

**HUBUNGAN KEBIASAAN JUNK FOOD DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA SISWA
DI KABUPATEN DELI SERDANG**

KARYA TULIS ILMIAH



**HELGA AGNESIA PERANGIN ANGIN
P01031122020**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2025**

**HUBUNGAN KEBIASAAN JUNK FOOD DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA SISWA
DI KABUPATEN DELI SERDANG**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes
Medan



**HELGA AGNESIA PERANGIN ANGIN
P01031122020**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Kebiasaan Junk Food Dan
Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi
Lebih Pada Siswa Di Kabupaten Deli
Serdang

Nama Mahasiswa : Helga Agnesia Perangin Angin

Nomor Induk Mahasiswa : P01031122020

Program Studi : Diploma III

Menyetujui:




Dr.Rina Donana Pasaribu, SKM ,M.Kes
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Prof.Dr.Ir Zuraidah Nasution,M.Kes

Anggota Penguji I



Abdul Hairuddit Angkat,SKM,M.Kes,RD

Anggota Penguji II

Mengetahui

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 8 Agustus 2025

ABSTRAK

HELGA AGNESIA PERANGIN ANGIN “HUBUNGAN KEBIASAAN JUNK FOOD DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA SISWA DI KABUPATEN DELI SERDANG” (DIBAWAH BIMBINGAN RINA DORIANA PASARIBU)

Gizi lebih pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang mengalami peningkatan di Indonesia. Perubahan pola makan dan gaya hidup, seperti tingginya konsumsi junk food dan rendahnya aktivitas fisik, menjadi faktor utama penyebabnya. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan junk food dan aktivitas fisik dengan kejadian lebih pada siswa di Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Swasta Nusantara dan SMA Methodist Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang pada tanggal 08 sampai dengan 20 Mei 2025. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik dengan desain Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI di SMA Nusantara dan SMA Methodist sebanyak 707 siswa. Jumlah sampel minimal dihitung dengan rumus slovin sebanyak 88 siswa. Teknik Pengambilan sampel adalah Simple Random Sampling. Data di analisis dengan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan kebiasaan junk food dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa di Kabupaten Deli Serdang ($p=0.001$). Berdasarkan penelitian ini, perlu edukasi tentang pentingnya konsumsi makanan sehat dan seimbang, serta bahaya konsumsi junk food secara berlebihan.

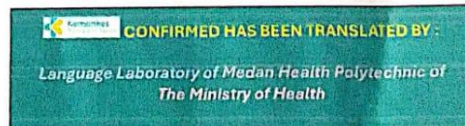
Kata Kunci: Junk Food, Aktivitas Fisik, Gizi Lebih, Remaja

ABSTRACT

HELGA AGNESIA PERANGIN ANGIN, "THE RELATIONSHIP BETWEEN JUNK FOOD HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF OVERNUTRITION IN STUDENTS IN DELI SERDANG REGENCY" (CONSULTANT: RINA DORIANA PASARIBU)

Overnutrition in adolescents is a growing health problem in Indonesia. Changes in dietary patterns and lifestyle, such as high consumption of junk food and low physical activity, are the main contributing factors. The purpose of this study was to determine the relationship between junk food habits, physical activity, and the incidence of overnutrition in students in Deli Serdang Regency. The research was conducted at SMA Swasta Nusantara and SMA Methodist in Lubuk Pakam, Deli Serdang Regency, from May 8th to May 20th, 2025. This was a quantitative analytic study with a cross-sectional design. The population consisted of all 707 students in grades X and XI at SMA Swasta Nusantara and SMA Methodist. A minimum sample size of 88 students was calculated using the Slovin formula. The sampling technique used was Simple Random Sampling. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed a relationship between junk food habits, physical activity, and the incidence of overnutrition in students in Deli Serdang Regency ($p=0.001$). Based on this research, there was a need for education on the importance of consuming healthy and balanced food, as well as the dangers of excessive junk food consumption.

Keywords: Junk Food, Physical Activity, Overnutrition, Adolescents



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul **“Hubungan Kebiasaan Junk Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Di Kabupaten Deli Serdang”**

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapatkan banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Riris Oppusunggu,S.Pd,M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI Medan.
2. Dini Lestarina,DCN,M.Kes selaku ketua Jurusan Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kementerian Kesehatan Medan.
3. Dr.Rina Doriana Pasaribu,SKM,M.Kes selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam penulisan karya tulis ilmiah.
4. Prof.Dr.Ir Zuraidah Nasution,M.Kes selaku dosen penguji I yang telah banyak membantu memberikan masukan dan saran kepada penulis.
5. Abdul Hairuddit Angkat,SKM,M.Kes,RD selaku dosen penguji II yang telah banyak membantu memberikan masukan kepada penulis.
6. Kedua orang tua, bapak D.Perangin Angin dan Ibu H.Girsang Serta Abang Leo Bastanta Perangin Angin dan juga Rizky Yanto Mamuka yang telah memberikan doa dan dukungan material maupun motivasi kepada penulis dalam penulisan karya tulis ilmiah.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih ada kekurangan. Namun, penulis berharap karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang.....	1
B.Rumusan Masalah.....	3
C.Tujuan Penelitian.....	3
D.Manfaat	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A.Remaja	4
1.Definisi Remaja.....	4
2.Masalah Gizi Remaja	4
B.Status Gizi	5
1.Definisi Status Gizi.....	5
2.Metode Pengukuran.....	5
3.Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja	5
C.Junk Food.....	7
1.Definisi Junk Food	7
2.Jenis dan Kandungan Junk Food.....	7
3.Faktor Remaja Banyak Memilih Mengonsumsi Junk food.....	9
4. Pengaruh Junk Food Terhadap Kejadian Gizi Lebih	10
D.Aktivitas Fisik.....	11
1.Defenisi Aktivitas Fisik	11
2.Penjelasan Aktivitas Fisik.....	11
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik	14

4. Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Remaja	15
E.Kerangka Konsep	15
F.Defenisi Operasional	16
G.Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A.Lokasi dan Waktu Penelitian.....	18
B.Jenis dan Rancangan Penelitian	18
C.Populasi dan Sampel	18
D.Jenis dan Proses Pengumpulan Data	21
E.Pengolahan dan Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A.Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29
B.Karakteristik Sampel.....	30
C. Analisis Univariat	31
D.Analisis Bivariat	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A.Kesimpulan	39
B.Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori ambang Batas Status Gizi Anak usia 5 – 18 tahun berdasarkan Indeks (IMT/U).....	5
Tabel 2. Norma Penilaian.....	27
Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada siswa di Kabupaten Deli Serdang	30
Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur pada siswa di Kabupaten Deli Serdang	30
Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan konsumsi junk food	31
Tabel 6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik	32
Tabel 7. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian gizi lebih	32
Tabel 8. Hubungan antara konsumsi junk food dengan kejadian gizi lebih	33
Tabel 9. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep.....	16
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	45
Lampiran 2. Instrumen Penelitian Kuesioner FFQ Junk Food	46
Lampiran 3. Instrumen Penelitian Aktivitas Fisik	48
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	50
Lampiran 5. Surat Telah Melakukan Penelitian	52
Lampiran 6. Etik Penelitian	54
Lampiran 7. Master Tabel	57
Lampiran 8. Hasil Output SPSS	61
Lampiran 9. Lembar Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah	67
Lampiran 10. Pernyataan Keaslian Karya Tulis	69
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup	70
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	71