

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD*
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEBAL LEMAK
BAWAH KULIT SISWI SMA N 6 YOGYAKARTA**



**Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi**

Disusun Oleh:

**SITI NURROCHMAH BAYUNINGSIH
J310 131 002**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

ABSTRAK

SITI NURROCHMAH BAYUNINGSIH. J310131002

Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Tebal Lemak Bawah Kulit Siswi SMA N 6 Yogyakarta

Pendahuluan: *Fast food* yang hadir di Indonesia dapat mempengaruhi pola makan remaja di perkotaan. Remaja perempuan cenderung lebih banyak menyimpan kelebihan energi dalam bentuk lemak. Aktivitas fisik yang kurang dan diikuti dengan perilaku makan berlebihan akan menyebabkan simpanan energi dalam bentuk lemak. Asupan makan yang berlebihan dalam tubuh akan diubah menjadi lemak dan disimpan pada jaringan adiposa di bawah kulit.

Tujuan Penelitian: Menganalisa hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan tebal lemak bawah kulit pada siswi SMA N 6 Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini bersifat observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Data frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh dengan kuesioner *food frequency* 1 bulan terakhir, data aktivitas fisik diperoleh dengan *record* aktivitas fisik selama 3 hari dan data tebal lemak bawah kulit diukur menggunakan *skinfold caliper*. Subjek penelitian berjumlah 44 orang yang diambil secara *systematic random sampling*. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan adalah uji korelasi *person corelation* dan *rank spearman*.

Hasil: Sebagian besar subjek penelitian (54,5%) memiliki tingkat keseringan mengonsumsi *fast food*. Subjek penelitian yang memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebesar 68,2%. Subjek penelitian yang mempunyai tebal lemak bawah kulit kategori tinggi (tebal lemak bawah kulit >30%) sebesar 36,4%.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan tebal lemak bawah kulit pada siswi SMA N 6 Yogyakarta.

Kata Kunci: frekuensi konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, tebal lemak bawah kulit
Kepustakaan : 48: 1991-2014

ABSTRACT

SITI NURROCHMAH BAYUNINGSIH. J310131002

The Correlation Between Fast Food Consumption Frequency and Physical Activity With Skin Fold Thickness of The Female Student at SMA N 6 Yogyakarta

Background : Fast food in Indonesia can influence the food habit of the adolescent in town. The female adolescent tend to keep the excessive energy as body fat. The Physical inactivity following by over eating will saving energys in form of fat. In the body, the excessive food intake is converting into fat and stored in adipose tissue.

Objective : To analyzed the correlations between fast food consumption frequency and physical activity with skin fold thickness of the female student SMA N 6 Yogyakarta.

Methods: This research was observational with cross sectional draft research. The data of the fast food consumption frequency collected by form food frequency in the last one month and the data of physical activity collected by record physical activity for 3 days. The data of skin fold thickness collected by measurement used skinfold caliper. Rank spearman test used to analyzed the correlation between fast food consumption frequency and skin fold thickness. Person correlation test used to analyzed the correlation between physical activity and skin fold thickness.

Result: Most of the research subject (54,4%) have often level for fast food consumption frequency. Most of the research subject (68,2%) have light level for physical activity. The research subject have high level for skin fold thickness (skin fold thickness > 30%) as much 36,4% .

Conclusion: There was no correlations between fast food consumption frequency and physical activity with skin fold thickness for female student SMA N 6 Yogyakarta.

Keywords: fast food consumption frequency, physical activity, skin fold thickness.

Bibliography : 48: 1991-2014

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD*
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEBAL LEMAK
BAWAH KULIT SISWI SMA N 6 YOGYAKARTA**



**Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi**

Disusun Oleh:

SITI NURROCHMAH BAYUNINGSIH
J310131002

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 13 Maret 2015



SITI NURROCHMAH BAYUNINGSIH

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi *Fast Food*
dan Aktivitas Fisik dengan Tebal Lemak Bawah
Kulit Siswi SMA N 6 Yogyakarta

Nama Mahasiswa : Siti Nurrochmah Bayuningsih

Nomor Induk Mahasiswa : J310131002

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 13 Maret 2015 dan telah diperbaiki
sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, 19 Maret 2015

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Toto Suharto, SKM., M.Kes
NIP. 196812051989031015

Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi
NIK. -

Mengetahui
Ketua Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Setyaningrum Rahmawaty., A., M.Kes., PhD
NIK/NIDN. 744/06-2312-7301

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi *Fast Food*
dan Aktivitas Fisik dengan Tebal Lemak Bawah
Kulit Siswi SMA N 6 Yogyakarta

Nama Mahasiswa : Siti Nurrochmah Bayuningsih

Nomor Induk Mahasiswa : J310131002

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 13 Maret 2015 dan dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 19 Maret 2015

Penguji I : Toto Suharto, SKM., M.Kes

Penguji II : Endang Nur W., SST., M.Si.Med

Penguji II : Dwi Sarbini, SST., M.Kes

Mengetahui
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



Dr. Suwadi, M.Kes

NIP. 19531123 198303 1 002

MOTTO

(QS. Ar Rahman) **فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ**

**Maka nikmat Tuhan-mu yang manakah yang kamu
dustakan?**

Sesungguhnya habis gelap terbitlah terang

Badai Pasti Belalu

Try and fail better than fail to try

**Jika kamu jatuh untuk ke 7 kalinya kamu harus bangkit
untuk ke 8 kalinya**

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, karya ini saya persembahkan untuk :

1. Allah SWT, Dzat yang maha pemurah, pengasih, penyayang dan maha segala maha.
2. Nabi Muhammad SAW, yang menjadi Nabi terakhir dan panutan umat Islam
3. Ibu paling kuat dan pengertian sedunia, H.Sutarsih, A.Ma
4. Almarhum Bapak tercinta, H.Suyata, S.Pd
5. Semua kakak-kakaku tersayang, Nur Khoirudin, Basuni Taryoto, Fajar Nurhayatiningsih, Dhian Navitri dan Hamid Haidar Anwari
6. Semua keluargaku, adik sepupu, keponakan, om, tante, nenek.
7. Rusmin AR yang sudah menerimaku apa adanya dan memberikan semangat, motivasi dan membantu penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan civitas jurusan Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
9. Sahabat-sahabatku Nurul, Dhayu, Dewi yang selalu mengerti keadaanku, dan menerimaku apa adanya.
10. Sahabat-sahabatku Qusna, Atun, Puput, Yohana, Niswah dan mb Na yang selalu memberikan motivasi untuk segera bekerja.
11. Anita Wulan Sari yang sudah menjadi teman seperjuangan dalam penelitian ini.
12. Sebtina Desti, Refiana Putri, Anggita Sari, Dilla Kusuma, Annisa Nuur, Furi Husniati dan semua teman-teman S1 Gizi Transfer UMS yang telah membantu dalam penelitian dan selalu memberikan semangat.
13. Semua penghuni kos Kenari 15 yang sudah menyapa setiap bertemu dan memberikan semangatnya
14. Almamaterku Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan Universitas Muhammadiyah Surakarta

RIWAYAT HIDUP

Nama : Siti Nurrochmah Bayuningsih

Tempat/Tanggal Lahir : Sleman, 29 Mei 1991

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Bandung Wetan RT 002/ RW 008 Tambakrejo
Tempel Sleman Yogyakarta

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK AB Susukan tahun 1997
2. Lulus SD N Susukan tahun 2003
3. Lulus SMP N 2 Tempel tahun 2006
4. Lulus SMA N 1 Sleman tahun 2009
5. Lulus D3 Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan
Kemenkes Yogyakarta tahun 2012

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “*Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Tebal Lemak Bawah Kulit Siswi SMA N 6 Yogyakarta*” .

Penulis menyadari dalam proses penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, pengarahan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Suwadji, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., PhD selaku Ketua Prodi Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Toto Suharto SKM, M.Kes, selaku dosen pembimbing I.
4. Elida Soviana, M.Gizi, selaku dosen pembimbing II.
5. Endang Nur W., SST., M.Si.Med, dan Dwi Sarbini, SST., M.Kes selaku dosen penguji skripsi.
6. Segenap Dosen Jurusan Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan tambahan ilmu.
7. Kepala Sekolah SMA N 6 Yogyakarta, atas izin dan informasi yang telah diberikan.
8. Siswi SMA N 6 Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden penelitian.
9. Almarhum Bapak tercinta, ibunda tercinta, semua kakak-kakaku, semua keluargaku, yang selalu memberikan do'a, semangat, perhatian dan dukungan materiil.

10. Sahabat-sahabatku, teman terdekat, teman seperjuangan dan teman kos Kenari 15 yang selalu memberikan do'a, semangat, dan perhatian.
11. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyusunan penelitian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan untuk perbaikan selanjutnya. Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah membantu dalam menyusun skripsi ini.

Surakarta, 13 Maret 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN JUDUL	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN	vi
PERNYATAAN PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
BIODATA	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Ruang Lingkup	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 7
A. Landasan Teori	7
1. Remaja.....	7
a. Pengertian Remaja.....	7
b. Batasan Usia Remaja.....	7
c. Gizi Remaja.....	8
2. <i>Fast Food</i>	9

a. Definisi <i>Fast Food</i>	9
b. Karakteristik <i>Fast Food</i>	10
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi <i>Fast Food</i>	11
3. Aktivitas Fisik.....	13
a. Pengertian Aktivitas Fisik.....	13
b. Kategori Fisik.....	14
4. Tebal Lemak Bawah Kulit	16
a. Pengertian Tebal Lemak Bawah Kulit	16
b. Faktor yang Mempengaruhi Tebal Lemak Bawah Kulit	17
c. Pengukuran Tebal Lemak Bawah Kulit	22
5. Hubungan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Tebal Lemak Bawah Kulit.....	23
6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tebal Lemak Bawah Kulit.....	25
7. Konsumsi Makan dan Aktivitas Fisik Menurut Islam	26
B. Kerangka Teori	29
C. Kerangka Konsep	29
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis Variabel	33
E. Definisi Operasional	33
F. Pengumpulan Data	33
G. Langkah-langkah Penelitian	34
H. Pengolahan Data	36
I. Analisis Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sistem Klasifikasi Faktor Aktivitas Fisik	15
2. Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik	15
3. Contoh Perhitungan Aktivitas Fisik	16
4. Klasifikasi Komposisi Lemak Tubuh	23
5. Waktu Penelitian	31
6. Definisi Operasional	33
7. Kategori Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	36
8. Kategori Aktivitas Fisik	37
9. Kategori Persen Tebal Lemak Bawah Kulit	37
10. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	42
11. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Aktivitas Fisik	43
12. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Tebal Lemak Bawah Kulit	44
13. Distribusi Tebal Lemak Bawah Kulit Subjek Penelitian Berdasarkan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	45
14. Distribusi Tebal Lemak Bawah Kulit Subjek Penelitian Berdasarkan Aktivitas Fisik	48

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Kerangka Teori	29
2. Kerangka Konsep	29
3. Perhitungan Sampel	32
4. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas	40
5. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Umur	41

DAFTAR LAMPIRAN

1. Formulir Pernyataan Kesiediaan Menjadi Subyek Penelitian
2. Formulir Pengumpulan Data Penelitian
3. Formulir FFQ
4. Contoh Pengisian Formulir Record Aktivitas Fisik
5. Formulir Record Aktivitas Fisik
6. Tabel Presentase Lemak Tubuh Berdasarkan Lipatan Bawah Kulit
7. Master Data Hasil Penelitian
8. Uji Normalitas Data
9. Uji Statistik Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Tebal Lemak Bawah Kulit
10. Uji Statistik Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Tebal Lemak Bawah Kulit
11. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian
12. Surat Ijin Penelitian
13. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian