

SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS REMAJA DI SMA IT IQRA
SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2026**



**Oleh :
TEZA MONIKA JULIANCI
NIM : P01730222097**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU PROGRAM
STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI
HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS REMAJA DI SMA IT IQRA
SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2026

Yang telah dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

TEZA MONIKA JULIANCI
NIM P01730222097

Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan di Hadapan Tim
Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi

Mengetahui
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I



Dr. Meriwati., SKM, MKM
NIP. 197205281997022003

Pembimbing II



Risda Yulianti., S.Gz, M.Sc, Ph.D
NIP. 198807022010122001

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI
SMA IT IQRA SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Yang telah dipersiapkan dan presentasikan oleh:

**TEZA MONIKA JULIANCI
NIM. P01730222097**

**Skripsi Ini Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Politeknik Kesehatan Kementerian Bengkulu Jurusan Gizi**

Pada Tanggal: 15 Juni 2026

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima Tim Penguji

Ketua Dewan Penguji



**Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed
NIP.198106142006041004
Penguji III**

Penguji II



**Yunita, SKM, M.Gizi
NIP. 197506261999032006
Penguji IV**



**Risda Yulianti., S.Gz, M.Sc, Ph.D
NIP. 198807022010122001**



**Dr. Meriwati., SKM, MKM
NIP. 197205281997022003**

**Mengesahkan,
Ka. Prodi S.Tr Gizi dan Dietetika**



**Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed
NIP. 198106142006041004**

BIODATA PENULIS



Nama : Teza Monika Julianci

Tempat dan Tanggal Lahir : Batu Bandung, 08 Juli 2005

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Batu Bandung, Kecamatan Muara Kemumu,
Kabupaten Kepahiang, Provinsi Bengkulu.

Email : tesamonika39@gmail.com

No HP : 089507974783

Riwayat Pendidikan :

SDN 02 Muara Kemumu

SMPN 01 Kepahiang

SMAN 01 Kepahiang

Anak Ke : 1 dari 2 Bersaudara

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“Aku Membahayakan nyawa ibuku untuk lahir kedunia jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya dan aku membuat ayahku berkerja setiap hari hingga lelah jadi aku pastikan lelahnya tidak sia sia”

(Penulis)

"life can be heavy, especially if you try to carry it all at once. Part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch and release"

(Taylor Swift)

“Kuatkan dirimu, buktikan pada dunia bahwa kau mampu melampaui batasmu”

(Maudy Ayunda)

PERSEMBAHAN

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنُ اللَّهُ بِسْمِ

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, segala puji dan syukur kupanjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia dan kemudahan yang telah dilimpahkan-Nya, sehingga skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan. Kebahagiaan yang kurasakan pada momen berharga ini, dengan tulus kupersembahkan kepada orang-orang tercinta dan paling berarti dalam hidupku:

1. Kepada dua jiwa yang menjadi alasan saya bertahan hingga saat ini, ayahku tersayang dan Ibuku tersayang, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup saya, dua orang yang selalu mengusahakan anak pertamanya ini menempuh pendidikan setinggi-tingginya. Kepada bapak saya, terima kasih atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah demi anakmu bisa sampai kepada tahap ini, demi anakmu dapat mengenyam

pendidikan sampai ke tingkat ini, dan terima kasih sudah menjadi seorang laki laki yang bertanggung jawab penuh terhadap keluarga. Untuk ibu saya, terima kasih atas segala motivasi, pesan, doa, dan harapan yang selalu mendampingi setiap langkah dan ikhtiar anakmu untuk menjadi seseorang yang berpendidikan, terima kasih atas kasih sayang tanpa batas yang tak pernah lekang oleh waktu, atas kesabaran dan pengorbanan yang selalu mengiringi perjalanan hidup saya, terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi, serta pelita yang tak pernah padam dalam setiap langkah yang saya tempuh. Terakhir, terima kasih atas segala hal yang kalian berikan yang tak terhitung jumlahnya.

2. Untuk adikku, Raj Maikal Alfarizi Terimakasih sudah menjadi semangat dan motivasi dalam setiap langkah perjuangan penulis. Meski kami kadang tidak akur, namun dialah alasan penulis terus berusaha menempuh pendidikan dengan sungguh-sungguh, semoga apa yang kakak perjuangkan hari ini dapat menjadi pijakan bagi masa depanmu yang lebih baik. *Tumbuh lebih baik di banding diriku.*
3. Keluarga besar Haji Saibi & Keluarga besar Kakek Syarif terimakasih atas doa, dukungan dan perhatian yang senantiasa diberikan selama proses penyusunan skripsi.
4. Seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, yaitu Maulana Alghifari sebagai partner sejak tahun 2020 terima kasih telah menemani setiap proses saya, menjadi yang terdepan saat saya memerlukan bantuan ataupun sesuatu, tidak pernah mengeluh menghadapi saya, untuk telinga yang vea ra tiap hari mendengarkan keluh kesah saya, selalu meminjamkan pundaknya ketika saya rapuh dan menjadi support system terbaik saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih atas waktunya dan hal baik yang diberikan selama ini.
5. Kepada teman-teman terkasih penulis, Della Santika, Sinta Febiola, Beta Amelia, Viola Oktavia, Bunga Romadon dan teman teman lain yang tidak vea penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih atas segala nasihat, arahan, serta bantuan dengan tulus tanpa pamrih, baik dalam proses akademik maupun

dalam kehidupan pribadi penulis. Di setiap masa sulit, kalian hadir sebagai penguat dan penunjuk arah. Terima kasih atas kepedulian, kesabaran, dan ketulusan yang selalu kalian berikan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebahagiaan dan keberkahan dalam setiap langkah hidup kalian.

6. Kepada sahabat terbaik Naya Nabila Aisyah, Silvia Nanda Ayu Pratama, Azya Destia Putri, dan Alfi Rahmi, pertemuan kita di bangku perkuliahan adalah anugerah yang tak pernah penulis duga. Kalian bukan sekadar teman, melainkan sahabat yang selalu hadir di setiap fase perjalanan hidup penulis. Terima kasih untuk setiap tawa yang menguatkan, cerita yang menemani, dan kebersamaan yang membuat segala lelah terasa lebih ringan. Kehadiran kalian bukan hanya mengisi hari-hari selama perkuliahan, tetapi juga meninggalkan jejak hangat yang akan selalu penulis ingat. Semoga persahabatan ini tetap terjaga, melampaui jarak, waktu, dan kesibukan yang akan datang.
7. Seluruh Teman-teman seangkatan Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang telah memberi dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan Proposal Skripsi ini.
8. *Last but not least*, terima kasih untuk Teza Monika Julianci, diri penulis sendiri atas perjuangan yang mungkin tidak banyak terlihat oleh orang lain, atas mimpi tentang karir besar yang diam-diam kamu perjuangkan meskipun belum menjadi takdirmu untuk berjalan di arah itu. Namun kamu membuktikan bahwa kamu mampu mengimbangi segalanya dengan baik dan menyelesaikan perjalanan ini tepat waktu. Setiap lelah, setiap air mata, dan setiap doa yang terucap dalam diam adalah bukti keteguhan hatimu. Kamu telah melakukan yang terbaik. Teruslah melangkah dengan penuh keyakinan, dan jangan pernah meragukan kekuatan yang ada dalam dirimu. Kamu layak bangga, kamu layak bahagia. Dan hari ini, izinkan penulis berkata: *I'm so proud of you*, Teza Monika Julianci.

**Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes
Bengkulu**

Skripsi, Juni 2026

Teza Monika Julianci

**HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA IT
IQRA SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

137 Hal + 19 Tabel + 6 Gambar + 21 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas pada remaja menjadi masalah kesehatan global yang meningkat pesat, termasuk di Indonesia. Kondisi ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi, yang dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan tinggi kalori seperti *Fast Food* dan rendahnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku konsumsi *Fast Food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA IT IQRA Sawah Lebar Kota Bengkulu.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel berjumlah 100 siswa kelas 10 yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Data perilaku konsumsi *Fast Food* dikumpulkan menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ), data aktivitas fisik menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), dan kejadian obesitas diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dengan z-score. Analisis data menggunakan uji Chi-Square.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar 54,0% responden memiliki perilaku konsumsi *Fast Food* dengan kategori sering, hampir setengahnya 26,0% memiliki aktivitas fisik rendah dan hampir setengahnya 28,0% responden mengalami obesitas. Jenis *Fast Food* yang paling sering dikonsumsi adalah *Fried chicken* (mean skor 10,40), gorengan (9,70), dan mie instan (9,40). Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi *Fast Food* dengan kejadian obesitas ($p = 0,000$) dan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ($p = 0,012$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi *Fast Food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA IT IQRA Sawah Lebar Kota Bengkulu. Remaja yang sering mengonsumsi *Fast Food* dan kurang aktif secara fisik memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas.

Kata Kunci: Obesitas Remaja, Perilaku Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, Kejadian Obesitas, SMA

**Program of Applied Bachelor's in Nutrition and Dietetics, Ministry of Health
Polytechnic of Bengkulu**

Thesis, June 2026

Teza Monika Julianci

**THE RELATIONSHIP BETWEEN *FAST FOOD* CONSUMPTION
BEHAVIOR AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF
OBESITY AMONG ADOLESCENTS AT SMA IT IQRA SAWAH LEBAR,
BENGKULU CITY, 2026**

137 Pages + 19 Tables + 6 Figures + 21 Attachments

ABSTRACT

Background: Adolescent obesity is a rapidly increasing global health problem, including in Indonesia. This condition is caused by an imbalance between energy intake and expenditure, influenced by the consumption of high-calorie foods such as *Fast Food* and low physical activity. This study aims to determine the relationship between *Fast Food* consumption behavior and physical activity with the incidence of obesity among adolescents at SMA IT IQRA Sawah Lebar, Bengkulu City.

Method: This study used a cross-sectional design with a quantitative approach. The sample consisted of 100 tenth-grade students taken using simple random sampling technique. Data on *Fast Food* consumption behavior were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), physical activity data were collected using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and obesity was measured based on Body Mass Index for Age (BMI/A) using z-scores. Data analysis used the *Chi-Square* test.

Results: The results showed that 54.0% of respondents had frequent *Fast Food* consumption behavior, 26.0% had physical activity low, and 28.0% of respondents were obese. The most frequently consumed types of *Fast Food* were *Fried chicken* (mean score 10.40), fried snacks (9.70), and instant noodles (9.40). Statistical tests showed a significant relationship between *Fast Food* consumption behavior and obesity ($p = 0.000$) and between physical activity and obesity ($p = 0.012$).

Conclusion: There is a significant relationship between *Fast Food* consumption behavior and physical activity with the incidence of obesity among adolescents at SMA IT IQRA Sawah Lebar, Bengkulu City. Adolescents who frequently consume *Fast Food* and are physically inactive have a higher risk of obesity.

Keywords: Adolescent Obesity, *Fast Food* Consumption Behavior, Physical Activity, Incidence of Obesity, Senior High School

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya serta kemudahan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Perilaku Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA IT IQRA Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penulis menyadari penulisan skripsi ini banyak mendapat saran dan kritik dari pembaca. Kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Linda Sitompul, SST., M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Bapak Anang Wahyudi, S.Gz., MPH sebagai Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
3. Bapak Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
4. Ibu Dr. Meriwati, SKM., MKM Tekhusus untuk Dosen Pembimbing 1 penulis berterima kasih banyak atas bimbingan, motivasi serta semangat baik yang diberikan kepada penulis selama proses penulisan skripsi ini. Penulis bersyukur mendapatkan sosok pembimbing yang sabar, hebat serta turut memberikan perhatian dalam pendampingan proses menyelesaikan penelitian ini.

5. Ibu Risda Yulianti, S. Gz, M. Sc., Ph.D Rasa terima kasih yang tak henti-hentinya serta ucapan terima kasih banyak kepada Dosen Pembimbing 2 penulis atas kebaikan, bantuan, arahan serta dorongan semangat selama penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed sebagai Ketua Dewan Penguji yang telah membimbing dan memberi masukan serta motivasi dalam menyusun skripsi.
7. Ibu Yunita., SKM, M.Gizi sebagai penguji II yang telah membimbing dan memberi banyak masukan serta motivasi dalam menyusun skripsi.
8. Seluruh dosen dan Staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
BIODATA PENULIS.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 10
A. Perilaku Konsumsi <i>Fast Food</i>	10
B. Aktivitas Fisik	15
C. Obesitas	24
D. Remaja.....	43
E. Hubungan <i>Fast Food</i> dengan Obesitas	46
F. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas	47
G. Metode Penilaian Perilaku Konsumsi <i>Food</i> <i>Frequency Quesionnaire (FFQ)</i>	48
H. <i>International Physical Activity Quiesionaire (IPAQ)</i>	50
I. Kerangka Teori.....	52
J. Hipotesis.....	53
 BAB III METODE PENELITIAN	 54
A. Desain Penelitian.....	54
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	54

C.	Kerangka Konsep	54
E.	Populasi dan Sampel	56
F.	Teknik Pengumpulan Data	59
G.	Pengolahan Data.....	60
H.	Analisis Data	61
I.	Etika Penelitian	62
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	63
A.	Jalannya Penelitian.....	63
B.	Hasil Penelitian	65
C.	Pembahasan.....	70
D.	Keterbatasan Penelitian.....	83
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	85
A.	Kesimpulan	85
B.	Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA.....		87



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 2 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2. 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak dan Remaja.....	42
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	55
Tabel 3. 3 Tabel Interpretasi	61
Tabel 4. 1 Gambaran Perilaku Konsumsi <i>Fast Food</i> pada Remaja di SMA IT IQRA Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026	68
Tabel 4. 2 Gambaran Aktivitas Fisik pada Remaja di SMA IT IQRA Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026.....	69
Tabel 4. 3 Gambaran Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA IT IQRA Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026.....	69
Tabel 4. 4 Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA IT IQRA Kota Bengkulu Tahun 2026	70
Tabel 4. 5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA IT IQRA Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026	71



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rumus Indeks Masa Tubuh (IMT)	43
Gambar 2. 2 Rumus perhitungan z – score	43
Gambar 2. 3 Kerangka Teori	52
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pra Penelitian Dinas Kesehatan Kota Bengkulu	94
Lampiran 2 Surat Pra Penelitian Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu....	95
Lampiran 3 Surat Pra Penelitian SMA IT IQRA Sawah Lebar Kota Bengkulu	96
Lampiran 4 Surat Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu	97
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan dan Kebudayaan	98
Lampiran 6 Surat Selesai Penelitian SMA IT IQRA Kota Bengkulu	99
Lampiran 7 Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu	100
Lampiran 8 Data Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.....	101
Lampiran 9 Distribusi Populasi Siswa SMA IT IQRA Tahun 2026	102
Lampiran 10 Sampel Frame Penelitian Kelas 10 SMA IT IQRA Tahun 2026	103
Lampiran 11 Data Peserta didik kelas 10 Kerangka Sampel Penelitian	104
Lampiran 12 Lembar Persetujuan Responden	113
Lampiran 13 Lembar Identitas Responden	114
Lampiran 14 Form Food Frequency Questionnaire (FFQ)	114
Lampiran 15 Foto Makanan <i>Fast Food</i> FFQ	116
Lampiran 16 Kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)	118
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian	119
Lampiran 19 Master Data Penelitian.....	120
Lampiran 20 Uji SPSS	125
Lampiran 21 Frekuensi Pola Konsumsi <i>Fast Food</i>	128
Lampiran 22 Skor Rata Rata Konsumsi Fast Food.....	137