifah, MA
NIP. 197507222006042001

Medan, 23 Juli 2024

**Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Dekan,**


Prof. Dr. Mesiono, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197107272007011031

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Sabila Tamimi Putri
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tanggal Lahir : Stabat, 23 November 2002
Kewarganegaraan : Indonesia
Suku Bangsa : Melayu
Agama : Islam
Anak Ke : 1
Status : Belum Menikah
Alamat : Jln. Perniagaan Lingkungan V Stabat Baru,
Kecamatan Stabat, Kabupaten Langkat
Nomor Telepon : 082277477580
Email : sabilaaaap@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. 2013 - 2015 : SDN 050656 Stabat
2. 2015 - 2017 : MTsN 3 Langkat
3. 2017 - 2020 : MAN 3 Langkat
4. 2020 - 2024 : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Prodi Ilmu Kesehatan
Masyarakat, Peminatan Gizi

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas nikmat, berkah, dan karunia-Nya yang memungkinkan penulis menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat. Shalawat dan salam juga penulis sampaikan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari kegelapan menuju cahaya yang terang. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama proses penyusunannya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua Orangtua penulis, Zul Imran dan T. Hilda Andayani yang tidak hentinya memberikan doa untuk kebaikan anak-anaknya, memberikan perhatian dan dukungan yang membuat penulis mampu menyelesaikan studi hingga memperoleh gelar sarjana. Terimakasih kepada kedua adik, Wan Nofal Habieb dan Wan Farrid Aisar yang secara tidak langsung telah menjadi sumber motivasi utama penulis dalam menyelesaikan jenjang pendidikan ini.
2. Ibu Prof. Dr. Nurhayati, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
3. Bapak Prof. Dr. Mesiono, S.Ag., M.Pd selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
4. Bapak Hasrat Efendi Samosir, MA selaku Wakil Dekan I Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

5. Ibu Dr. Asnil Aidah Ritonga, MA selaku Wakil Dekan II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
6. Bapak Dr. H. Irwansyah, SH.I., MA selaku Wakil Dekan III Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
7. Bapak Rapotan Hasibuan, S.K.M., M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
8. Ibu Fitriani Pramita Gurning, S.K.M., M.Kes selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
9. Ibu Eliska, S.K.M., M.Kes selaku Ketua Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah memberikan banyak ilmu dan pembelajaran yang baik kepada saya dan teman-teman seperminat di FKM.
10. Ibu Yulia Khairina Ashar, S.K.M., M.Kes selaku dosen pembimbing akademik (PA) yang telah membimbing KRS terkait perkuliahan sehingga berjalan lancar dan baik.
11. Ibu Nadya Ulfa Tanjung S.K.M., M.Kes selaku Dosen Pembimbing terbaik yang telah sabar memberikan arahan, bimbingan serta nasehatnya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
12. Ibu Dr. Hj. Nurhanifah, MA selaku Dosen Pembimbing Integrasi Keislaman yang telah memberikan arahan, bimbingan serta nasehatnya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
13. Ibu dr. Nofi Susanti, M.Kes selaku Ketua Penguji yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun dan sangat bermanfaat agar penelitian ini menjadi lebih baik.

14. Bapak apt. Wahyudi, S.Farm selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun dan sangat bermanfaat agar penelitian ini menjadi lebih baik.
15. Kepada seluruh Staff dan Dosen Pengajar di FKM UINSU, penulis mengucapkan terima kasih atas semua ilmu dan pengalaman yang telah dibagikan selama di bangku perkuliahan di mana hal tersebut sangat bermanfaat dalam penulisan skripsi ini
16. *Best partner ever*, Amru Khair Al Hakim S.Kom yang telah meluangkan begitu banyak waktu, tenaga, materi maupun moril kepada penulis serta berkontribusi dalam masa pengambilan data penelitian ini. Terimakasih karena telah bersedia menemani penulis, mendukung, mendengarkan keluhan dan memberikan semangat dalam menjalani masa pendidikan.
17. Teman penulis, Kak Rani dan Selly yang saling mengingatkan, sama-sama berjuang dalam menyusun, serta berbaik hati memberikan tempat berteduh di kos semasa bimbingan skripsi. Teruntuk *Purple Heart* teman satu kos yang selalu ada diawal masa perkuliahan, di masa tugas yang bertumpuk sampai larut malam.
18. Teman-teman *Close Friend* (Aisyah, Aynun, Nisa, Riska dan Shelsy) yang sedikit banyaknya membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Memotivasi agar saling mengejar dalam penyelesaian skripsi,
19. Adik-adik tingkat tersayang, Muni dan Amru yang senantiasa menemani penulis dikantin saat mengolah data dan proses bimbingan.
20. Teman-teman FKM 10 dan Gizi A Stambuk 2020 yang telah kebersamai penulis dalam menyelesaikan perkuliahan ini.

