

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN DAN AKTIVITAS FISIK
PADA REMAJA OBESITAS DI SMA SWASTA SINAR HARAPAN
KECAMATAN BERINGIN KABUPATEN
DELI SERDANG TAHUN 2024**



SHIFA APRIANNISA HARAHAHAP

P01031122090

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2024**

**GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN DAN AKTIVITAS FISIK
PADA REMAJA OBESITAS DI SMA SWASTA SINAR HARAPAN
KECAMATAN BERINGIN KABUPATEN
DELI SERDANG TAHUN 2024**

Karya Tulis Ilmiah Diajukan Sebagai Syarat Untuk Penulisan Karya Tulis
Ilmiah Di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**SHIFA APRIANNISA HARAHAH
P01031122090**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

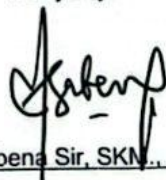
Judul : Gambaran Pola Konsumsi Makanan Dan
Aktivitas Fisik Pada Remaja Obesitas Di
SMA Swasta Sinar Harapan Kecamatan
Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun
2024.

Nama Mahasiswa : SHIFA APRIANNISA HARAHAHAP

NIM : P01021122090

Program Studi : DIPLOMA III

Menyetujui :



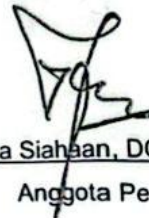
Siti Gabena Sir, SKM., M.KM

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Dr. Yenni Zuraidah SP.M.Kes

Anggota Penguji



Ginta Siahaan, DCN, M.Kes

Anggota Penguji

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 8 Oktober 2025

ABSTRAK

SHIFA APRIANNISA HARAHAP “GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA OBESITAS DI SMA SWASTA SINAR HARAPAN KECAMATAN BERINGIN KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2024” (DIBAWAH BIMBINGAN SITI GABENA SIR)

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi, termasuk obesitas, yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan. Obesitas pada remaja seringkali disebabkan oleh pola konsumsi makanan yang berlebihan dan aktivitas fisik yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik pada remaja obesitas di SMA Swasta Sinar Harapan Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024. Metode penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional, melibatkan 30 responden yang dipilih berdasarkan hasil screening IMT >27. Data dikumpulkan melalui kuesioner FFQ semi-kuantitatif untuk konsumsi makanan dan PAQ-A untuk aktivitas fisik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori obesitas II (63,4%), memiliki jumlah konsumsi makanan yang berlebih (83,3%), jenis makanan yang seimbang dalam kategori cukup (70%), namun frekuensi makan tidak ideal. Secara keseluruhan, pola konsumsi makanan dinilai kurang baik (80%) dan tidak baik (20%). Aktivitas fisik responden sebagian besar tergolong rendah (60%), hanya sedikit yang memiliki aktivitas fisik tinggi atau sangat tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik berkontribusi besar terhadap kejadian obesitas pada remaja.

Kata kunci:

Remaja, Obesitas, Pola Konsumsi Makanan, Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh (IMT)

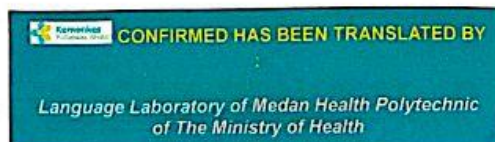
ABSTRACT

SHIFA APRIANNISA HARAHAP, "DESCRIPTION OF FOOD CONSUMPTION PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITY IN OBESE ADOLESCENTS AT SMA SWASTA SINAR HARAPAN, BERINGIN SUB-DISTRICT, DELI SERDANG REGENCY IN 2024" (CONSULTANT: SITI GABENA SIREGAR)

Adolescents are an age group vulnerable to nutritional problems, including obesity, which can have long-term health impacts. Obesity in adolescents is often caused by excessive food consumption patterns and low physical activity. This study aimed to describe the food consumption patterns and physical activity in obese adolescents at SMA Swasta Sinar Harapan, Beringin Sub-district, Deli Serdang Regency in 2024. This research employed a descriptive design with a cross-sectional approach, involving 30 respondents selected based on BMI screening results of >27 . Data was collected using a semi-quantitative Food Frequency Questionnaire (FFQ) for food consumption and a Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) for physical activity.

The results showed that the majority of respondents were in the obesity II category (63.4%), had excessive food intake (83.3%), consumed a balanced variety of food in the sufficient category (70%), but had an unideal eating frequency. Overall, food consumption patterns were rated as less good (80%) and not good (20%). Most respondents' physical activity was categorized as low (60%), with only a few having high or very high physical activity. These findings confirm that unbalanced eating patterns and lack of physical activity largely contribute to the incidence of obesity in adolescents.

Keywords: Obese Adolescents, Food Consumption Patterns, Physical Activity, Body Mass Index (BMI)



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan usulan penelitian yang berjudul **“Gambaran Pola Konsumsi Makanan Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Obesitas Di SMA Swasta Sinar Harapan Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024”**.

Dalam penulisan usulan penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu yaitu :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina , MCN , M.kes , selaku Ketua Program Studi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Medan.
3. Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes, selaku koordinator akademik Program Studi D-III Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
4. Siti Gabena Sir, SKM Selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran membimbing, serta nasehat yang diberikan dan motivasi kepada penulis dalam karya tulis ilmiah ini.
5. Ucapan terimakasih kepada Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku dosen penguji I dan Ginta Siahaan, DCN, M.Kes selaku dosen penguji II yang telah memberikan kritik dan saran dalam membangun penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Terkhusus kepada orangtua saya yang saya sayangi dan cintai, Bapak Syamsir Alamsah Harahap dan Ibunda Legiani terimakasih yang tak terhingga atas doa dan kasih sayang serta dukungan penuh baik moral maupun materi serta motivasi yang sangat berharga dalam penulisan karya tulis ilmiah ini dan kakak saya yang sangat saya sayangi Indah Tiara Putri Harahap yang telah memberikan,doa dan dukungan sebagai motivasi yang sangat berhatga sehingga penulis dapat menyelesaikan Pendidikan dan karya tulis ilmiah ini.

7. Teman – teman seperjuangan saya Dinda, Najla, Dena, Dhea, Maria, Jessica, Syifa, Veby dan Tiara yang senantiasa mendukung dalam kebaikan, kebersamaan dalam setiap langkah yang dilalui dan saling memberikan motivasi dalam meningkatkan semangat serta kemudahan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. Ermayana Riang Utami dan Indah Permata Sari selaku sahabat penulis yang senantiasa menemani penulis dalam keadaan sulit dan senang, memberikan dukungan serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN

PERSETUJUAN.....**Error! Bookmark not defined.**

ABSTRACK.....iv

KATA PENGANTAR..... .v

DAFTAR ISI.....viii

DAFTAR GAMBARxi

DAFTAR LAMPIRAN.....xii

BAB I PENDAHULUAN.....1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 3

C. Tujuan Penelitian 3

D. Manfaat Peneliti 4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 5

A. Remaja..... 5

1. Pengertian Remaja 5

2. Tahapan Perkembangan Remaja 5

3. Kebutuhan Zat Gizi Remaja..... 6

B. Obesitas..... 7

1. Pengertian Obesitas 7

2. Proses Metabolisme Pada tubuh Obesitas 8

3. Penyebab Obesitas Pada Remaja 10

C. Pola Konsumsi Makanan 12

1. Pengertian Pola Konsumsi Makanan 12

2. Komponen Pola Makan..... 12

3. Jenis Makanan Yang Menyebabkan Terjadinya Obesitas..... 13

4. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Makanan Pada Remaja 14

5.	Kaitan Pola Konsumsi Makanan Dengan Terjadinya Obesitas Pada Remaja	16
D.	Aktivitas Fisik	16
1.	Defenisi Aktivitas Fisik	16
2.	Jenis Aktivitas Fisik.....	16
3.	Manfaat Aktivitas Fisik	17
4.	Pola Aktivitas Fisik Pada Remaja	17
5.	Kaitan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Pada Remaja.....	18
E.	Kerangka Konsep	19
F.	Definisi Operasional.....	20
BAB III METODE PENELITIAN		22
A.	Lokasi dan Waktu Penelitian	22
B.	Jenis dan Rancangan Penelitian	22
C.	Populasi dan Sampel	22
D.	Jenis dan Caral Pengumpulan Data.....	23
BAB IV HASIIL DAN PEMBAHASAN		28
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	28
B.	Gambaran Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Obesitas.....	30
BAB V		38
KESIMPULAN DAN SARAN		38
A.	Kesimpulan	38
B.	Saran	38
DAFTAR PUSTAKA		39

DAFTAR TABEL

NO	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....	16
Tabel 2. Jenis Aktivitas Fisik.....	25
Tabel 3. Defenisi Operasional.....	28
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Umur.....	36
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Remaja Obesitas	37
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Konsumsi.....	39
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Konsumsi.....	40
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Makan.....	41
Tabel 10. Distibusi Frekuensi Pola Konsumsi Makanan.....	41
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik Remaja.....	43

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Gambar 1. Kerangka Konsep.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

NO	Halaman
Lampiran 1. Master Tabel Penelitian.....	44
Lampiran 2. Hasil Rekap FFQ	47
Lampiran 3. Screening Penjaringan Awal.....	50
Lampiran 4. Surat Penelitian.....	56
Lampiran 5. Etical Clearence.....	57
Lampiran 6. Informed Consent.....	58
Lampiran 7. Form FFQ Semi Kuantitatif.....	59
Lampiran 8. Kuesioner Aktivitas Fisik.....	63
Lampiran 9. Dokumentasi.....	68
Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup.....	69
Lampiran 11. Pernyataan Keaslian KTI.....	70
Lampiran 12. Bukti Bimbingan KTI.....	72