

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD*
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT*
PADA SISWA SMP AL ISLAM 1 SURAKARTA**



Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun oleh :

DITA ANGGAR SARI

J310 100 032

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI

ABSTRAK

DITA ANGGAR SARI J 310 100 032

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA SISWA SMP AL ISLAM 1 SURAKARTA

Pendahuluan : Berdasarkan hasil survey pendahuluan di SMP Al Islam 1 Surakarta didapatkan hasil bahwa sebanyak 21,2% responden mempunyai status gizi lebih. Selain disebabkan oleh konsumsi *fast food* yang sering, kejadian *overweight* dapat juga disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang dan pengetahuan gizi yang rendah.

Tujuan : Mengetahui hubungan pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada siswa di SMP Al Islam 1 Surakarta.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah subjek penelitian sebanyak 44 dipilih dengan metode *proporsional stratified random sampling*. Data pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi *fast food* dikumpulkan melalui kuesioner, sedangkan data aktivitas fisik diperoleh melalui wawancara menggunakan formulir *recall* 3x24 jam. Analisis data dengan korelasi *pearson product moment*.

Hasil : Hasil analisis univariat menunjukkan pada kelompok status gizi normal 86,4% memiliki pengetahuan gizi baik, 68,2% jarang mengonsumsi *fast food* dan 81,8% memiliki aktivitas fisik ringan, pada kelompok *overweight* 81,8% memiliki pengetahuan gizi baik, 86,4% sering mengonsumsi *fast food* dan 100% memiliki aktivitas fisik ringan. Hasil uji hubungan diketahui pengetahuan gizi ($p=0,465$), kebiasaan konsumsi *fast food* ($p=0,000$) dan aktivitas fisik ($p=0,003$).

Kesimpulan : Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight* dan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*.

Kata kunci : Pengetahuan gizi, Kebiasaan konsumsi *fast food*, Aktivitas fisik, kejadian *overweight*

Daftar Pustaka : 59: 1995-2013

**STUDY OF NUTRITION
FACULTY OF HEALTH
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
THESIS**

ABSTRACT

DITA ANGGAR SARI J 310 100 032

RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION RELATED KNOWLEDGE, FAST FOOD CONSUMPTION HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY AND PREVALENCE OF OVERWEIGHT IN STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL FIRST AL ISLAM 1 SURAKARTA

Introduction: Based on the results of preliminary surveys in Junior High School 1 Surakarta Islamic showed that as many as 21.2% of respondents have overweight nutritional status. In addition due to the frequent consumption of fast food, the incidence of overweight may also be caused by physical inactivity and low nutritional knowledge.

Objective: To determine the relationship between nutrition knowledge, habits of fast food consumption and physical activity on the incidence of overweight students in Junior High School 1 Surakarta Al Islam.

Method: This was an observational study with cross sectional approach. The number of study subjects were 44 chosen by proportional stratified random sampling method. Data nutritional knowledge and habits of fast food consumption was collected through questionnaires, whereas physical activity data obtained through interviews using a 3x24 hour recall form. Data analysis with pearson product moment correlation.

Results: The results of univariate analysis showed a normal nutritional status group 86.4% had a good nutritional knowledge, 68.2% rarely eat fast food, and 81.8% had mild physical activity, 86.4% in the overweight group had a good knowledge of nutrition, 86.4% often consume fast food and 100% had mild physical activity. The test results are known relationship of nutrition knowledge ($p=0.465$), fast food consumption habits ($p=0.000$) and physical activity ($p=0.003$).

Conclusion: There is no significant relationship between the incidence of overweight nutritional knowledge and there is a significant relationship between fast food consumption habits and physical activity with incidence of overweight.

Keywords: Knowledge of nutrition, fast food consumption habits, physical activity, the incidence of overweight.

References: 59: 1995-2013

Skripsi

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD*
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT*
PADA SISWA SMP AL ISLAM 1 SURAKARTA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi akhir pada
Program Studi Gizi FIK UMS**

Disusun Oleh :

DITA ANGGAR SARI

J 310 100 032

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dapat disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 10 Agustus 2014

Penulis



Dita Anggar Sari

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan
Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik
dengan Kejadian *Overweight* pada Siswa
SMP Al Islam 1 Surakarta

Nama Mahasiswa : Dita Anggar Sari

Nomer Induk Mahasiswa : J310100032

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 3 Oktober 2014 dan telah diperbaiki
sesuai dengan masukan Tim Penguji.

Surakarta, 3 Oktober 2014

Menyetujui

Pembimbing I



(Ir. Listyani Hidayati, M.Kes)

NIK. 673

NIDN. 06-2012-6703

Pembimbing II



(Rusdin Rauf, STP., MP)

NIK. 200.1194

NIDN. 06-1109-7803

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes, PhD)

NIK. 744

NIDN. 06-2312-7301

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan
Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan
Kejadian *Overweight* pada Siswa SMP Al Islam 1
Surakarta

Nama Mahasiswa : Dita Anggar Sari

Nomer Induk Mahasiswa : J310100032

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi
Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 3 Oktober 2014 dan dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk diterima

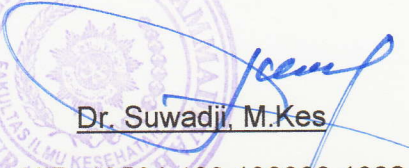
Surakarta, 3 Oktober 2014

Penguji I: Rusdin Rauf, STP, MP ()

Penguji II: Pramudya Kurnia, STP., M.Agr ()

Penguji III: Rully Sudaryanto, SST ()

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan


Dr. Suwadij, M.Kes

NIP. 19531 123 198303 1002

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur atas kuasa-Mu. Dengan segala pertolonganMu sehingga dapat terciptalah karya ini. Karya kecil ini kupersembahkan sebagai wujud rasa syukur, sayang, hormat, cinta dan baktiku serta rasa tanggung jawabku selama ini terutama kepada :

- Kedua orang tuaku atas cinta, kasih sayang dan kesabarannya membimbingku menjadi seorang yang berguna, keyakinan dan ketulusan hati kalian yang tiada bertepi.
- Keponakanku (Kurnia Dewi dan Marhantika Danes) yang telah memberikan semangat untukku.
- Refangga yang selalu memberi motivasi, kebahagiaan dan warna dalam hidupku, semoga semua berjalan seperti yang kita inginkan.
- Sahabat-sahabatku yang tersayang (Isty dan Vera) yang aku sayangi terimakasih telah berjuang bersamaku hingga aku mencapai pendidikan yang tinggi ini.
- Almamaterku.

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesukaran ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai, tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah kamu berharap”

(QS. Al Insyirah : 6-8)

“Allah meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat”

(QS. Al Mujadalah : 11)

“Sesungguhnya ilmu pengetahuan menempatkan orangnya kepada kedudukan terhormat dan mulia (tinggi). Ilmu pengetahuan adalah keindahan bagi ahlinya di dunia dan di akhirat “

(HR. Ar Rabii’)

*“Perjuangan adalah awal dari kesuksesan
Namun halangan dan rintangan kunci kesabaran”*

“The formulas of a success are hard work and never give up”

RIWAYAT HIDUP

Nama : Dita Anggar Sari

Tempat, tanggal lahir : Klaten, 11 Desember 1992

Agama : Islam

Alamat : Pomah Rt: 05, Rw: 01, Kelurahan Pomah, Tulung, Klaten

Riwayat Pendidikan :

1. Lulus TK Pertiwi Pomah 1998
2. Lulus SDN 1 Pomah 2004
3. Lulus SMPN 1 Tulung 2007
4. Lulus SMF Indonesia Yogyakarta 2010
5. Menempuh Pendidikan di Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sejak tahun 2010.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Siswa SMP Al Islam 1 Surakarta”* dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan, petunjuk, dorongan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Suwadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty A, M.Kes, Ph.D selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Ir. Listiyani Hidayati, M.Kes selaku dosen pembimbing I yang dengan sabar, arif dan bijak telah memberikan bimbingan, pengarahan dan saran dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Rusdin Rauf, STP., MP., selaku dosen pembimbing II serta penguji I yang telah arif dan bijak yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan dalam penulisan skripsi.
5. Bapak Pramudya Kurnia, STP., M.Agr., selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan arahan untuk perbaikan skripsi.

6. Bapak Rully Sudaryanto, SST selaku penguji III yang telah memberikan masukan dan arahan untuk perbaikan skripsi.
7. Segenap Dosen Program Studi S1 Gizi Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan tambahan ilmu kepada penulis, semoga bermanfaat dunia dan akhirat.
8. Ibu dan Bapak, kata dan perbuatan tidak akan pernah cukup untuk membalas kerja keras, kasih sayang, doa, semangat serta dukungan moril dan materiil yang telah kalian berikan.
9. Kepala sekolah, guru dan staf SMP Al Islam 1 Surakarta yang telah bersedia membantu dalam pelaksanaan penelitian, serta siswa yang telah bersedia untuk menjadi sampel penelitian.
10. Teman-teman seperjuangan S1 Gizi angkatan 2010, terimakasih atas motivasi, kerjasama dan kebersamaannya.
11. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu terselesaikannya penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Surakarta, Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN JUDUL	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja	8
1. Karakteristik remaja	8
2. Klasifikasi remaja	10
B. Status Gizi.....	11
1. Definisi status gizi	11
2. Penilaian status gizi	11
C. <i>Overweight</i> pada Remaja.....	14
1. Definisi <i>overweight</i> pada remaja	14
2. Prevalensi <i>overweight</i> pada remaja	14
3. Etiologi <i>overweight</i>	15
4. Penentuan <i>overweight</i>	18
5. Dampak <i>overweight</i>	18
D. Pengetahuan Gizi.....	19
1. Pengertian pengetahuan.....	19
2. Tingkatan pengetahuan	19
3. Hubungan pengetahuan dengan kejadian <i>overweight</i>	21
E. <i>Fast Food</i>	23
1. Definisi <i>fast food</i>	23
2. Kebiasaan konsumsi <i>fast food</i>	24
3. Hubungan konsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian <i>overweight</i>	25
4. Kandungan gizi <i>fast food</i>	26
F. Aktivitas Fisik	26
G. Kerangka Teori.....	32
H. Kerangka Konsep.....	33

I. Hipotesis	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
1. Lokasi penelitian	34
2. Waktu penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi penelitian	35
2. Sampel penelitian	36
D. Variabel Penelitian	38
1. Variabel bebas	38
2. Variabel terikat	38
E. Definisi Operasional	38
F. Pengumpulan Data	39
1. Jenis data	39
2. Cara pengumpulan data	40
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	41
1. Uji validitas	41
2. Uji reliabilitas	42
H. Langkah-Langkah Penelitian	42
1. Instrumen dan alat	42
2. Prosedur penelitian	44
I. Pengolahan dan Analisis Data	45
1. Tahap pengolahan data	45
2. Analisis data	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum SMP Al Islam 1 Surakarta	49
1. Lokasi SMP Al Islam 1 Surakarta	49
2. Fasilitas sekolah	49
B. Karakteristik Subjek Penelitian	50
1. Distribusi jenis kelamin responden	50
2. Distribusi umur responden	50
3. Distribusi responden menurut IMT	51
C. Tingkat Pengetahuan Gizi Subjek Penelitian	51
D. Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i> Subjek Penelitian	52
E. Aktivitas Fisik Subjek Penelitian	54
F. Status Gizi Subjek Penelitian	55
G. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian <i>Overweight</i> ..	56
H. Analisis Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Kejadian <i>Overweight</i>	57
I. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Overweight</i>	59
J. Keterbatasan Penelitian	60
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi IMT menurut WHO	18
Tabel 2. Nutrien Makanan Cepat Saji	27
Tabel 3. Nilai <i>Physical Activity Ratio</i> (PAR).....	31
Tabel 4. Waktu Penelitian	35
Tabel 5. Perwakilan Sampel Perkelas.....	37
Tabel 6. Definisi Operasional	38
Tabel 7. Kisi-kisi Pengetahuan Gizi.....	41
Tabel 8. Kategori Pengetahuan Gizi	46
Tabel 9. Kategori Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	46
Tabel 10. Kategori Aktivitas Fisik	46
Tabel 11. Kategori Status Gizi	47
Tabel 12. Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin	50
Tabel 13. Distribusi Responden berdasarkan Umur	50
Tabel 14. Distribusi Responden menurut IMT	51
Tabel 15. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi.....	52
Tabel 16. Distribusi Responden berdasarkan Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i>	53
Tabel 17. Distribusi Responden berdasarkan Aktivitas Fisik	54
Tabel 18. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian <i>Overweight</i>	56
Tabel 19. Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Kejadian <i>Overweight</i>	57
Tabel 20. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Overweight</i>	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	32
Gambar 2. Kerangka Konsep	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

- Lampiran 1. Pernyataan Kesediaan menjadi Responden
- Lampiran 2. Kuesioner Pengetahuan Gizi
- Lampiran 3. *Food Frequency Quessioner* (FFQ)
- Lampiran 4. Form *Recall* Aktivitas Fisik
- Lampiran 5. Master Data
- Lampiran 6. Output Data Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 7. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 8. Dokumentasi