

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 ≥ 18 tahun secara nasional yaitu 13,6%, sedangkan prevalensi obesitas di Kabupaten Semarang usia ≥ 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 ≥ 18 years old is 13.6%, while obesity prevalence at Semarang Regency in age ≥ 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