

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi Berjudul :

**HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DAN KEBIASAAN  
OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA  
DI KECAMATAN AMBARAWA**

**OLEH :**

**MUHAMMAD ILHAM YUSUF BACHTIAR**

**(020116A019)**

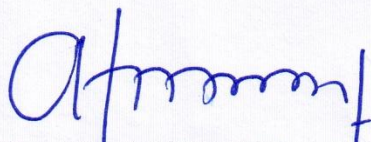
**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Februari 2020

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**



Alfani Afandi, S.KM, M.Kes (Epid)  
NIDN. 0616098802



Sri Wahyuni, S.KM., M.Kes  
NIDN. NIDN. 0613117502

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul

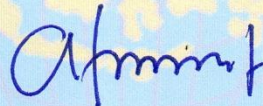
### **HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA DI KECAMATAN AMBARAWA**

Disusun oleh;  
**MUHAMMAD ILHAM YUSUF BACHTIAR**  
020116A019

Telah di pertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo pada :

Hari : Rabu  
Tanggal : 19 Februari 2020

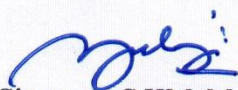
Tim Penguji:  
**Ketua/Pembimbing Utama**




Alfan Afandi, S.KM.,M.Kes. Epid  
NIDN.0616098802

**Anggota/Penguji**

**Anggota/Pembimbing Pendamping**

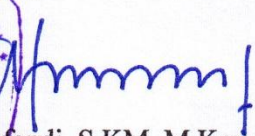


Yuliaji Siswanto, S.KM.,M.Kes. (Epid)  
NIDN. 0614077602



Sri Wahyuni, S.KM., M.Kes.  
NIDN. 0613117502

**Mengetahui**  
**Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat**



Alfan Afandi, S.KM.,M.Kes. Epid  
NIDN.0616098802

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Muhammad Ilham Yusuf Bachtiar  
NIM : 020116A019  
Program Studi / Fakultas : Kesehatan Masyarakat / Ilmu Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “**Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di Kecamatan Ambarawa**” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dalam menyebut nama pengarang dan judul aslinya, sert dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Februari 2020  
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Ilham Yusuf Bachtiar

## HALAMAN KETERSEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Ilham Yusuf Bachtiar

NIM : 020116A019

Program Studi / Fakultas : Kesehatan Masyarakat / Ilmu Kesehatan

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalihmedia / format-kan, dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di Kecamatan Ambarawa”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Februari 2020  
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Ilham Yusuf Bachtiar

## MOTTO

**DISIPLIN ADALAH KUNCI KEBERHASILAN, BERUSAHA DAN BERDO'A KEPADA ALLAH SWT, YAKINLAH BAHWA USAHA TIDAK AKAN MENGHIANATI HASIL SESUNGGUHNYA SHALATKU, IBADAHKU, HIDUP DAN MATIKU HANYA UNTUK ALLAH SWT**

**“BARANG SIAPA YANG MENGHENDAKI DUNIA WAJIB ATASNYA DENGAN ILMU, BARANG SIAPA MENGHENDAKI AKHIRAT MAKA WAJIB ATASNYA DENGAN ILMU, DAN BARANG SIAPA YANG MENGHENDAKI KEDUA-DUANYA MAKA WAJIB ATASNYA DENGAN ILMU”**

**(H.R BUKHARI)**

## **PERSEMBAHAN:**

**SUJUD SYUKUR KEPADA ALLAH SWT**

**KUPERSEMBAHKAN HASIL USAHAKU DAN TERIMAKASIHKU KEPADA:**

**YANG TERISTIMEWA KEDUA ORANG TUA KU TERCINTA**

**YANG SELALU BERSEDIA MEMBERIKU KASIH SAYANG TIADA HENTI, MENDIDIK DAN MEMBIMBINGKU HINGGA DEWASA, MENGAJARKANKU UNTUK PANTANG MENYERAH, SELALU BERSABAR, IKHLAS, BERSIKAP BIJAKSANA**

**RIDHO ALLAH ADALAH RIDHO ORANG TUA**

**TERIMAKASIH ATAS DO'A YANG KALIAN PANJATKAN UNTUK KEBAIKAN DAN KEBAHAGIAANKU.**

**(MUHAMMAD ILHAM YUSUF BACHTIAR)**

Universitas Ngudi Waluyo

Fakultas Ilmu Kesehatan

Program Studi Kesehatan Masyarakat

Skripsi, Februari 2020

Muhammad Ilham Yusuf Bachtiar (020116A019)

**Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di Kecamatan Ambarawa**

(xiii + 69 halaman + 10 tabel + 5 lampiran)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** *Overweight* merupakan masalah kesehatan dunia dengan jumlah prevalensi yang selalu meningkat setiap tahun, baik di negara maju maupun berkembang. Prevalensi kegemukan pada usia  $\geq 18$  tahun secara nasional yaitu 13,6%, sedangkan prevalensi obesitas di Kabupaten Semarang usia  $\geq 15$  tahun sebesar 10,4%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan, kebiasaan konsumsi *fastfood* dan kebiasaan olahraga dengan kejadian *Overweight* pada remaja di Kecamatan Ambarawa.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan crosssectional. Sampel yang digunakan sebanyak 100 remaja di Kecamatan Ambarawa dengan menggunakan teknik *quota sampling*, sedangkan instrumennya menggunakan kuesioner, *Microtoise*, dan timbangan berat badan. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan uji Chi Square.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan, kebiasaan konsumsi *fastfood* ( $p = 0,043$ ), dan kebiasaan olahraga ( $0,047$ ) dengan kejadian *overweight* pada remaja di Kecamatan Ambarawa.

**Saran:** Disarankan bagi remaja untuk mengurangi konsumsi *fastfood* dan memperbanyak kegiatan olahraga untuk mengurangi resiko dari kejadian *overweight*.

Kata Kunci : Konsumsi *Fastfood*, Kebiasaan Olahraga, Kejadian *Overweight*

Ngudi Waluyo University  
Faculty of Health Science  
Public Health Study Program  
Final Project, February 2020  
Muhammad Ilham Yusuf Bachtiar (020116A019)

**The Correlation between Fast Food Consumption Habit and Physical Exercise Habit with Overweight in Adolescent at Ambarawa Sub District**  
(xiii + 69 pages + 10 tables + 5 appendices)

**ABSTRACT**

**Background:** Overweight is the world health problem with rising prevalence every year, both in developed and developing countries. National overweight prevalence in age  $\geq 18$  years old is 13.6%, while obesity prevalence at Semarang Regency in age  $\geq 15$  years old is 10.4%. The Objective of this research is to identify the correlation between, fast food consumption habit, and physical exercise habit with overweight in adolescent at Ambarawa Sub District.

**Method:** This research was quantitative research. This research used observational analytic design with cross sectional approach. The Samples were 100 adolescents at Ambarawa Sub District by using quota sampling technique, while the instruments used questionnaire, *microtoise*, and body weight balance. Data analysis used frequency distribution and Chi square test.

**Result:** The result of the research shows that there is significant correlation between, fast food consumption ( $p = 0.043$ ), and physical exercise (0.047) with overweight in adolescent at Ambarawa District.

**Suggestion:** It is suggested for adolescent to reduce fast-food consumption and increase physical exercise in order to decrease overweight risk.

Keywords : Fast food consumption, physical exercise, overweight

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, karena atas berkat dan karunia-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di Kecamatan Ambarawa”.

Tujuan penulisan Skripsi ini untuk dapat memenuhi tugas akhir sebagai syarat yang telah ditentukan untuk dapat menyelesaikan pendidikan di Universitas Ngudi Waluyo. Dalam penyusunan dan penulisan Skripsi ini banyak mendapat masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Lila Kusuma Rahayu, S.Si.,M.Si selaku ketua Yayasan Ngudi Waluyo.
2. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
3. Heni Setyowati, S.SiT., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Alfian Afandi, S.KM., M.Kes.(Epid) selaku pembimbing I yang dengan sabar membimbing penulis dalam pembuatan Skripsi ini.
5. Sri Wahyuni, S.KM., M.Kes. selaku pembimbing II yang telah banyak membantu penulis dalam menyusun Skripsi ini.
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan Skripsi ini.



7. Orang tua saya (Bapak Supriyono dan Ibu Minatun) yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu menemani dan memberikan semangat kepada peneliti dalam penyusunan Skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu selesainya Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan yang disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan, pengalaman dan wawasan yang dimiliki penulis. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun, demi kesempurnaan Skripsi ini.

Akhir kata penulis harap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua yang membacanya.

Ungaran, Februari 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN KETERSEDIAAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO.....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan penelitian.....	8
D. Manfaat penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Overweight.....	10
B. Kerangka Teori.....	36

C. Kerangka Konsep .....	37
D. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	38
C. Populasi Sampel .....	39
D. Variabel Penelitian .....	41
E. Definisi Operasional.....	42
F. Pengumpulan Data .....	43
G. Etika Penelitian .....	46
H. Analisa Data .....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	52
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	52
B. Karakteristik responden .....	53
C. Gambaran .....	54
D. Keterbatasan Penelitian .....	67
BAB VPENUTUP .....	68
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran .....	69

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Berat Badan Lebih dan Obesitas Berdasarkan IMT .	11
Table 2.2	The International Classification of adult underweight, overweight and obesity according to BMI.....	12
Tabel 2.3	Pengelompokkan Olahraga Berdasarkan Intensitas.....	30
Tebel 3.1	Definisi Operasional .....	40
Tabel 3.2	Daftar Kode .....	48
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Remaja di Kecamatan Ambarawa , Kabupaten Semarang.....	53
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i> Pada Remaja di Kecamatan Ambarawa , Kabupaten Semarang .....	54
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Olahraga pada Remaja di Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang .....	56
Tabel 4.4	Gambaran Kejadian <i>Overweight</i> Remaja di Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang.....	59
Tabel 4.5	Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Fastfood</i> dengan Kejadian <i>Overweight</i> pada Remaja di Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang .....	61
Tabel 4.6	Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian <i>Overweight</i> pada Remaja di Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang..	63



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori .....	36
Gambar 2.2	Kerangka Konsep .....	37

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian

Lampiran 2 Data Penelitian

Lampiran 3 Hasil SPSS

Lampiran 4 Surat Perizinan

Lampiran 5 Lembar Konsultasi

Lampiran 6 Dokumentasi