Medan, 23 Juni 2024

Sabila Tamimi Putri

0801202180



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	7
2.1 Obesitas	7
2.1.1 Definisi Obesitas	7
2.1.3 Pengukuran IMT/U	8
2.1.3 Faktor-faktor Penyebab Obesitas	9
2.1.4 Dampak Obesitas	13
2.1.5 Pencegahan Obesitas	14
2.2 Makanan Jajan.....	16
2.2.1 Definisi Makanan Jajan.....	16
2.2.2 Jenis-jenis Makanan Jajan.....	16

2.2.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Jajan	17
2.2.4	Kandungan Gizi Makanan Jajan	18
2.2.5	Pengaruh Positif dan Negatif Makanan Jajan	20
2.3	<i>Sedentary Lifestyle</i>	20
2.3.1	Definisi <i>Sedentary Lifestyle</i>	20
2.3.2	Faktor <i>Sedentary Lifestyle</i>	22
2.3.3	Perilaku <i>Sedentary Lifestyle</i>	22
2.4	Anak Usia Sekolah	24
2.5	Kajian Integrasi Keislaman	26
2.6	Kerangka Teori	34
2.7	Kerangka Konsep Penelitian	34
2.8	Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN		25
3.1	Jenis dan Desain Penelitian	25
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	25
3.3	Populasi dan Sampel	25
3.3.1	Populasi	25
3.3.2	Sampel	25
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel	26
3.4	Variabel Penelitian	26
3.5	Definisi Operasional	27
3.6	Teknik Pengumpulan Data	28
3.6.1	Jenis Data	28
3.6.2	Alat atau Instrument Penelitian	28
3.6.3	Prosedur Pengumpulan Data	30
3.6.4	Etika Penelitian	32
3.7	Analisis Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		33
4.1	Hasil Penelitian	33
4.1.1	Deskripsi Lokasi Penelitian	33
4.1.2	Analisis Univariat	34
4.1.3	Analisis Bivariat	36
4.2	Pembahasan	37

4.2.1	Hubungan Konsumsi Jajan dengan IMT/U Siswa Obesitas di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Tahun 2024	38
4.2.2	Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan IMT/U Siswa Obesitas di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Tahun 2024	43
BAB V PENUTUP		50
5.1	Kesimpulan.....	50
5.2	Saran	51
DAFTAR PUSTAKA		53
LAMPIRAN.....		64



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perhitungan Z-Score.....	9
Tabel 2.2 Kategori <i>Sedentary</i> Kuesioner ASAQ.....	21
Tabel 2.3 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Anak Umur 13-18 Tahun	19
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Umum Responden	34
Tabel 4.2 IMT/U Siswa	34
Tabel 4.3 Distribusi Konsumsi Jajanan	35
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat <i>Sedentary Lifestyle</i>	35
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Mean, SD Berdasarkan <i>Sedentary Lifestyle</i>	35
Tabel 4.6 Hubungan Konsumsi Jajan dengan IMT/U Siswa Obesitas.....	36
Tabel 4.7 Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan IMT/U Siswa Obesitas.....	37



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Teori Faktor-faktor yang Mempengaruhi IMT/U	34
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian.....	35



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan	64
Lampiran 2. Kuesioner SQ-FFQ	65
Lampiran 3. Kuesioner ASAQ	66
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 5. Surat Balasan Izin Penelitian.....	69
Lampiran 6. Hasil SPSS	70
Lampiran 7. Dokumentasi.....	75



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN