

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA
SISWA/I SDIT ASHABUL KAHFI DELI SERDANG**

SKRIPSI



OLEH:

YOAN TANARA

NIM: 0801203349

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

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA
SISWA/I SDIT ASHABUL KAHFI DELI SERDANG**

SKRIPSI



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM)**



**OLEH:
YOAN TANARA
NIM. 0801203349**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA

MEDAN

2024

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA/I SDIT ASHABUL KAHFI DELI SERDANG

YOAN TANARA

NIM. 0801203349

ABSTRAK

Obesitas merupakan masalah kesehatan di dunia, dan menjadi risiko penyakit tidak menular lainnya, seperti diabetes, penyakit jantung koroner, stroke dan kanker. Obesitas pada anak sampai saat ini masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pengukuran antropometri dan penyebaran kuesioner kepada responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Juli 2024 di SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang. Didapatkan sebanyak 71 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan dari hasil analisis *Chi-square* konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas yaitu p-value 0.000 dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas yaitu p-value 0.028. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Diharapkan bagi institusi pelayanan kesehatan agar ada upaya dalam peningkatan pengetahuan siswa tentang bahaya dari mengkonsumsi *fast food* dan pentingnya aktivitas fisik yang cukup agar mengurangi risiko terjadinya obesitas.

Kata kunci : *Fast Food*, Aktivitas Fisik, Obesitas

***THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION HABITS
AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN
STUDENTS OF SDIT ASHABUL KAHFI IN DELI SERDANG***

YOAN TANARA

NIM. 0801203349

ABSTRACT

Obesity is a global health problem, and a risk factor for other non-communicable diseases, such as diabetes, coronary heart disease, stroke and cancer. Obesity in children is still a health problem that requires special attention. This study aims to determine the relationship between fast food consumption habits and physical activity with the incidence of obesity in students of SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang. This type of research uses quantitative research with a cross sectional approach. This research was conducted by taking anthropometric measurements and distributing questionnaires to respondents. This research was conducted in April-July 2024 at SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang. 71 respondents were obtained using purposive sampling technique. Based on the results of the Chi-square analysis of fast food consumption with the incidence of obesity, the p-value is 0.000 and physical activity with the incidence of obesity is p-value 0.028. The conclusion of this study is that there is a relationship between fast food consumption and physical activity with the incidence of obesity. It is hoped that health care institutions will make efforts to increase students' knowledge about the dangers of consuming fast food and the importance of adequate physical activity in order to reduce the risk of obesity.

Keywords : Fast Food, Physical Activity, Obesity

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Nama : Yoan Tanara
Nim : 0801203349
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Gizi
Tempat/Tanggal Lahir : Stabat, 16 Juli 2002
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dan
Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada
Siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli 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 penulisan ini sudah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan
3. Jika kemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli 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.

Medan, 04 Agustus 2024



Yoan Tanara
NIM.080120334

HALAMAN PERSETUJUAN

Telah Disetujui dan Disahkan Tugas Akhir Dengan Judul

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA/I SDIT ASHABUL KAHFI DELI SERDANG

YOAN TANARA

0801203349

Dinyatakan bahwa skripsi dari Mahasiswa ini Telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN SU) Medan

Medan, 04 Agustus 2024

Disetujui,

Dosen Pembimbing

Pembimbing Integrasi Keislaman

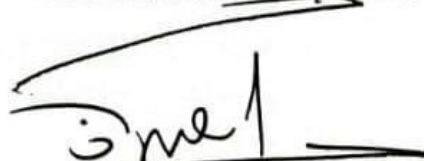


Rani Suraya, SKM.,MKM
NIP. 198811102022032004



Muhammad Zali Lc.,MHI
NIP. 198601112020121008

**Ketua Program Studi
Ilmu Kesehatan Masyarakat**



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA/I SDIT ASHABUL KAHFI DELI SERDANG

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

YOAN TANARA
NIM. 0801203349

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi, Pada Tanggal 04 Agustus 2024, Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima.

TIM PENGUJI

Ketua Penguji



Syafran Arvaz, SKM., MKM, Ph.D
NIP. 199208282019031012

Penguji I



Rani Suraya, SKM., MKM
NIP. 198811102022032004

Penguji II



Eliska, SKM., M.Kes
NIP. 198312042023212023

Penguji Integrasi



Muhammad Zali, Lc., MHI
NIP. 198601112020121008

Medan, 04 Agustus 2024
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara



Prof. Dr. Mesiono., S.Ag., M.Pd
NIP. 19710727200701103

RIWAYAT HIDUP PENULIS

(CURRICULUM VITAE)

Nama : Yoan Tanara
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tanggal Lahir : Stabat, 16 Juli 2002
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Tinggi, Berat Badan : 160 cm, 50 kg
Golongan Darah : O
Alamat : Jl.D.I Panjaitan, Sidomulyo Stabat
Nomor Telepon : 082276888542
Email : yoantanara123@gmail.com

LATAR BELAKANG PENDIDIKAN

1. 2009-2014: SD Negeri 054901
2. 2014-2017: MTSN 1 Stabat
3. 2017-2020: MAN 3 Langkat
4. 2020-2024: FKM UIN SU MEDAN

PENGALAMAN MAGANG

1. 2024: RSUD dr. PIRNGADI MEDAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

KATA PENGANTAR



Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan berkat rahmat dan segala nikmat karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat dan salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk penelitian lebih lanjut agar bisa menyelesaikan skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dengan judul "Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang".

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan, bantuan, dukungan dan doa. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Nurhayati, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak Prof. Dr. Mesiono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Bapak Dr. Hasrat Efendi Samosir, M.A, selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Ibu Dr. Asnil Aidah Ritonga, M.A, selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

5. Bapak Dr. Irwansyah, M.A, selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
6. Bapak Rapotan Hasibuan, S.K.M., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
7. Ibu Fitriani Pramita Gurning, S.K.M., M.Kes, selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
8. Ibu Rani Suraya, SKM, MKM, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberi bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak M. Zali, Lc, M.H.I, selaku Dosen Pembimbing Integrasi yang telah memberi arahan, bimbingan dan dukungan dalam penulisan dan perbaikan kajian integrasi keislaman pada skripsi ini.
10. Bapak Syafran Arrazy, S.K.M.,M.K.M, Ph.D selaku Ketua Penguji skripsi yang sudah bersedia memberikan kritik dan saran untuk perbaikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Ibu Eliska, SKM, M.Kes, selaku Dosen Penguji yang yang telah memberi bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Ibu Meutia Nanda, S.K.M., M.Kes, selaku dosen Pembimbing Akademik (PA) penulis yang telah memberikan bimbingan Akademik mulai dari awal semester sampai saat ini pada program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat.
13. Para Dosen dan Staff di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara mulai dari awal masuk bangku perkuliahan yang sudah memberikan pelajaran, motivasi serta bimbingan.
14. Ibu Sri Wahyuni, selaku Kepala Sekolah SDIT Ashabul Kahfi, yang telah membantu, membimbing dan memberi arahan selama penyelesaian skripsi ini.

15. Kepada ayah yang saya sayangi, terimakasih telah memberikan dukungan baik materil maupun doa serta memberikan motivasi sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
16. Kepada almh. ibu terkasih, penulis ucapkan terimakasih atas segala pengorbanan dan cinta yang luar biasa kepada putri semata wayang ibu. Alhamdulillah kini penulis sudah berada di tahap ini, menyelesaikan karya tulis sederhana ini walaupun tanpa sosok ibu yang menemani. Semoga penulis bisa menjadi kebanggaan ibu dan semoga ibu tenang di sisi-Nya aamiin.
17. Keluarga saya yaitu nenek Waginem, Ibu Fitriah, dan ketiga adik saya Abbas Abdillah Pratama, M. Al Fandy dan M. David yang saya sayangi.
18. Sahabat Gantadrie Girls peneliti Nurhafiza Fitri dan Nurul Humairah Br. Rambe yang setia menemani dan selalu mensupport penulis dalam pengerjaan skripsi ini.
19. Sahabat seperjuangan peneliti Aprisna Anggraini dan Febby Amelia yang telah mensupport, menemani, serta membantu penulis selama dalam pengerjaan skripsi ini.
20. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas kerjasama, doa, bantuan dan masukan-masukan yang telah diberikan.
21. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for, for never quitting.*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Medan, 10 Maret 2024

Yoan Tanara
NIM. 0801203349

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP PENULIS	iv
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Bagi Penulis	7
1.4.2 Bagi Institusi	7
1.4.3 Bagi Mahasiswa	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Defenisi Obesitas	8
2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Obesitas	9
2.2.1 Genetik	9
2.2.2 Pola Makan Konsumsi <i>Fast Food</i>	10
2.2.3 Stress	13
2.2.4 Hormon	13
2.2.5 Aktivitas Fisik	15
2.3 Dampak Obesitas Pada Anak	22

2.4	Penilaian Status Nilai Gizi Obesitas	23
2.5	Kajian Integrasi Keislaman.....	24
2.6	Kerangka Teori	28
2.7	Kerangka Konsep Penelitian	29
2.8	Hipotesa Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN		31
3.1	Jenis dan Desain Penelitian	31
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	31
3.3	Populasi dan Sampel.....	31
3.3.1	Populasi	31
3.3.2	Sampel.....	32
3.4	Teknik Pengambilan Sampel.....	33
3.5	Variabel Penelitian	33
3.5.1	Variabel Independen	34
3.5.2	Variabel Dependen.....	34
3.6	Defenisi Operasional	35
3.7	Aspek Pengukuran	36
3.8	Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.8.1	Jenis Data	36
3.8.2	Alat atau Insrumen Penelitian	36
3.8.3	Prosedur Pengumpulan Data	37
3.8.3.1	Tahap Persiapan	37
3.8.3.2	Tahap Pelaksanaan.....	37
3.9	Analisis Data.....	38
3.9.1	Analisis Univariat.....	38
3.9.2	Analisis Bivariat.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		39
4.1	Hasil Penelitian.....	39
4.1.1	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	39
4.1.2	Karakteristik Responden Penelitian	40
4.1.3	Berdasarkan Kelompok Umur.....	40
4.1.4	Berdasarkan Jenis Kelamin	40

4.2	Analisis Univariat	41
4.2.1	Konsumsi <i>Fast Food</i>	41
4.2.2	Aktivitas Fisik	41
4.2.3	Kejadian Obesitas.....	42
4.3	Analisis Bivariat.....	42
4.3.1	Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas	42
4.3.2	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas.....	43
4.4	Pembahasan	44
4.4.1	Karakteristik Sampel.....	44
4.4.2	Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas	45
4.4.3	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas.....	52
BAB V	PENUTUP.....	58
5.1	Kesimpulan	58
5.2	Saran	58
DAFTAR PUSTAKA		60
LAMPIRAN.....		63

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian	29



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Persamaan untuk Perkiraan Nilai BMR	19
Tabel 2. 2 Kategori ambang batas IMT	24
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	35
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Umur di SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang Tahun 2024	40
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SDIT40	
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Fast Food di SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang Tahun 2024	41
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di SDIT	41
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Obesitas di SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang Tahun 2024	42
Tabel 4. 6 Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang Tahun 2024	42
Tabel 4. 7 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang Tahun 2024	43

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden	63
Lampiran 2 Karakteristik Responden.....	64
Lampiran 3 Kuesioner FFQ	65
Lampiran 4 Kuesioner PAQ-C.....	66
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 6 Surat Pernyataan Selesai Penelitian.....	72
Lampiran 7 Hasil Analisis Univariat dan Bivariat.....	73
Lampiran 8 Pengukuran Antropometri	83



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN