

SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PASCA PANDEMI COVID-19



Oleh :

Annisa Rahmi
11980324410

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2023**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PASCA PANDEMI COVID-19



Oleh :

Annisa Rahmi
11980324410

**Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk melaksanakan penelitian**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2023**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19

Nama : Annisa Rahmi

NIM : 11980324410

Program Studi : Gizi

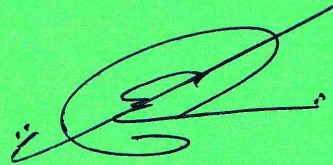
Menyetujui,
Setelah diuji pada Tanggal 27 Juni 2023

Pembimbing I



Yanti Ernalina, S. Gz, Dietisien, M.P.H
NIP. 19850615 201903 2 007

Pembimbing II



Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si
NIP. 19740714 200801 1 007

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Pertanian dan Peternakan


Dr. H. M. Syadi Ali, S.Pt, M.Agr.Sc
NIP. 19710706 200701 1 031

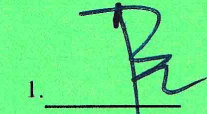
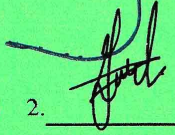

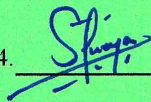
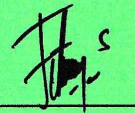
Ketua,
Program Studi Gizi



drg. Hj. Nur Pelita Sembiring, M.K.M
NIP. 19690918 199903 2 002

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji ujian Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan dinyatakan lulus pada Tanggal 27 Juni 2023

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M	KETUA	1. 
2.	Yanti Ernalina, M.P.H	SEKRETARIS	2. 
3.	Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si	ANGGOTA	3. 
4.	Sofya Maya, S. Gz., M.Si	ANGGOTA	4. 
5.	Novfitri Syuryadi, S. Gz., M.Si	ANGGOTA	5. 

1. H
©

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Annisa Rahmi
NIM : 11980324410
Tempat/Tgl. Lahir : Pekanbaru, 14 Februari 2001
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Prodi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penulisan Skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, Juli 2023
Yang membuat pernyataan,



Annisa Rahmi
11980324410



HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji bagi Allah *Subbhanahu Wata'ala* yang telah memberikan rahmat dan hidayah-nya sehingga penulis dapat melaksanakan dan menyelesaikan laporan hasil penelitian yang berjudul **“Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19”**. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Shalawat dan salam tidak lupa penulis ucapkan kepada junjungan kita baginda Rasulullah Muhammad *Shalallahu Alaihi Wassalam*. Dalam pelaksanaan dan penyusunan laporan hasil penelitian ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Edison dan Ibunda Syofiati, atas segala pengorbanan yang telah dilakukan dan restu yang selalu mengiringi langkah penulis, serta kakak tercinta Dona Ferita, S.E., M.M yang selalu memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk kelancaran tugas akhir, sehingga penulis lebih bersemangat untuk mengerjakan penulisan ini.
2. Bapak Prof. Dr. Hairunas, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt, M.Agr., Sc selaku Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc selaku wakil Dekan I, Bapak Dr. Zulfahmi, S.Hut, M.Si selaku Wakil Dekan II dan Bapak Dr. Syukria Ikhsan Zam selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Ibu drg. Nur pelita Sembiring, M.K.M sebagai ketua Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
6. Ibu Yanti Ernalia, M.P.H selaku dosen pembimbing I dalam proses penyelesaian tugas akhir skripsi ini, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, memberikan dorongan, mendo'akan, memberi masukan, memberi kritik serta saran yang sangat bermanfaat.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



7. Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si selaku dosen pembimbing II dalam proses penyelesaian tugas akhir skripsi ini, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, memberikan dorongan, mendo'akan, memberi masukan, memberi kritik serta saran yang sangat bermanfaat.
8. Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si selaku penguji I dan Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si sebagai penguji II yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam pembuatan laporan hasil penelitian ini menjadi lebih baik dari sebelumnya.
9. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Gizi dan seluruh staf Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu serta segala kemudahan yang penulis rasakan selama berkuliah di Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
10. Sahabat setia Penulis Illaya Salshadilla, Nina Nirwana, Thasya Ayu Febrianti, Thalita Viabel, dan Helen Amanda yang selalu menemani, memberikan semangat dan mendengarkan keluh kesah penulis hingga saat ini.
11. Sahabat seperjuangan Elbi Berliana Zein, Rahmi Elvira, Sania Rahma Utari, Nada R idris, Tiara Sri Dasneri, dan Yuliana Nurul Aini yang selalu menemani, memberikan motivasi, semangat dan sebagai tempat berkeluh kesah penulis selama masa perkuliahan hingga saat ini.
12. Seluruh teman-teman seperjuangan Gizi kelas A angkatan 2019 yang memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Pekanbaru, Juli 2023

UIN SUSKA RIAU

Penulis

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

RIWAYAT HIDUP



Annisa Rahmi dilahirkan di Kota Pekanbaru, Riau pada Tanggal 14 Februari 2001. Lahir dari pasangan Ayahanda Edison dan Ibunda Syofiati, yang merupakan anak kedua dari 2 bersaudara. Mengawali pendidikan dasar pada Tahun 2007 di SDN 006 Pekanbaru dan tamat pada tahun 2013.

Pada tahun 2013 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di SMP Negeri 30 Pekanbaru dan tamat pada Tahun 2016. Pada Tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 3 Pekanbaru dan tamat pada Tahun 2019. Pada Tahun 2019 melalui jalur SBMPTN diterima menjadi mahasiswi pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pada Bulan Juli sampai dengan Agustus tahun 2022 melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Tanjung Belit Kecamatan Kampar Kiri Hulu Kabupaten Kampar Provinsi Riau.

Bulan September sampai November Tahun 2022 melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Gizi Institusi di Rotte Bakery Soebrantas, PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas Rawat Inap Muara Fajar, PKL Dietetik di RSUD Tengku Rafi'an Siak. Melaksanakan penelitian pada Bulan Desember Tahun 2022.

Penulis melaksanakan Seminar Proposal pada Tanggal 31 Mei 2022 dengan judul “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19” dan melaksanakan penelitian pada Bulan Desember 2022 sampai Januari 2023 di Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pada Tanggal 27 Juni 2023 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi melalui sidang Munaqasah Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melaksanakan penelitian. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Yanti Ernalia, M.P.H sebagai dosen pembimbing I dan Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si. sebagai dosen pembimbing II sekaligus penasehat akademik yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi hingga selesainya skripsi penelitian ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis di dalam penyelesaian skripsi penelitian ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga rekan-rekan semua mendapatkan balasan dari Allah SWT untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Pekanbaru, Juli 2023

Penulis

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PASCA PANDEMI COVID-19

Annisa Rahmi (11980324410)

Di bawah bimbingan Yanti Ernalia dan Tahrir Aulawi

INTISARI

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi yaitu perubahan *life style*, pola makan dan aktivitas fisik. Gaya hidup di perkotaan yang serba praktis memungkinkan seseorang lebih memilih *fast food*. Mengonsumsi *fast food* terlalu sering dapat menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi dan menjadi salah satu faktor risiko terjadinya obesitas. Rendahnya aktivitas fisik pada remaja dapat menimbulkan penyimpanan lemak berlebih oleh tubuh yang akan mengakibatkan terjadinya obesitas. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa pasca pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Sampel diambil secara acak dengan menggunakan teknik *purposivel sampling*. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa di Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner identitas sampel, kuesioner *food frequency quetionnaire* untuk menentukan konsumsi *fast food*, kuesioner *phisical activity level* untuk menentukan aktivitas fisik dan melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk menentukan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 88 mahasiswa (52,7%) berstatus gizi normal, 151 mahasiswa (90,4%) yang mengonsumsi *fast food* dengan kategori sering, dan 84 mahasiswa (50,3%) yang melakukan aktivitas fisik ringan. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa ($p < 0,05$)

Kata kunci: aktivitas fisik; *fast food*; mahasiswa; status gizi

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

THE CORRELATION BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS AFTER THE COVID-19 PANDEMIC

Annisa Rahmi (11980324410)

Under guidance by Yanti Ernalina and Tahrir Aulawi

ABSTRACT

Adolescents is one of the groups vulnerable to nutritional problems that means changes lifestyle, diet, and physical activity. A practical urban lifestyle allows someone to prefer fast food. Consuming fast food too often can cause an imbalance in nutritional intake and become one of the risk factors of obesity. Low physical activity in adolescents can cause excessive fat storage by the body which will lead to obesity. The purpose of this study was to determine the correlation between fast food consumption and physical activity nutrition status of students after the covid-19 pandemic. This research was analytical descriptive research with a cross-sectional approach. This research was conducted at the Faculty of Agriculture and Animal Husbandry State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau. Samples were taken randomly using the purposive sampling technique. The sample of this study was students at the Faculty of Agriculture and Animal Husbandry State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau. The research instrument used a sample identity questionnaire, a food frequency questionnaire to determine fast food consumption, a physical activity level questionnaire to determine physical activity, and to measure height and weight to determine nutritional status. The results of study were 88 students (52.7%) with normal nutritional status, 151 students (90.4%) who consumed fast food with a frequent category, and 84 students (50.3%) who did light physical activity. The results of the chi-square test showed that there was a significant relationship between fast food consumption and physical activity with the nutritional status students after the covid-19 pandemic ($p < 0,05$)

