HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA SMPN 3 JEMBER

SKRIPSI

Oleh:
Ninda Yusianti
NIM 21102097

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja SMPN 3 Jember telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Ninda Yusianti

NIM : 21102097

Hari, Tanggal : Rabu, 7 Mei 2025

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua Penguji,

Lulut Sasmito, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 4009056901

Penguji II,

Lailil Fatkuriyah, S.Kep., Ns., MSN
NIDN. 0703118802

Penguji III,

Jamhariyah, SST.,M.Kes
NIDN. 4011016401

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi

Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIK. 19891219 201309 2 038

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA SMPN 3 JEMBER

Ninda Yusianti[1], Jamhariyah[2]
[1]Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Email: 21102097@uds.ac.id
[2]Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Email: jamhariyah64@gmail.com
Email Koresponden: 21102097@uds.ac.id

Received **Accepted** **Published**

Abstrak

Latar Belakang: Obesitas adalah masalah nutrisi dimana mengalami peningkatan global, terutama di kalangan remaja. Penyebab obesitas remaja adalah kebiasaan makan yang tidak sehat, terutama konsumsi *fast food* yang tinggi dan kirangnya aktivitas fisik.

Tujuan: Untuk menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan konsumsi *fast food* saji dengan kejadian obesitas di kalangan remaja SMPN 3 Jember.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross sectional.* Populasi penelitian terdiri 285 responden, dengan sampel berjumlah 74 responden**.** yang dipilih menggunakan teknik *propotional random smapling*. Instumen penelitian menggunakan kuisioner *Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versi Short-Form*, *Food Frequency Questionnaires (FFQ)* dan perhitungan indeks massa tubuh. Analisis data univariat dilakukan dengan menggunakan distribusi frekuensi, sementara analisis data bivariat dilakukan dengan uji *Spearman Rank*.

Hasil: Presentase kategori obesitas hampir seluruhnya 62 remaja putri (83.8%) tidak obesitas selebihnya 12 remaja putri (16.2%) obesitas untuk aktivitas fisik hampir setengahnya 32 remaja putri (43.2%) melakukan aktivitas fisik sedang dan untuk konsumsi *fast food* hampir setengahnya 28 remaja putri (37.8%) kategori frekuensi sering. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan p-value sebesar 0,347, yang mengindikasikan bahwa tidak berkorelasi antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas. Selain itu, hasil uji Spearman Rank juga menunjukkan p-value sebesar 0,169, yang menegaskan bahwa tidak berkorelasi antara konsumsi *fast food* dan kejadian obesitas.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas maka H0 diterima. tidak ada hubungan signifikan Konsumsi *fast food* dengan obesitas maka H0 diterima. Saran: diharapkan peneliti selanjutnya dapat melaksanakan penelitian dengan melibatkan lebih banyak variabel yang kemungkinan berperan sebagai faktor penyebab terjadinya obesitas.

Kata Kunci: Akrivitas fisik Konsumsi *fast food*, Kejadian obesitas