

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN POLA KONSUMSI JUNK FOOD
DENGAN KADAR GULA DARAH PADA REMAJA
GIZI LEBIH DI SMA NEGERI 10 MEDAN**

SKRIPSI



CINDY FRESHA GEA

P01031219064

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2023**

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN POLA KONSUMSI JUNK FOOD
DENGAN KADAR GULA DARAH PADA REMAJA
GIZI LEBIH DI SMA NEGERI 10 MEDAN**

Skripsi diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program
Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



CINDY FRESHA GEA

P01031219064

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

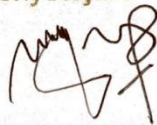
Judul : Hubungan Aktifitas Fisik Dan Pola
Konsumsi *Junk Food* Dengan Kadar Gula
Darah Pada Remaja Gizi Lebih Di Sma
Negeri 10 Medan.

Nama Mahasiswa : Cindy Fresha Gea

Nomor Induk Mahasiswa : P01031219064

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika

Menyetujui :



Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes

Pembimbing Utama



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

Anggota Penguji



Abdul Halruddin Angkat, SKM, M.Kes

Anggota Penguji

Mengetahui



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP : 196906231990032001

Tanggal Lulus : 7 Juli 2023

ABSTRAK

CINDY FRESHA GEA “(HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN POLA KONSUMSI JUNK FOOD DENGAN KADAR GULA DARAH PADA REMAJA GIZI LEBIH DI SMA NEGERI 10 MEDAN)” (DIBAWAH BIMBINGAN URBANUS SIHOTANG)

Kadar gula darah merupakan peningkatan glukosa dalam darah. Konsentrasi terhadap gula darah atau peningkatan glukosa serum diatur secara ketat didalam tubuh. Glukosa dialirkan melalui darah merupakan sumber untuk energi untuk sel-sel.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dan pola konsumsi *junk food* dengan kadar gula darah pada remaja gizi lebih di SMA Negeri 10 Medan.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 10 Medan. Pengumpulan data dilakukan pada 10 Mei-03 Juni 2023. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *observasional* dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini seluruh siswa/i kelas X-XI di SMA Negeri 10 Medan sebanyak 460 siswa. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah terlebih dahulu melakukan *screening* dengan mengukur berat badan dan tinggi badan. Jumlah sampel 43 siswa/i kelas X-XI yang mengalami gizi lebih di SMA Negeri 10 Medan. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariate dan bivariate dengan *uji chi-square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kadar gula darah pada remaja gizi lebih di SMA Negeri 10 Medan ($p= 0,00$) dan ada hubungan antara pola konsumsi *junk food* dengan kadar gula darah pada remaja gizi lebih di SMA Negeri 10 Medan ($p= 0,02$).

Kata kunci : Aktifitas fisik, Pola konsumsi junk food, Kadar gula darah, Remaja gizi lebih.

ABSTRACT

CINDY FRESHA GEA "(CORRELATION OF PHYSICAL ACTIVITY AND JUNK FOOD CONSUMPTION PATTERNS WITH BLOOD SUGAR LEVELS IN OVERNUTRITIONED ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 10 MEDAN)"
(CONSULTANT: URBANUS SIHOTANG)

Blood sugar levels are an increase in glucose in the blood. The concentration of blood sugar or increase in serum glucose is tightly regulated in the body. Glucose flowing through the blood is the main source of energy for body cells.

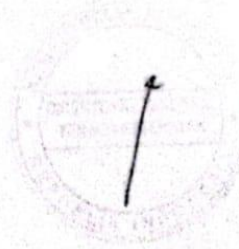
The aim of this research was to determine the correlation between physical activity and junk food consumption patterns and blood sugar levels in over-nourished adolescents at SMA Negeri 10 Medan.

This research was conducted at SMA Negeri 10 Medan. Data collection was carried out on 10th May-03rd June 2023. The type of research used was observational research with a cross-sectional research design. The population in this study were all students in classes X-XI at SMA Negeri 10 Medan, totaling 460 students. The sampling method used was to first carry out screening by measuring body weight and height. The total sample was 43 students in classes X-XI who experienced overnutrition at SMA Negeri 10 Medan. The data analysis used was univariate and bivariate analysis with the chi-square test.

The results of this study show that there was a correlation between physical activity and blood sugar levels in overnourished teenagers at SMA Negeri 10 Medan ($p = 0.00$) and there was a correlation between junk food consumption patterns and blood sugar levels in overnourished teenagers at SMA Negeri 10 Medan ($p = 0.02$).