Keywords: fast food; nutritional status; physical activity; students

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	IX
INTISARI	X
ABSTRACT	XI
DAFTAR ISI	XII
DAFTAR TABEL	XIII
DAFTAR GAMBAR	XIV
DAFTAR SINGKATAN	XV
DAFTAR LAMPIRAN	XVI
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Penelitian	3
1.3 Manfaat Penelitian	3
1.4 Hipotesis	3
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Remaja	4
2.2 <i>Fast Food</i>	5
2.3 Aktivitas Fisik	7
2.4 Status Gizi	9
2.5 Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi	11
2.6 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	11
III. METODELOGI PENELITIAN	
3.1 Waktu dan Tempat	14
3.2 Konsep Operasional	14
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	17
3.4 Teknik Analisis Data	19
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Umum Penelitian	23
4.2 Karakteristik Responden	24
4.3 Analisis Univariat	24
4.4 Analisis Bivariat	30
V. PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	36
5.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	43

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

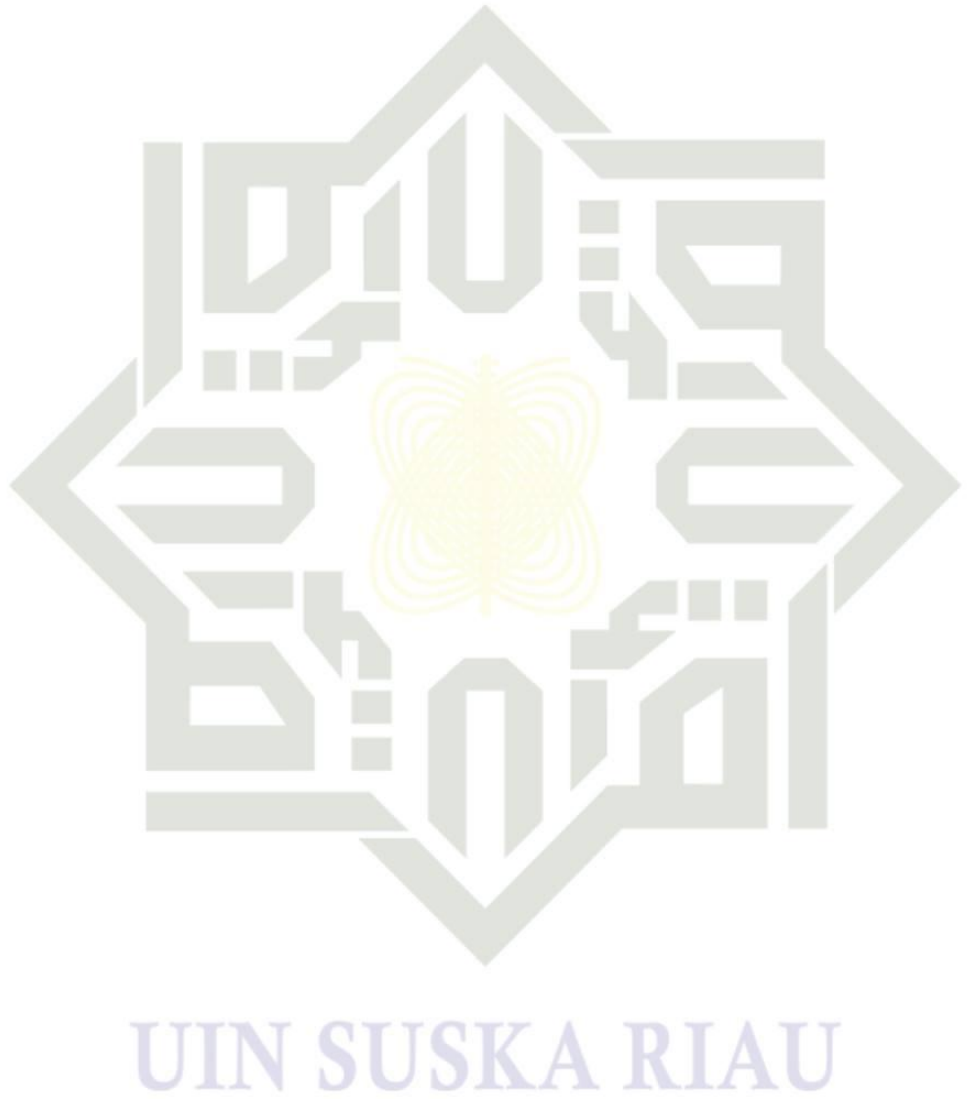
Tabel	Halaman
31 Konsep Operasional	14
4 Jumlah mahasiswa tiap jurusan	23
4 Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis kelamin	24
4 Distribusi Frekuensi berdasarkan Konsumsi <i>Fast Food</i>	25
4 Distribusi Frekuensi berdasarkan Aktivitas Fisik	26
4 Distribusi Frekuensi berdasarkan Status Gizi	28
4 Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi	31
4 Hubungan Konsumsi Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	33

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pemikiran	13



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 UIN SUSKA RIAU

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR SINGKATAN

Angka Kecukupan Gizi
Berat Badan
Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
<i>Centimeter</i>
<i>Food Frequency Questionneire</i>
Indeks Masa Tubuh
Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
Kilogram
Persetujuan Peninjauan Masa Kerja
<i>Recommended Dietary Allowances</i>
Riset Kesehatan Dasar
Sekolah Menengah Atas
Tinggi Badan
Universitas Negeri Surabaya
<i>World Health Organization</i>

UIN SUSKA RIAU

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

	Halaman
1 Lembar Persetujuan Responden	43
2 Lembar Indeks Masa Tubuh	44
3 Kuesioner Konsumsi <i>Fast Food</i>	45
4 Kuesioner Konsumsi Aktivitas Fisik	46
5 Surat Izin Penelitian	48
6 Surat <i>Etichal Clearance</i>	49
7 Dokumentasi Penelitian	50
8 Analisis Data	52
9 Master Data	54

© Hak Cipta milk UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pada saat sedang terjadi pandemi COVID-19 telah ditetapkan sebagai *pandemic* global pada 11 Maret 2020 (WHO, 2020). Kasus COVID-19 berdampak kepada bidang pendidikan dan telah dikeluarkan Surat Edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 36962/MPK.A/HK/2020 Tanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah. Pembelajaran secara daring dapat menyebabkan mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif, dan kurang produktif (Argaheni, 2020). Menurut Agustina dkk. (2021), terjadi peningkatan responden yang mengonsumsi *fast food*, makanan manis dan berlemak sebelum COVID-19 dari 57,0% meningkat menjadi 74,8%, dari hasil penelitian tersebut terdapat perbedaan yang signifikan antara responden yang mengonsumsi *fast food* sebelum dan saat COVID-19. Saat pandemi COVID-19 mahasiswa melakukan kuliah secara daring yang berdampak pada konsumsi makan dan berpotensi sulit untuk diubah karena sudah menjadi kebiasaan. Aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan obesitas, *non communicable disease* serta gangguan muskuloskeletal (Buanasita, 2022). Penelitian Sari dkk. (2017), menunjukkan bahwa remaja yang melakukan aktivitas fisik ringan menyebabkan terjadinya obesitas.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 mengenai aktivitas fisik diketahui bahwa penduduk umur ≥ 10 tahun di Indonesia 66,5% tergolong aktif dan 33,5% kurang aktif, sedangkan di Provinsi Riau 67,4% tergolong aktif dan 32,6% kurang aktif. Aktivitas fisik rendah di kalangan remaja dapat menyebabkan risiko berat badan lebih (Yusuf, 2022). Menurut Serly dkk. (2015), bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Status gizi pada remaja penting diperhatikan karena masih dalam keadaan tumbuh dan pembentukan diri yang dapat memengaruhi status gizinya. Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi status gizi di Indonesia pada usia >18 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu kurus (9,3%), normal (55,3), gizi lebih (13,6%), obesitas (21,8%). Sedangkan prevalensi status gizi di Riau yaitu kurus (8,1%), normal (53,8%), gizi lebih (14,0%), obesitas (24,1%). Faktor yang mempengaruhi tingginya prevalensi status gizi pada remaja yaitu adanya

perubahan *life style* dan pola makan. Di kota besar, pola makan yang semula tradisional cenderung berubah menjadi pola makan barat terutama dalam bentuk *fast food* (Rafiony, 2015).

Fast food adalah jenis makanan yang mudah disajikan dengan cepat, atau diolah dengan praktis (Miftah dan Pangiuk, 2020). *Fast food* mengandung banyak garam, gula, kalori, dan lemak. Kalori yang tinggi pada makanan cepat saji jika tidak diimbangi dengan kegiatan aktif atau olahraga akan membahayakan kesehatan karena dapat memicu obesitas. Obesitas sendiri merupakan ciri-ciri dari berkembangnya penyakit seperti kanker dan penyakit kardiovaskuler. Secara umum, makanan cepat saji mengandung kadar lemak, gula dan sodium yang tinggi, tetapi rendah serat, vitamin A, asam akrorbat, kalsium, dan folat (Rosyadi, 2019)

Berdasarkan data *World Health Organisation* (2020), diketahui bahwa 80% remaja di dunia sering mengonsumsi *fast food* yang terdiri dari 50% makan siang, 15% makan malam, dan 15% makan pagi. Studi Nilsen melaporkan bahwa 69% masyarakat kota di Indonesia mengonsumsi *fast food*, sebanyak 33% mengungkapkan bahwa makan siang di restoran *fast food*, 25% untuk makan malam, 9% menyatakan sebagai makanan selingan dan 2% memilih untuk makan pagi. Hal tersebut akan semakin berkembang sesuai dengan meningkatnya tingkat konsumsi makanan *fast food* di Indonesia.

Berdasarkan survey pendahuluan, penulis memilih Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau karena merupakan Universitas yang berlokasi di daerah perkotaan dan didapatkan hasil bahwa mahasiswa Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau yang sering mengonsumsi *fast food* 90,4% dengan rata-rata 1 kali/hari dan kadang-kadang 9,6% dengan rata-rata 2-6 kali/minggu. Aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa yaitu aktivitas fisik ringan 84%, aktivitas fisik sedang 42,5%, aktivitas fisik berat 7,2%. Status gizi pada mahasiswa yaitu status gizi kurus 24,6%, Normal 52,7%, Berisiko 10,2%, Obesitas I 10,2%, Obesitas II 2,4%. Mahasiswa angkatan 2021 sebagai remaja akhir merupakan responden yang termasuk kategori remaja yang berisiko memiliki permasalahan dalam gizi (Arisman, 2010). Penelitian ini penting dilakukan karena mengingat mahasiswa angkatan 2021 ini membutuhkan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

gizi yang baik sehingga tidak mengganggu kesehatan dan konsentrasi dalam belajar.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pasca Pandemi COVID-19.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pasca Pandemi COVID-19.

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah sebagai sumber informasi ilmiah hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pasca Pandemi COVID-19.

1.4 Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pasca Pandemi COVID-19.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Remaja

Masa remaja memiliki beberapa istilah, diantaranya ialah *Puberteit*, *Adolesent* dan *youth*. Pengertian remaja dalam bahasa latin yaitu *Adolescere*, yang berarti tumbuh menuju sebuah kematangan. Dalam arti tersebut, kematangan bukan hanya dari segi fisik, tetapi juga kematangan secara sosial psikologinya. Remaja juga didefinisikan sebagai suatu masa peralihan, dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Masa ini juga merupakan masa bagi seorang individu yang akan mengalami perubahan dalam berbagai aspek, seperti aspek kognitif pengetahuan emosional perasaan, sosial ineraksi sosial dan moral akhlak (Rasyid dkk., 2022). Masa remaja dapat di bagi menjadi 3 fase yaitu *pre adolesen* 10 – 13 tahun, masa *adolesen* awal 13 – 17 tahun, masa *adolesen* akhir 18 – 21 tahun (Supu, 2022).

Masa remaja adalah masa yang penuh dengan idealisme yang membawa banyak nilai positif, tetapi banyak juga nilai negatif yang mengiringnya. Dalam diri remaja tersimpan energi yang besar untuk berkembang yaitu energi motivasi berprestasi, motivasi kreativitas, dan motivasi kemandirian. Energi perkembangan tersebut tidak saja mendorong ke arah positif, tetapi netral yang mampu digerakkan ke arah negatif. Kemampuan manage energi perkembangan pada masa ini sangat penting untuk dioptimalisasi perkembangan kepribadian menuju dewasa. Masa pertumbuhan remaja disertai dengan perubahan yang berkelanjutan, dimulai dari masa balig, disertai dengan emosi dan pemahaman yang tumbuh semakin banyak dan tampak dalam bentuk perilaku penyimpangan akhlak atau keburukan dalam sopan satun (Rasyid dkk., 2022).

Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab di antaranya remaja memerlukan zat gizi lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik, perkembangan, perubahan gaya hidup, dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi kebutuhan gizi, sedangkan yang terakhir adalah remaja yang mempunyai kebutuhan khusus yaitu remaja yang aktif dalam kegiatan olahraga, menderita berbagai penyakit kronis, hamil, dan melakukan diet secara berlebihan. Pada masa ini terjadi perubahan fisik dan psikis yang sangat signifikan. Perubahan fisik ditandai dengan pertumbuhan (*growth spurt*) dan

matangnya organ reproduksi. Laju pertumbuhan badan berbeda antara perempuan dan laki-laki. Perempuan mengalami percepatan lebih dulu dibandingkan laki-laki, karena tubuh perempuan dipersiapkan untuk reproduksi, sementara laki-laki baru dapat menyusul dua tahun kemudian. Pertumbuhan cepat ditandai dengan penambahan pesat berat badan dan tinggi badan (Arisman, 2008).

Memasuki usia remaja dalam pemenuhan kebutuhan gizi dapat disesuaikan pada faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti: aktivitas fisik, lingkungan, pengobatan, depresi, kondisi mental, penyakit, stres. Kecukupan gizi remaja akan terpenuhi dengan pola makan yang beragam dan gizi seimbang. Modifikasi menu dilakukan tahap jenis olahan pangan dengan memperhatikan jumlah dan sesuai kebutuhan gizi pada usia tersebut dimana sangat membutuhkan makanan yang sangat bergizi. Terpenuhinya kebutuhan gizi bagi remaja yaitu: membantu konsentrasi belajar, beraktivitas, bersosialisasi, untuk kesempurnaan fisik, tercapai kematangan fungsi seksual, tercapainya bentuk dewasa (Basri dkk., 2022)

Perilaku makan pada remaja dapat dipengaruhi oleh kebiasaan pada remaja tersebut, sehingga dalam hal ini dapat berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi yang diasup baik itu dapat memilih atau kurang. Berikut ini karakteristik perilaku makan yang dimiliki remaja yaitu: 1) Kebiasaan tidak makan pagi dan malas minum air putih. 2) Gadis remaja sering terjebak dengan pola makan yang tidak sehat, menginginkan penurunan berat badan secara drastis bahkan sampai ganggu pola makan. 3) Kebiasaan mengemil makanan cemilan yang rendah gizi (kurang kalori, protein, vitamin dan mineral) seperti makanan ringan, kerupuk dan chips. 4) Kebiasaan makan makanan cepat saji *fast food* (Basri dkk., 2022)

2.2 *Fast Food*

Fast food dapat diartikan sebagai makanan siap saji yang berasal dari negara barat. *Fast food* disukai oleh semua kalangan karena rasanya yang sesuai selera dan harga yang terjangkau. *Fast food* terdiri dari beberapa jenis makanan yang disajikan secara cepat (Khomsan, 2006). Makanan cepat saji memiliki rasa yang enak, jika dikonsumsi secara berlebihan tidak baik bagi kesehatan, karena makanan cepat saji umumnya diproduksi dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penggunaan zat aditif yang berlebihan dan dikonsumsi secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif. Dampak negatif zat aditif yang terkandung dalam makanan cepat saji bisa terjadi secara langsung maupun tidak langsung (Rosyadi, 2019).

Kehadiran makanan cepat saji dalam industri makanan di Indonesia juga bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Khususnya bagi remaja tingkat menengah ke atas, restoran makanan cepat saji merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan di restoran *fast food* di tawarkan dengan harga terjangkau dengan kantong mereka, servisnya cepat dan jenis makanannya memenuhi selera. Makanan cepat saji umumnya mengandung kalori, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Makanan cepat saji adalah gaya hidup remaja (Khomsan, 2006). Kalori yang tinggi pada makanan cepat saji jika tidak diimbangi dengan kegiatan aktif atau olahraga akan membahayakan kesehatan karena dapat memicu obesitas. Obesitas sendiri merupakan ciri-ciri dari berkembangnya penyakit seperti kanker dan penyakit kardiovaskuler (Rosyadi, 2019).

Menurut Ranggayuni dan Nur (2021), terdapat 3 faktor yang dapat mempengaruhi terhadap konsumsi *fast food*, yaitu 1) Sikap, sikap memiliki hubungan dengan mengonsumsi makanan cepat saji dikarenakan kurangnya respon dari mahasiswa dalam pemilihan makanan cepat saji, mahasiswa lebih memilih makanan cepat saji dianggap lebih cepat, mudah, murah, dan lebih enak. 2) Tindakan, tindakan memiliki hubungan yang erat dengan pemilihan makanan cepat saji dikarenakan tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam pemilihan makanan cepat saji lebih instan dan lebih mudah didapatkan. 3) Teman sebaya, keterkaitan yang erat antar teman sebaya dengan keinginan, kebiasaan mengonsumsi *fast food* persoalan yang sering muncul adalah perubahan gaya hidup anak muda yang memiliki dampak signifikan terhadap kebiasaan remaja. kebanyakan anak remaja berkeinginan untuk mencoba makanan yang terbaru salah satunya adalah *fast food*. 4) Cepat dan praktis, pelayanan yang cepat dan penyajian yang praktis membuat masyarakat khususnya mahasiswa lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji karena keterbatasan waktu yang dimiliki.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.3 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, inaktivitas fisik bisa didefinisikan sebagai keadaan di mana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati *resting metabolic rates* (WHO, 2015).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka dan meningkatkan pembakaran energi. Aktivitas fisik menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori melebihi kebutuhan tubuh terhadap energi dalam keadaan istirahat (*resting energy expenditure*). Proses biokimia dan biomekanik terjadi dalam setiap aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat dilakukan di sekolah, tempat kerja, di rumah, ataupun selama di perjalanan dengan berbagai bentuk aktivitas ringan, latihan fisik, *exercise*, olahraga, *training*, *practice*. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan kuat dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Issabella dkk., 2023).

Aktivitas fisik merupakan semua pergerakan, termasuk kegiatan pada waktu senggang, perjalanan pergi dari suatu tempat atau sebagian dari suatu pekerjaan. Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan berjalan kaki, bersepeda, bermain, atau berekreasi. Domain aktivitas fisik meliputi aktivitas waktu senggang; aktivitas pekerjaan, aktivitas rumah tangga; aktivitas perjalanan (Issabella dkk., 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan, secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi tiga macam, yaitu aktivitas fisik harian, latihan fisik, dan olahraga. Aktivitas fisik harian seperti mencuci baju, mengepel, jalan kaki, membersihkan jendela, berkebun, menyetrika, bermain dengan anak, dan sebagainya. Latihan fisik dapat dilakukan dengan jalan kaki, *jogging*, *push up*, peregangan, senam aerobik, bersepeda, dan sebagainya. Olahraga seperti sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya (Issabella dkk., 2023).

Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu: 1) Aktivitas fisik ringan, kegiatan yang

hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan, energi yang dikeluarkan < 3,5 kkal/menit. Contoh aktivitas fisik ringan seperti berjalan santai di rumah, duduk bekerja di depan komputer, membaca, menulis, mencuci piring, setrika, memasak, menyapu, mengepel lantai, menjahit. 2) Aktivitas fisik sedang, saat melakukan aktivitas fisik sedang tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat, energi yang dikeluarkan 3,5-7 kkal/menit. Contoh aktivitas fisik sedang seperti berjalan cepat, berkebun, mencuci mobil. 3) Aktivitas fisik berat, selama beraktivitas tubuh mengeluarkan keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat sampai setengah-engah, energi yang dikeluarkan > 7 kkal/menit. Contoh aktivitas berat seperti berjalan sangat cepat, berjalan mendaki bukit, berjalan dengan membawa beban di punggung, naik gunung, jogging, berlari, bermain basket, badminton, dan sepak bola (Kusumo, 2020)

Menurut Bouchard *et al.* (2007), aktivitas fisik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: a) Umur, aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah pada usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan tingkat aktivitas secara signifikan ketika menginjak usia remaja, dewasa, sampai usia lebih dari 65 tahun. b) Jenis kelamin, perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibanding aktivitas fisik perempuan. c) Etnis, faktanya perbedaan etnis seseorang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tertentu. Budaya yang terdapat di setiap negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda yang mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk bepergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas fisik masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia. d) Tren Terbaru, salah satu tren terbaru saat ini adalah nilai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan menggunakan kerbau namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut. Kemudahan teknologi membuat manusia kurang melakukan aktivitas fisik.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.4 Status Gizi

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih. Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak, dan zat gizi lainnya. Status gizi kurang merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari anjuran kebutuhan individu. Status gizi lebih merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan (Akbar, 2021).

Status gizi dibedakan atas empat macam: a) Status gizi buruk yaitu rendahnya konsumsi energi dan protein dari kebutuhan gizi sehari-hari dalam jangka waktu cukup lama sehingga menyebabkan keadaan kurang gizi tingkat berat, b) Status gizi kurang yaitu keadaan saat tubuh mengalami kekurangan zat gizi yang seharusnya terpenuhi berdasarkan kebutuhan gizi yang sesuai, c) Status gizi baik atau status gizi optimal yaitu keadaan saat tubuh mendapat zat gizi cukup sehingga dapat menunjang kesehatan, pertumbuhan fisik, perkembangan otak serta kemampuan kerja secara optimal, d) Status gizi lebih yaitu tingginya konsumsi zat gizi sehingga jika tubuh memperoleh dalam jumlah yang berlebihan akan membahayakan dan menimbulkan efek toksik (Pratiwi, 2013).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ada 2 yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung terbagi menjadi 2 yaitu: 1) Asupan zat gizi, status gizi di pengaruhi asupan gizi makronutrien dan mikronutrien yang seimbang. Pada masa remaja kebutuhan gizi perlu mendapat perhatian lebih, kebutuhan nutrisi yang meningkat dikarenakan adanya peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan pada masa remaja berpengaruh pada kebutuhan dan asupan gizi. 2) Infeksi, antara status gizi kurang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan infeksi terdapat interaksi bolak-balik. Infeksi dapat menimbulkan gizi kurang melalui berbagai mekanismenya.

Faktor tidak langsung yaitu: 1) Umur, faktor umur sangat penting dalam penentuan status gizi. Kesalahan yang terjadi akan menyebabkan interpretasi status gizi menjadi salah. Pada masa remaja kebutuhan tubuh energi jauh lebih banyak melakukan aktivitas fisik. Memasuki usia remaja kecepatan pertumbuhan fisik sangat dipengaruhi oleh keadaan hormonal tubuh, perilaku dan emosi sehingga kebutuhan zat-zat gizi harus tetap terpenuhi dengan baik. Kebutuhan tenaga pada remaja sangat bergantung pada tingkat kematangan fisik dan aktivitas yang dilakukan. 2) Jenis kelamin, pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*) baik tinggi maupun berat badan merupakan salah satu tanda periode adolesensi. Kebutuhan zat gizi sangat berhubungan dengan besarnya tubuh hingga kebutuhan tinggi terdapat pada periode pertumbuhan yang cepat. Peningkatan aktivitas fisik yang mengiringi pertumbuhan yang cepat ini sehingga kebutuhan zat gizi akan bertambah. 3) Tingkat ekonomi dan status tempat tinggal, peningkatan pendapatan juga dapat mempengaruhi pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Peningkatan kemakmuran di masyarakat yang diikuti oleh peningkatan pendidikan dapat mengubah gaya hidup dan pola makan, dari pola makan tradisional ke pola makan-makanan praktis dan siap saji yang dapat menimbulkan mutu gizi yang tidak seimbang. Pola makan praktis dan siap saji terutama di kota-kota besar di Indonesia, dan jika dikonsumsi secara tidak rasional akan menyebabkan kelebihan kalori yang akan menyebabkan obesitas.

Faktor lainnya yaitu: 1) Faktor lingkungan, remaja belum sepenuhnya matang dan cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kesibukan menyebabkan mereka memilih makan di luar. Teman sebaya berpengaruh besar pada remaja dalam hal memilih jenis makanan. 2) Aktivitas fisik, sebagian besar energi yang masuk melalui makanan pada remaja seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk. Studi kasus menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik remaja, semakin rendah kejadian obesitas. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap kejadian obesitas terutama kebiasaan duduk terus-menerus,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menonton televisi, penggunaan komputer dan ala-alat berteknologi tinggi lainnya (Santosa dan Imelda, 2022).

2 Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi

Menurut Oktaviani dkk. (2012), menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan indeks massa tubuh (IMT). Tidak hanya frekuensi *fast food* yang mempengaruhi status gizi lebih tetapi dari jenis makanan *fast food* yang dikonsumsi dan jumlah atau porsi makan yang dihabiskan setiap kali makan juga mempengaruhi status gizi lebih (Febriyani, 2013). Menurut Suryanti (2013), mengatakan bahwa gizi lebih terjadi karena asupan energi yang masuk lebih besar dibanding yang keluar sehingga terjadi kelebihan energi dalam bentuk jaringan lemak. Sering mengonsumsi makanan *fast food* dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang menuju pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol yang berdampak meningkatkan status gizi.

Menurut Zulfa (2011), bahwa ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dan status gizi remaja dan frekuensi konsumsi *fast food* yang sering dapat menyebabkan kegemukan karena kandungan *fast food* yang tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Menurut Nurlita (2017), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara makanan cepat saji dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Menurut Rahmi dkk. (2022), menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *western fast food* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Malikussaleh. Menurut Rahman (2020), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Menurut Abeng (2020), hubungan aktivitas fisik dengan status gizi adalah cukup kuat sehingga masalah aktivitas fisik yang dilakukan siswa mempengaruhi status gizinya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa masalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa termasuk sebagai faktor penentu baik

buruknya status gizi. Jadi siswa yang sering melakukan aktivitas fisik secara teratur memiliki status gizi yang baik. Penelitian ini terdapat perbedaan yang bermakna antara waktu tidur, *sedentary* dan kegiatan aktif terhadap anak dengan status gizi normal dan anak dengan status gizi berlebih. Menurut Kurniawan (2020), remaja dengan aktivitas fisik ringan cenderung mengalami status gizi normal, sedangkan remaja yang memiliki aktivitas fisik sedang cenderung mengalami status gizi lebih, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

Menurut Multazami (2022), didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa. Menurut Delimasari (2017), bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa DIV Badan Pendidik di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Menurut hasil penelitian Serly dkk. (2015), didapatkan hasil ada hubungan yang bermakna antara penilaian aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2014. Menurut Rohimah (2019), didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi santriwati pondok pesantren mahasiswa Syafi'urrohman Jember. Menurut Anjarwati (2019), bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

2.7 Kerangka Pemikiran

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi. Faktor yang mempengaruhi langsung adalah kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan aktivitas fisik. Kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam membentuk status gizi menjadi kurang, baik, atau lebih.

Selain kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik, status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor asupan zat gizi, infeksi, umur, jenis kelamin, lingkungan, tingkat ekonomi, dan status tempat tinggal. Konsumsi *fast food* dapat dipengaruhi oleh faktor sikap, tindakan, teman sebaya, cepat dan praktis. Aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh faktor umur, jenis kelamin, etnis, dan tren terbaru. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

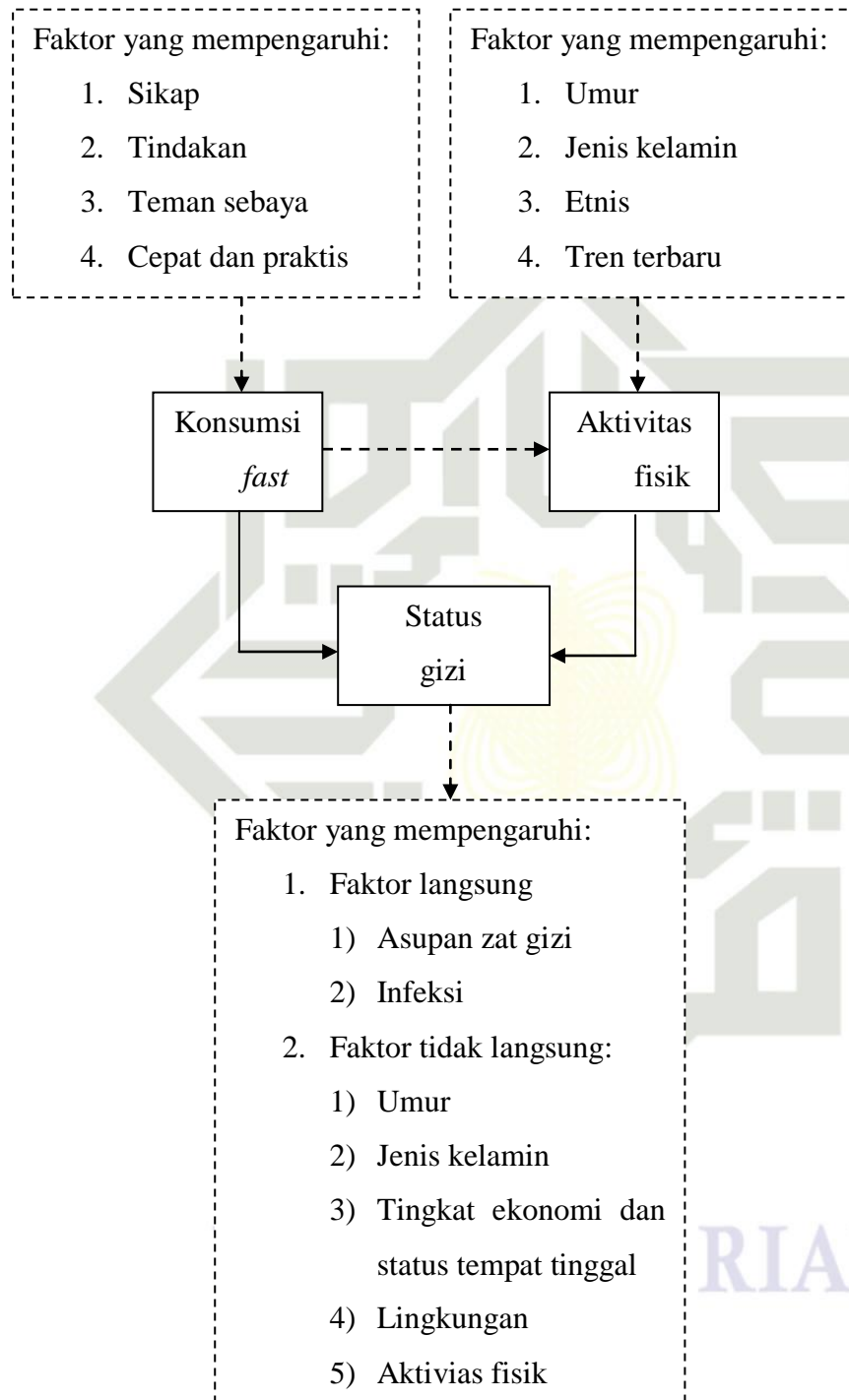
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

gizi. Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka pemikiran hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik terhadap status gizi dapat dilihat pada Gambar 1.



Keterangan :

- Label yang diteliti
- Label tidak diteliti
- = Hubungan diteliti
- = Hubungan tidak diteliti

Gambar 1. Kerangka Pemikiran

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

III. METODELOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan pada Bulan Desember 2022 sampai dengan Januari 2023 di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Jl, HR. Soebrantas Panam No. KM. 15, RW. No. 155, Tuah Madani, Kota Pekanbaru, Riau. Alasan peneliti memilih lokasi tersebut karena populasi penelitian di tempat tersebut memiliki karakteristik demografi yang sesuai dengan kriteria untuk mengetahui status gizi karena berada di lokasi yang banyak *fast food*.

3.2 Konsep Operasional

Penelitian tentang “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19”, maka penulis mengelompokkan variabel yang digunakan dalam penelitian menjadi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (*independent variabel*) yang diteliti adalah konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik, variabel terikat (*dependent variabel*) yang diteliti adalah status gizi. Konsep operasional dapat dilihat pada Tabel 3.1

Tabel 3.1 Konsep Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Konsumsi <i>fast food</i>	<i>Fast food</i> terdiri dari beberapa jenis makanan yang disajikan secara cepat, dengan jenis makanan tinggi kalori. Jenis dan frekuensi <i>fast food</i> yang diteliti yaitu <i>western fast food</i> dan <i>traditional fast food</i> (Khomsan, 2006)	Kuesioner FFQ	a) Sering: ≥ 1 kali/sehari b) Kadang-kadang: 2-4 kali/minggu atau 5-6 kali/minggu c) Jarang: ≤ 1 kali/minggu d) Tidak pernah (Sari, 2022)	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Aktivitas fisik	Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi, yang diukur menggunakan <i>Physical Activity</i> (WHO, 2015)	Kuesioner	a) Aktivitas Ringan: 1,40-1,69 b) Aktivitas Sedang: 1,70-1,99 c) Aktivitas Berat: 2,00-2,40 (FAO/WHO/UNU, 2001)	Ordinal
Status gizi	Kedaaan kesehatan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi, absorpsi, dan penggunaan zat gizi yang ditentukan melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) (Kemenkes RI, 2010)	Timbangan digital, Mikrotoa	a) IMT <18,5 kg/m ² b) IMT = 18,5 – 22,9 kg/m ² c) IMT >23 kg/m ² d) IMT = 23 –24 kg/m ² e) IMT = 25 – 29,9 kg/m ² f) IMT ≥ 30 kg/m ² (Asia Pacific Perspektif , 2000)	Ordinal

3.2.1 Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan menjelaskan hubungan variabel bebas yaitu konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan variabel terikat yaitu status gizi mahasiswa. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* karena variabel bebasnya yaitu konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik maupun variabel terikatnya yaitu status gizi remaja diambil pada satu waktu (Notoatmojo, 2012).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.2.2 Jenis Data

a. Data Primer

Data primer adalah data yang di dapat langsung dari sampel yaitu data identitas responden, frekuensi konsumsi *fast food*, data aktivitas fisik, berat badan, dan tinggi badan.

b. Data Sekunder

Data sekunder terdiri dari jumlah mahasiswa, data karakteristik lokasi penelitian, dan profil Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang diperoleh dengan menyalin data tersebut dari pihak Universitas.

3.2.3 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah pedoman tertulis tentang wawancara, pengamatan, atau daftar pertanyaan yang dipersiapkan untuk mendapatkan informasi dari subyek (Gulo, 2010). Instrumen penelitian yang akan digunakan adalah:

1. Formulir identitas sampel meliputi nomor responden, nama responden, umur, jenis kelamin
2. Timbangan injak digital dengan ketelitian 0,1 kg dengan kapasitas 150 kg yang digunakan untuk menimbang berat badan sampel
3. *Microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm dengan 200 cm digunakan untuk mengukur tinggi badan sampel
4. Kuesioner FFQ digunakan untuk mencatat jenis frekuensi *fast food* yang sering dikonsumsi sampel dalam setiap bulan. Cara pengisian kuesioner FFQ :
 - a) Peneliti membagikan kuesioner FFQ kepada sampel
 - b) Peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner FFQ kepada sampel dalam keseringan mengkonsumsi *fast food* setiap periode tertentu
 - c) Peneliti memberikan beberapa waktu selama 15 menit kepada sampel untuk mengisi kuesioner FFQ yang telah diberikan kepada sampel
5. Kuesioner aktivitas fisik digunakan untuk mengetahui aktivitas fisik dan jenis aktivitas fisik sampel yang dilakukan dalam setiap hari. Cara pengisian kuesioner aktivitas fisik:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a) Peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner aktivitas fisik dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya
- b) Peneliti memberikan beberapa waktu selama 15 menit kepada sampel untuk mengisi kuesioner aktivitas fisik yang dipilihnya sesuai dengan jenis aktivitasnya. Kuesioner yang sudah diisi oleh sampel kemudian dikumpulkan kembali kepada peneliti.

