

SKRIPSI
HUBUNGAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMP SWASTA
MULIA PRATAMA MEDAN



DINDA DWI ANANDA
P01031222137

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA SMP SWASTA
MULIA PRATAMA MEDAN**

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Sarjana Terapan (S.Tr.Gz)
pada Program Studi D-IV Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**DINDA DWI ANANDA
P01031222137**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD* DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA REMAJA SMP SWASTA MULIA PRATAMA MEDAN

Diusulkan oleh

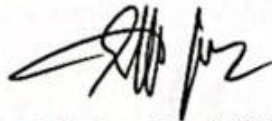
DINDA DWI ANANDA

P01031222137

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 14 Agustus 2026

Pembimbing Utama



Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes

NIP. 196109091985011001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Doriana, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA SMP SWASTA MULIA PRATAMA MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

DINDA DWI ANANDA

P01031222137

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 29 Januari 2026

Tim Penguji:

Tanda Tangan

1. Ketua : Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes

2. Anggota 1 : Dr. Rina Dorian, SKM, M.Kes

3. Anggota 2 : Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD

Lubuk Pakam, 14 Agustus 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Rina Dorian, SKM, M.Kes
NIP. 197610232000032002



BIODATA PENULIS

Nama : Dinda Dwi Ananda
Tempat/Tgl Lahir : Medan, 21 Agustus 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Jalan Yos Sudarso No.6 Km 19,5, Pekan
Labuhan, Kecamatan Medan Labuhan, Kota
Medan, Sumatera Utara
Nomor HP : 085158921148

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD HANG TUAH 1 BELAWAN
2. SMP : SMP HANG TUAH 1 BELAWAN
3. SMA : SMAN 9 MEDAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Dinda Dwi Ananda
Nim : P01031222137
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Gizi dan Dietetika
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

“Hubungan Pola Konsumsi *Fast food* Dan Aktivitas Fisik
Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja SMP Swasta Mulia Pratama Medan”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 12 Juni 2026

Penulis,



Dinda Dwi Ananda

P01031222137

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMP SWASTA MULIA PRATAMA MEDAN

Dinda Dwi Ananda, Efendi Nainggolan
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
Email: dindadwiananda961@gmail.com

Obesitas remaja merupakan masalah gizi yang terus meningkat dan berisiko menyebabkan penyakit tidak menular di masa dewasa. Berdasarkan WHO, prevalensi obesitas mencapai 16% pada remaja usia 13–15 tahun, Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi obesitas pada remaja usia 13–15 tahun di Indonesia sebesar 4,8%, sedangkan di Kota Medan mencapai 7,72%. SMP Swasta Mulia Pratama Medan dipilih sebagai lokasi penelitian karena mudahnya akses ke gerai fast food dan adanya indikasi aktivitas fisik yang tidak aktif pada siswa.

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan.

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 68 responden yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Status gizi dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Pola Konsumsi fast food dan aktivitas fisik dinilai melalui wawancara kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square.

Hasil Penelitian menunjukkan prevalensi obesitas sebesar 26,5%. Mayoritas responden memiliki jenis konsumsi fast food kategori banyak (85,3%), jumlah asupan energi fast food kategori tinggi (52,9%), frekuensi konsumsi fast food kategori sering (85,3%), dan aktivitas fisik kategori aktif (51,5%).

Tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi fast food yang meliputi jenis konsumsi, jumlah asupan energi, dan frekuensi konsumsi dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan. Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik perlu menjadi salah satu upaya penting dalam pencegahan obesitas pada remaja.

Kata kunci: *fast food*, aktivitas fisik, obesitas, remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMP SWASTA MULIA PRATAMA MEDAN

Dinda Dwi Ananda, Efendi Nainggolan
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: dindadwiananda961@gmail.com

Adolescent obesity is a growing nutritional problem that poses a risk of causing non-communicable diseases in adulthood. According to the WHO, the prevalence of obesity reaches 16% among adolescents aged 13–15 years. Based on the 2018 Basic Health Research, the prevalence of obesity among adolescents aged 13–15 years in Indonesia was 4.8%, whereas in Medan City it reached 7.72%. SMP Swasta Mulia Pratama Medan was selected as the study location due to easy access to fast food outlets and indications of physical inactivity among students.

This study aims to determine the relationship between fast food consumption patterns and physical activity with the incidence of obesity among adolescents at SMP Swasta Mulia Pratama Medan.

This study used a cross-sectional design. The sample consisted of 68 respondents selected using a random sampling technique. Nutritional status was assessed based on Body Mass Index-for-Age (BMI-for-Age). Fast food consumption patterns and physical activity were evaluated through questionnaire interviews. Data analysis was carried out univariately and bivariately using the chi-square test.

The results showed an obesity prevalence of 26.5%. The majority of respondents belonged to the high category for fast food consumption types (85.3%), the high category for fast food energy intake (52.9%), the frequent category for fast food consumption frequency (85.3%), and the active category for physical activity (51.5%).

There was no relationship between fast food consumption patterns—which include type of consumption, amount of energy intake, and frequency of consumption—and the incidence of obesity among adolescents at SMP Swasta Mulia Pratama Medan. Conversely, a significant relationship was found between physical activity and the incidence of obesity. Therefore, increasing physical activity should be an essential effort in adolescent obesity prevention.

Keywords: fast food, physical activity, obesity, adolescents



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Kuasa-Nya telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Skripsi yang berjudul “Hubungan Konsumsi *Fast food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan” ini dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Bapak Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT, M.Keb, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH, selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
3. Dr. Rina Dorian, SKM, M.Kes, selaku Ketua Prodi Poltekkes Kemenkes Medan dan selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
4. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD, selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes, selaku Pembimbing Akademik
6. Kepala Sekolah SMP Swasta Mulia Pratama Medan, yang telah memberikan izin penelitian
7. Siswa/siswi SMP Swasta Mulia Pratama Medan, yang telah bersedia menjadi sampel penelitian
8. Orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan dan juga semangat selama penyusunan skripsi.
9. Seluruh dosen, instruktur, staf Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu penulis dalam penyusunan Skripsi ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Skripsi ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan Skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Lubuk Pakam, 14 Agustus 2026
Penulis

Dinda Dwi Ananda

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
BIODATA PENULIS.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Obesitas	6
1. Pengertian Obesitas.....	6
2. Faktor – faktor yang berhubungan dengan obesitas	6
3. Dampak Obesitas	8
4. Pencegahan Obesitas.....	8
5. Pengukuran obesitas	9
B. Remaja.....	10
1. Pengertian Remaja	10
2. Batasan Usia remaja.....	10
3. Tahap Perkembangan Remaja	11
C. <i>Fast Food (Makanan Cepat Saji)</i>	12
1. Definisi <i>Fast food (Makanan Cepat Saji)</i>	12

2.	Dampak Buruk Konsumsi <i>Fast Food</i>	13
3.	Jenis-jenis makanan cepat saji (<i>fast food</i>).....	14
4.	Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji.....	15
5.	Cara Mengukur Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji.....	16
D.	Aktivitas Fisik	17
1.	Definisi Aktivitas Fisik.....	17
2.	Jenis-Jenis Aktivitas Fisik	18
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	19
5.	Cara Penilaian Aktivitas Fisik	20
E.	Hubungan Konsumsi <i>Fast food</i> dengan Obesitas.....	21
F.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas.....	22
G.	Penelitian Terdahulu.....	24
H.	Kerangka Teori.....	31
I.	Kerangka Konsep	32
J.	Definisi Operasional.....	33
K.	Hipotesis Penelitian	35
BAB III	METODE PENELITIAN	36
A.	Jenis dan Desain Penelitian	36
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
1.	Lokasi Penelitian.....	36
2.	Waktu Penelitian.....	36
C.	Populasi dan Sampel.....	36
1.	Populasi.....	36
2.	Sampel	36
D.	Jenis dan Cara Pengumpulan Data	38
E.	Instrumen Penelitian.....	44
F.	Analisis data	44
G.	Etika Penelitian.....	45
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A.	Hasil.....	47
1.	Gambaran Umum SMP Swasta Mulia Pratama Medan.....	47
2.	Kejadian Obesitas	48
3.	Pola konsumsi <i>Fast food</i>	49
4.	Aktivitas fisik.....	50
6.	Hubungan Antar Variabel.....	50
B.	Pembahasan	53
1.	Distribusi gambaran kejadian obesitas pada siswa SMP Swasta Mulia Pratama Medan.....	53

2. Distribusi gambaran jenis konsumsi <i>fast food</i> pada siswa SMP Swasta Mulia Pratama Medan.....	54
3. Distribusi gambaran jumlah konsumsi energi pada siswa SMP Swasta Mulia Pratama Medan.....	55
4. Distribusi gambaran frekuensi konsumsi <i>fast food</i> di SMP Swasta Mulia Pratama Medan.....	57
5. Distribusi gambaran aktivitas fisik pada siswa SMP Swasta Mulia Pratama Medan.....	58
6. Hubungan jenis konsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian obesitas di SMP Swasta Mulia Pratama Medan	59
7. Hubungan jumlah konsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian obesitas di SMP Swasta Mulia Pratama Medan	61
8. Hubungan frekuensi konsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian obesitas di SMP Swasta Mulia Pratama Medan	62
9. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di SMP Swasta Mulia Pratama Medan.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Indeks IMT/U Anak Usia 5-18 Tahun	10
Tabel 2 Penelitian Terdahulu.....	24
Tabel 3 Definisi Operasional.....	33
Tabel 4 Distribusi sampel menurut umur	47
Tabel 5 Distrinusi sampel menurut jenis kelamin	48
Tabel 6 Distribusi sampel menurut kelas	48
Tabel 7 Distribusi sampel berdasarkan kejadian obesitas	48
Tabel 8 Distribusi sampel berdasarkan pola konsumsi <i>fast food</i>	49
Tabel 9 Distribusi sampel berdasarkan jumlah konsumsi <i>fast food</i>	49
Tabel 10 Distribusi sampel berdasarkan frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	49
Tabel 11 Distribusi sampel berdasarkan aktivitas fisik.....	50
Tabel 12 Distribusi sampel menurut jenis konsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian obesitas.....	50
Tabel 13 Distribusi sampel menurut jumlah konsumsi energi dengan kejadian obesitas.....	51
Tabel 14 Distribusi sampel menurut frekuensi konsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian obesitas.....	51
Tabel 15 Distribusi sampel menurut aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori Tentang Kejadian Obesitas pada Remaja	31
Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Master Tabel.....	72
Lampiran 2 Surat Ijin Survei Pendahuluan	74
Lampiran 3. Surat Balasan Melaksanakan Survey Pendahuluan.....	75
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian	76
Lampiran 5. Surat Balasan Ijin Penelitian	77
Lampiran 6. Keterangan Layak Etik.....	78
Lampiran 9. Persetujuan Setelah Penjelasan	81
Lampiran 10. Kuesioner	85
Lampiran 11 Hasil Output SPSS.....	94
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	102