Keywords: Physical activity, junk food consumption patterns, blood sugar levels, over-nourished teenagers.

CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY:
LBP-Twins English &
Language Laboratory of
Medan Health Polytechnic
of Ministry of Health



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasih karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Konsumsi Junk Food Dengan Kadar Gula Darah Pada Remaja Gizi Lebih Di SMA Negeri 10 Medan”.

Dalam penulisan skripsi ini penulis mendapatkan banyak bantuan dari berbagai dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati maka penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes RI Medan.
3. Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing.
4. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku dosen penguji I dan Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes selaku dosen penguji II.
5. Kepada orang tua saya Bapak Boroziduhu Gea dan Ibu Suarniman Zebua serta kakak-kakak dan Adek saya yang senantiasa memberikan dukungan, baik moral maupun moril dan kasih sayang serta doa yang tulus selama ini yang tidak dapat terbalaskan.
6. Kepada sahabat dan seluruh teman-teman yang sudah memberikan semangat serta dukungan kepada penulis dalam mempersiapkan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak berupa kritik dalam penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Responden.....	6
2. Bagi Peneliti	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Remaja.....	7
1. Pengertian Remaja	7
2. Tahapan Perkembangan	7
B. Masalah Gizi Pada Remaja	8
1. Pengertian Masalah Gizi Remaja	8
2. Faktor Penyebab Masalah Gizi.....	8
C. Gizi Lebih.....	9
1. Pengertian Gizi Lebih	9
D. Penyakit Tidak Menular	12
1. Pengertian Penyakit Tidak Menular	12
2. Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular	12

E. Diabetes Melitus	13
1. Pengertian Diabetes Melitus	13
2. Klasifikasi Diabetes Melitus	13
F. Aktivitas Fisik	15
1. Pengertian Aktifitas Fisik.....	15
2. Manfaat Aktifitas Fisik Bagi Remaja.....	15
3. Pengukuran Aktifitas Fisik	16
G. Junk Food.....	18
1. Pengertian <i>Junk Food</i>	18
2. Jenis-jenis <i>Junk Food</i>	19
H. Kadar Gula Darah	19
1. Pengertian Kadar Gula Darah.....	19
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Gula Darah.....	19
3. Pemeriksaan Kadar Gula Darah.....	20
I. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kadar Gula Darah	21
J. Hubungan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Kadar Gula Darah	21
K. Kerangka Teori	23
L. Kerangka Konsep.....	24
M. Definisi Operasional.....	25
N. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	27
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel.....	27
1. Populasi	27
2. Sampel.....	27
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	28
1. Jenis Data	28
2. Cara Pengumpulan Data	28
E. Pengolahan dan Analisis Data	29
1. Pengolahan Data	29
2. Analisis Data	31

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	32
B. Karakteristik Sampel.....	32
C. Hasil Penelitian	33
D. Pembahasan.....	36
1. Kadar Gula Darah pada Remaja Gizi Lebih.....	36
2. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kadar Gula Darah.....	37
3. Hubungan Pola Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Kadar Gula Darah..	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT	11
2. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik.....	16
3. Nilai <i>Physical Activity Ratio</i> (PAR)	17
4. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan PAL.....	18
5. Kadar Glukosa Darah Sewaktu	20
6. Kadar Glukosa Darah Puasa	20
7. Kadar HbA1C	21
8. Definisi Operasional	25
9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan umur.....	32
10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
11. Distribusi Frekuensi Berdasarkan kelas	33
12. Distribusi Aktivitas Fisik	33
13. Distribusi Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i>	34
14. Distribusi Kadar Gula Darah	34
15. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah	35
16. Hubungan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan KGD	35

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
1. Kerangka Teori	23
2. Kerangka Konsep	24

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Master Tabel	45
2. Hasil Pengolahan Data.....	50
3. Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i> 1 Bulan Terakhir	61
4. Frekuensi Aktivitas Fisik 24 Jam	63
5. Bukti Bimbingan Skripsi.....	64
6. Surat Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden.....	67
7. Formulir Aktifitas Fisik	68
8. Kuesioner Konsumsi <i>Junk Food</i>	70
9. Surat Izin Penelitian	72
10. Surat Balasan Penelitian	73
11. Surat Persetujuan KEPK	74
12. Surat Pernyataan	75
13. Daftar Riwayat Hidup	76
14. Dokumentasi	77