3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021 sebanyak 294 mahasiswa yang terdiri atas 3 jurusan yaitu Gizi, Agroteknologi, dan Peternakan. Alasan peneliti mengambil angkatan 2021 karena telah memenuhi kriteria dalam pengambilan sampel dan mahasiswa angkatan 2021 masih tergolong remaja akhir (*late adolescence*). Remaja akhir merupakan responden yang termasuk kategori remaja yang berisiko memiliki permasalahan dalam gizi.

3.3.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi yang harus dipenuhi dalam mengambil sampel penelitian antara lain:

- 1) Mahasiswa Fakultas Pertanian dan Peternekan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- 2) Aktif berkuliah di Fakultas Pertanian dan Peternekan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- 3) Usia minimal 19 tahun.

Besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lameshow dengan rumus perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2(1 - \alpha/2) P(1 - P) N}{d^2(N - 1) + Z^2(1 - \alpha/2) P(1 - P)}$$

Keterangan :

- n = Jumlah sampel
- P = Estimasi proporsi remaja yang sering mengonsumsi *fast food* 50% (0,5)
- $Z_{1-\alpha/2}$ = Nilai Z tabel dengan tingkat kepercayaan 95% (1,96)
- d = Presisi 5% (0,05)
- N = Jumlah Populasi (294)

$$n = \frac{(1,96)^2(0,5)(1-0,5) 294}{(0,05)^2(294-1)+(1,96)^2 0,5(1-0,5)}$$

$$n = \frac{(3,8416)(0,5)(0,5)294}{(0,0025)(293)+(3,8416)0,5(0,5)}$$

$$n = \frac{282,3576}{0,7325+0,9604}$$

$$n = \frac{282,3576}{1,6929}$$

$$n = 166,7892$$

$$n = 167$$

Jadi, sampel yang diambil sebanyak 167 orang.

3.3.3 Teknik Sampling

Teknik penelitian menggunakan metode *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Pemilihan mahasiswa tiap jurusan yang menjadi sampel menggunakan rumus Proporsi sebagai berikut :

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan :

- n : Jumlah strata
- n : Jumlah sampel (167 mahasiswa)
- N : Jumlah anggota strata
- N : Jumlah anggota Fakultas Pertanian dan Peternakan angkatan 2021 sebanyak 294

Maka jumlah anggota sampel :

1. Jurusan Gizi (61 mahasiswa)

$$n_i = \frac{61}{294} \times 167$$

$$n_i = 34,64 \approx 35$$

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Jurusan Agroteknologi (129 mahasiswa)

$$n_i = \frac{129}{294} \times 167$$

$$n_i = 73,27 \approx 73$$

3. Jurusan Peternakan (104 mahasiswa)

$$n_i = \frac{104}{294} \times 167$$

$$n_i = 59,07 \approx 59$$

Total sampel dalam penelitian ini adalah 167 orang

3.4 Teknik Analisis Data

3.4.1 Pengolahan data

Data yang dikumpulkan berupa data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari pengisian kuesioner. Data primer meliputi identitas sampel, konsumsi *fast food*, aktivitas fisik dan status gizi (IMT) yang diperoleh dari pengukuran menggunakan alat timbangan dan *microtoise*. Data sekunder yang diperoleh adalah data karakteristik lokasi penelitian dan profil Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

1) Identitas sampel

Data identitas sampel diolah dan ditabulasi secara manual kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

2) Konsumsi *Fast Food*

Kebiasaan konsumsi *fast food* adalah gambaran informasi jenis, jumlah dan frekuensi konsumsi *fast food* dalam 1 bulan terakhir yang diperoleh dengan metode wawancara menggunakan FFQ

3) Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik diperoleh melalui metode *record* 1 x 24 jam pada saat kuliah, selanjutnya hasil diolah dengan cara mengalikan bobot nilai per aktivitas fisik dikalikan dengan lamanya waktu yang digunakan untuk beraktivitas. Aktivitas fisik dihitung dengan menggunakan tingkat aktivitas fisik (*physical activity level*), dengan rumus :

$$PAL = \sum \frac{PAR \times w}{24 \text{ jam}}$$

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keterangan:

PAL = *Physical Activity Level* (tingkat aktivitas fisik)

PAR = *Physical Activity Ratio* (jumlah energi yang dikeluarkan untuk jenis aktivitas per satuan waktu tertentu).

w = Alokasi waktu tiap aktivitas fisik (jam)

4) Status Gizi

Status gizi diukur menggunakan metode antropometri berdasarkan IMT yang diperoleh dari perbandingan berat badan dengan tinggi badan. Berat badan diukur dengan menggunakan timbangan berat badan dan tinggi badan diukur dengan *microtoise*. Setelah data berat badan dan tinggi badan diperoleh, maka IMT masing-masing dapat dihitung dengan menggunakan rumus berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat badan}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Data yang diperoleh selanjutnya diolah dan dianalisis. Pengolahan data terdiri dari *editing*, *coding*, *scoring*, *entery*, dan *tabulating*. Pengolahan data menggunakan *Microsoft Excel 2007* dengan program komputer *SPSS versi 25*.

a. *Editing*

Editing yaitu memeriksa data dengan melihat kelengkapan hasil pengumpulan data.

b. *Coding*

Coding adalah pemberian kode, yang dimaksudkan untuk mempermudah dalam pengolahan dan proses selanjutnya melalui tindakan pengklarifikasian data.

1) Jenis kelamin :

1 = Perempuan

2 = Laki-laki

2) Konsumsi *fast food*

1 = Sering : ≥ 1 kali/hari

2 = Kadang-kadang : 2-4 kali/minggu atau 5-6 kali/minggu

3 = Jarang : ≤ 1 kali/minggu

4 = Tidak Pernah

(Sari, 2022)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 3) Aktivitas fisik :
 - 1 = Ringan : 1,40 – 1,69
 - 2 = Sedang : 1,70 – 1,99
 - 3 = Berat : 2,00 – 2,40
 (FAO/WHO/UNU, 2001)

- 4) Status gizi (IMT) :
 - 1 = Kurus : <18,5 kg/m²
 - 2 = Normal : 18,5 – 22,9 kg/m²
 - 3 = Berat Badan Lebih : >23 kg/m²
 - 4 = Beresiko : 23 – 24,9 kg/m²
 - 5 = Obesitas I : 25 – 29,9 kg/m²
 - 4 = Obesitas II : ≥30 kg/m²
 (Asia Pasific Perspektif, 2000)

c. *Tabulating*

Data yang disajikan dalam bentuk Tabel adalah data konsumsi *fast food* dengan aktivitas fisik dan status gizi

d. *Entry Data*

Data yang dimasukan pada proses *entry data* yaitu data konsumsi *fast food* dan status gizi yang telah melalui proses coding ke dalam program *SPSS versi 25*.

3.4.2 Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan *SPSS versi 25* Analisis pada penelitian ini menggunakan 2 jenis analisis yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

a. Analisis Univariat

Dilakukan untuk mendeskripsikan berbagai variabel, yaitu jenis kelamin, umur, berat badan (BB), tinggi badan (TB), konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi. Data diolah dan disajikan kemudian dipresentasikan dan uraikan dalam bentuk tabel dengan menggunakan rumus:

$$X = \frac{f}{n} \times K$$

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keterangan :

f : Variabel yang diteliti

n : Jumlah sampel penelitian

K : Konstanta (100%)

X : Persentase hasil yang dicapai

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan variabel dependen terhadap variabel independen dengan menggunakan sistem komputerisasi SPSS versi 25 dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Uji statistik yang di gunakan adalah *Chi-Square*. Adapun rumus yang digunakan untuk *Chi-Square* adalah :

$$X^2 = \frac{\sum (fo - fe)^2}{fe}$$

Keterangan :

Σ : Jumlah

X^2 : Statistik *Chi-Square* hitung

fo : Nilai frekuensi yang diobservasi

fe : Nilai frekuensi yang diharapkan

Pengambilan kesimpulan dari pengujian hipotesa adalah ada hubungan jika *p value* < 0,05 dan tidak ada hubungan jika *p value* > 0,05 atau X^2 hitung $\geq X^2$ tabel maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan dan X^2 hitung < X^2 tabel maka H_0 diterima dan H_1 ditolak yang berarti tidak ada hubungan.

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan konsumsi *fast food* mahasiswa Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau adalah sering (90,4%), aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau adalah aktivitas fisik ringan (50,3%), status gizi mahasiswa Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau adalah normal (52,7%), ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi ($p\ value = 0,006$), dan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p\ value = 0,009$).

5.2 Saran

Diharapkan kepada mahasiswa yang status gizinya dengan kategori obesitas, sebaiknya mulai untuk menurunkan berat badan dengan memperhatikan pola makan sehari-hari yang sehat. Hal ini dapat dilakukan dengan cara konsumsi makanan dengan jenis yang beragam dan gizi seimbang dengan porsi masing-masing untuk menghindari ketidakseimbangan antara zat gizi. Mahasiswa dapat memulainya dengan mengurangi konsumsi *fast food*. Kepada mahasiswa yang memiliki status gizi normal, agar tetap memelihara dan menjaga pola makan yang seimbang dan sehat, juga diikuti dengan melakukan olahraga secara rutin.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mencari faktor lain (*body image*, pengetahuan, tingkat ekonomi, dan asupan energi) yang berpengaruh terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021

DAFTAR PUSTAKA

- Ageng, A. T. 2020. Faktor Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Siswa di SMA Negeri 2 Kota Palangka Karya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2(1): 88-94. DOI: <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.147>
- Agustina, Ranggauni, F dan Pristya, T. Y. R. 2021. Analisis Perbedaan Konsumsi Gizi Seimbang Sebelum dan pada Masa COVID-19 pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 13(1): 7-15.
- Ajarwati, R. 2019. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh mahasiswa PJKR semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta.
- Akbar, H., F. Arni., R. E. B. Conterius., Harmatuti., D. E. Susianawati., H. Fajriana., A. H. A. Rahmad., Septiyanti., D. Fitriyani., A. Nasir., L. O. M. Taufiq dan S. Purwiningsih. 2021. *Epidemiologi Gizi*. Media Sains Indonesia. Bandung. 211 hal.
- Argaheni, N. B. 2020. Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*. 8(2): 99-108.
- Arisman. 2010. *Gizi dalam daur kehidupan: buku ajar ilmu gizi*. EGC. Jakarta. 275 hal.
- Basri, K. S., Y. Nazarena., S. B. Ramdika., A. P. Dewi., W. O. N. J. Samrida., M. Sada., R. Agustina., A. Muharramah., V. A. Hadju., R. P. Sulistiani., Satriani, dan N. S. Sinta. 2022. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Media Sains Indonesia. Bandung. 209 hal.
- Bonita, I. A dan D. Y. Fitranti. 2017 Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight pada Remaja Stunting SMP. *Journal Of Nutrition College*. 6(1): 52-60 DOI : <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i1.16893>
- Bouchard, C., S. N. Blair and W. L. Haskell. 2007. *Physical Activity and Health*. Human Kinetics. United States. 680p.
- Edanasita, A. 2022. *Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. NEM. Jawa Tengah. 110 hal.
- FAO/WHO/UNU. 2001. *Human Energy Requirement*. Rome. FAO/WHO/UNU.
- Farida, I. 2010. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja Indonesia. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Febriyani, M. 2013. Hubungan Daya Tarik Iklan Fast Food pada Media Massa, Asupan Makan dan Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 3 Pontianak. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Malang.

Florence, A. G. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. *Skripsi*. Universitas Pasundan. Bandung

Gallo, W. 2010. *Metodologi Penelitian*. Grasindo. Jakarta. 262 hal.

Hafid, W dan S. Hanapi. 2019. Hubungan aktivitas fisik dan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(1): 6-10.

Isabella, C. M., S. Wahyuni., S. Jumhati., M. S.Harahap., Henniwati., M. Zaki., T. Suciaty., W. Amalia., S. Umamah., Jumiati., L. P. Widowati., N. Yulita., S. N. A. J. Ahmad., I. Mauludiyah., A. I. Pratiwi., Nursyafni., G. Arisani., N. R. Puspitasari., G. Muthia., M. S. I. N. Ringgi, dan I. Nurapriyanti. 2023. *Keterampilan Dasar Praktik Kebidanan*. Media Sains Indonesia. 336 hal.

Kemenkes RI. 2010. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta. Menteri Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Balitbang Kesehatan. Jakarta

Kemenkes RI. 2018. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Balitbang Kesehatan. Jakarta.

Kemenkes RI. 2019. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.

Khomsan, A. 2006. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Cetakan-1. Penebar Swadaya. Jakarta. 120 hal.

Khomsan, A. 2006. *Solusi Makanan Sehat*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta. 209 hal.

Kurniawan, A. N dan M. Wahini. 2020. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Remaja. *e-Journal Tata Boga*. 9(1): 612-615.

Kusumo, M. P. 2020. *Pemantauan Aktivitas Fisik*. The Jornal Publishing. Yogyakarta. 42 hal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Mufidah, R dan R. D. Soeyono. 2021. Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UNESA. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*. 1(1): 60-64.
- Multazami, L. P. 2022. Hubungan Stress, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrition Research and Development Journal*. 2(1): 1-9.
- Notoatmodjo. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 243 hal
- Nurlita, N dan N. L. Mardiyati. 2017. Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Tempat Tinggal pada Mahasiswa FIK dan FT Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Publikasi Ilmiah*. 1(1): 23-28.
- Oktaviani, W. D., L. D. Saraswati dan M. Z. Rahfiludin. 2012. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (Studi Kasus pada Siswa SMA N 9 Semarang Tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(2): 542-553.
- Par'i, H. M., S. Wiyono dan T. P. Harjatmo. 2017. *Penilaian Status Gizi. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan*. Jakarta. 315 hal
- Pratiwi, W. 2013. Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja di Pondok Pesantren Daar El-Qolam Ginting Jayanti Tangerang. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Rafiony, A., M. B Purba., Pramantara. 2015. Konsumsi Fast Food dan Soft Drink Sebagai Faktor Risiko Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 11(4): 170-178. DOI: <https://doi.org/10.22146/ijcn.23311>
- Rahman, S. G. 2020. Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. Makassar.
- Rahmi, N., Zara, N dan Mardiaty. 2022. Hubungan pengetahuan dan kebiasaan konsumsi western fast food dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Malikussaleh. *Jurnal Kesehatan Almuslim*. 8(1): 11-17. DOI: <https://doi.org/10.51179/jka.v8i1.1118>
- Ranggayuni, E dan N. Aini. 2021. Faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*. 6(3): 278-284. DOI: <http://dx.doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9977>
- Rasyid, P. S., R. Zakaria dan A. Z. T Munaf. 2022. *Remaja dan Stunting*. NEM. Jawa Tengah. 68 hal.


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Rosyadi, I. 2019. *Sobat Milenial*. GUEPEDIA. 176 hal.
- Rukmana, E., T. Permatasari dan E. Emilia. 2020. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Selama Pandemi Covid-19 di Kota Medan. *Jurnal Dunia Gizi*. 3(2): 88–93.
- Santosa, H dan F. Imelda. 2022. *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*. Media Sains Indonesia. Bandung. 126 hal.
- Sari, A. M., Y. Ernalina dan E. Bebasari. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMPN di Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. 4(1): 1-8.
- Sari, R. M. 2022. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Hasanuddin Selama Masa Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Serly, V., A. Sofyan dan Y. Ernalina. 2015. Hubungan *Body Image*, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2014. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. 2(2): 1-14.
- Supariasa, I. D. N., B. Bakri, dan I. Fajar. 2014. *Penilaian Status Gizi*. EGC. Jakarta. 333 hal.
- Supu, L., W. Florensia, dan I. S. Pramita. *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. NEM. Jawa Tengah. 141 hal.
- Suryanti, R. 2013, Gambaran Jenis dan Jumlah Konsumsi Fast Food dan Soft Drink pada Mahasiswa Obesitas di Universitas Hasanuddin. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Makassar.
- WHO. 2010. *Global Recommendation on Physical Activity for Health*. Geneva. WHO.
- WHO. 2013. *Consultation to Develop a Strategy to Estimate the Global Burden of Foodborn Diseases*. Geneva. Switzerland.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WKNPG). 1998. *Pangan dan Gizi Masa Depan: Meningkatkan Produktifitas dan daya saing Bangsa*. LIPI. Jakarta.
- World Health Organisation. 2015. *Obesity and overweight*. Wellington. New Zealand. Anonim.
- World Health Organisation. 2020. *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation report-94*.

Wungow, L., Berhimpong, M., & Telew, A. 2021. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*. 2(3): 22-27.

Yusuf, R. 2022. *Aktivitas Fisik pada Remaja*. NEM. Jawa Tengah. 83 hal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :

Jurusan/Kelas :

Alamat :

No Hp :

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Annisa Rahmi (NIM 11980324410) Mahasiswi Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul penelitian “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Pasca Pandemi COVID-19”. Data yang didapat digunakan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa pelaksanaan dari pihak manapun dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 2022

(UIN SUSKA RIAU)

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 2. Lembar Indeks Masa Tubuh

LEMBAR INDEKS MASA TUBUH (IMT)

Identitas Responden

Nomor Responden :

Nama Responden :

Jenis Kelamin :

Umur :

Data Hasil Pengukuran

BB :

TB :

IMT :

Status Gizi :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 3. Kuesioner Konsumsi *Fast Food*

FORMULIR FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (FFQ)

No	Nama Makanan	Frekuensi			
		Kali /hari	Kali /minggu	Kali /bulan	Tidak pernah
1.	Fried Chicken				
2.	Hamburger				
3.	Steak				
4.	Pizza				
5.	Sandwich				
6.	Kentang Goreng				
7.	Chicken Nugget				
8.	Hot Dog				
9.	Mie Instan				
10.	Bubur Instan				
11.	Sphagetti				
12.	Siomay				
13.	Batagor				
14.	Empek-empek				
15.	Cilok				
16.	Roti Bakar				
17.	Cakwe				
18.	Sosis Goreng/Bakar				
19.	Tempura Goreng/Bakar				
20.	Bakso Goreng/Bakar				
21.	Soto				
22.	Bakpao				
23.	Nasi Goreng				
24.	Tahu Bakso				
25.	Lainnya, sebutkan				

Sumber: Yulianingsih, R. 2017

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Fisik

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

Nama :
 Jurusan/kelas :
 Angkatan :

No	Kegiatan	(Jumlah waktu)	Kategori PAL	Nilai PAR	(PAR×W) (menit)
Aktivitas Ringan					
1.	Tidur				
2.	Kuliah/seminar/pratikum				
3.	Mengerjakan tugas/belajar				
4.	Mengobrol/diskusi/rapat				
5.	Mandi/berpakaian/dandan				
6.	Makan				
7.	Ibadah/sholat				
8.	Berbisnis/dagang				
9.	Bermain laptop				
10.	Menonton tv				
11.	Membaca				
12.	Mendengarkan radio/musik				
13.	Bermain game				
14.	Duduk				
15.	Mengendarai mobil				
16.	Mengendarai motor				
17.	Ke pesta				
18.	Ke pasar/warung				
19.	Shopping/belanja				
Aktivitas sedang					
1.	Bersepeda				
2.	Berjalan tanpa beban				
3.	Memasak				
4.	Membereskan rumah				
5.	Mengepel				
6.	Menyetrika				
7.	Mencuci baju				
8.	Mencuci piring				
9.	Menyapu				
10.	Membawa beban				
Aktivitas berat					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1.	Aerobik				
2.	Basket				
3.	Sepak bola/futsal				
4.	Berenang				
5.	Voli				
6.	Tennis/badminton				

Sumber: FAO/ WHO/ UNU, 2001



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN

كلية علوم الزراعة والحيوان

FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po.Box.1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051,562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.7101/F.VIII/PP.00.9/12/2022 Pekanbaru, 07 Desember 2022
Sifat : Penting 12 Jumadil Awal 1444
Hal : Izin Riset

Kepada Yth:
Ka. Prodi Gizi
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb,

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, Mahasiswa yang namanya di bawah ini :

Nama : Annisa Rahmi
NIM : 11980324410
Semester : VII (Tujuh)
Prodi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

diberikan Izin Riset dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) dengan judul: **"Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau Pasca Pandemi Covid-19"**.

Demikian surat izin riset ini disampaikan. Atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan,

Dr. Agvadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
9710706 200701 1 031

Lampiran 6. Surat Etichal Clearance



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax.(0761) 863646
Nomor: 646/KEPK/STIKes-HTP/XI/2022

Setelah menelaah usulan dan protocol penelitian dibawah ini, Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru, menyatakan bahwa penelitian dengan judul :

“Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau Pasca Pandemi Covid 19”

Lokasi Penelitian : **Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau**
Waktu penelitian : **November 2022 – Januari 2023**
Responden/Subyek Penelitian : **Mahasiswa**
Peneliti Utama : **Annisa Rahmi**
Yanti Ernalia, S.Gz, Dietisen.M.Si

Telah melalui prosedur kaji etik dan dinyatakan layak untuk dilaksanakan

Demikian surat keterangan lolos keji etik ini dibuat untuk diketahui dan maklumi oleh yang berkepentingan dan berlaku sejak 11 November 2022 sampai dengan 11 November 2023

Pekanbaru, 11 November 2022
A.n Sekretaris



Ns. Abdurrahman Hamid, M. Kep
No. Reg. 10306112203

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 1. Perkenalan diri dan tujuan peneliti



Gambar 2. Pengukuran tinggi badan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 3. Pembagian kuesioner



Gambar 4. Mengukur berat badan

Lampiran 8. Analisis Data

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	82	49,1	49,1	49,1
	Laki-laki	85	50,9	50,9	100,0
	Total	167	100,0	100,0	

Konsumsi Fast Food

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	151	90,4	90,4	90,4
	kadang-kadang	16	9,6	9,6	100,0
	Total	167	100,0	100,0	

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	84	50,3	50,3	50,3
	sedang	71	42,5	42,5	92,8
	berat	12	7,2	7,2	100,0
	Total	167	100,0	100,0	

Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	41	24,6	24,6	24,6
	Normal	88	52,7	52,7	77,2
	Beresiko	17	10,2	10,2	87,4
	Obesitas I	17	10,2	10,2	97,6
	Obesitas II	4	2,4	2,4	100,0
	Total	167	100,0	100,0	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Konsumsi Fast Food * Status Gizi Crosstabulation

Count		Status Gizi			Total
		Kurus	Normal	Gizi lebih	
Konsumsi Fast Food	Sering	32	82	37	151
	Kadang-kadang	9	6	1	16
Total		41	88	38	167

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	10,136 ^a	2	,006
Likelihood Ratio	9,256	2	,010
Linear-by-Linear Association	8,646	1	,003
N of Valid Cases	167		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,64.

Aktivitas Fisik * Status Gizi Crosstabulation

Count		Status Gizi			Total
		Kurus	Normal	Gizi lebih	
Aktivitas Fisik	Ringan	17	45	22	84
	Sedang	16	39	16	71
	Berat	8	4	0	12
Total		41	88	38	167

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	13,525 ^a	4	,009
Likelihood Ratio	13,613	4	,009
Linear-by-Linear Association	6,613	1	,010
N of Valid Cases	167		

a. 2 cells (22,2%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,73.



Lampiran 9. Master Tabel

No Responden	Fast Food		Aktivitas Fisik			Jenis Kelamin	Kode	Umur	Status Gizi				
	Kategori	Kode	PAL	Kategori	Kode				BB	TB	IMT	Kategori	Kode
1	kadang-kadang	2	1,73	sedang	2	laki-laki	2	19	49	167	17,5	Kurus	1
2	Sering	1	1,82	sedang	2	perempuan	1	19	41	152	17,7	Kurus	1
3	Sering	1	1,7	sedang	2	perempuan	1	19	40	152	17,3	Kurus	1
4	Sering	1	1,64	ringan	1	perempuan	1	19	94	156	38,6	obesitas II	3
5	Sering	1	1,5	ringan	1	perempuan	1	20	75	143	36,6	obesitas II	3
6	kadang-kadang	2	1,64	ringan	1	perempuan	1	18	40	158	16	Kurus	1
7	Sering	1	1,73	sedang	2	perempuan	1	19	51	156	21	Normal	2
8	Sering	1	1,82	sedang	2	perempuan	1	19	62	159	24,5	Beresiko	3
9	kadang-kadang	2	1,53	ringan	1	perempuan	1	20	43	153	18,3	Kurus	1
10	kadang-kadang	2	1,42	ringan	1	perempuan	1	20	36	149	16,2	Kurus	1
11	Sering	1	1,54	ringan	1	perempuan	1	19	52	154	21,9	Normal	2
12	Sering	1	1,48	ringan	1	laki-laki	2	20	56	166	20,3	Normal	2
13	kadang-kadang	2	1,41	ringan	1	perempuan	1	20	57	160	22,3	Normal	2
14	Sering	1	1,9	sedang	2	perempuan	1	19	49	165	18	Kurus	1
15	Sering	1	1,46	ringan	1	perempuan	1	20	40	141	20,1	Normal	2
16	Sering	1	1,41	ringan	1	perempuan	1	20	52	163	19,6	normal	2
17	sering	1	1,86	sedang	2	perempuan	1	18	56	160	21,9	normal	2
18	sering	1	1,89	sedang	2	perempuan	1	19	57	156	23,4	Beresiko	3
19	sering	1	1,96	sedang	2	perempuan	1	19	46	152	19,9	normal	2
20	sering	1	1,71	sedang	2	perempuan	1	19	39	155	16,2	kurus	1
21	sering	1	1,81	sedang	2	perempuan	1	20	57	163	21,5	normal	2

- Hak Cipta Diilindungi Undang-Undang
1. Diararang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diararang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



22	kadang-kadang	2	1,79	sedang	2	perempuan	1	20	53	153	22,6	normal	2
23	sering	1	1,59	ringan	1	perempuan	1	20	47	159	18,6	normal	2
24	sering	1	1,89	sedang	2	perempuan	1	20	47	159	18,6	normal	2
25	sering	1	1,62	ringan	1	perempuan	1	19	62	160	24,2	Beresiko	3
26	kadang-kadang	1	1,53	ringan	1	perempuan	1	20	36	152	15,6	kurus	1
27	sering	1	1,73	sedang	2	perempuan	1	19	43	157	17,4	kurus	1
28	sering	1	1,82	sedang	2	perempuan	1	19	72	157	29,2	obesitas I	3
29	sering	1	1,46	ringan	1	perempuan	1	19	52	158	20,8	normal	2
30	sering	1	2,01	berat	3	perempuan	1	19	33	150	14,7	kurus	1
31	sering	1	1,86	sedang	2	perempuan	1	19	47	153	20,1	normal	2
32	sering	1	1,89	sedang	2	perempuan	1	19	44	156	18,1	kurus	1
33	kadang-kadang	2	1,96	sedang	2	perempuan	1	20	48	158	19,2	normal	2
34	sering	1	1,83	sedang	2	perempuan	1	19	62	152	26,8	Obesitas I	3
35	sering	1	1,6	ringan	1	laki-laki	2	20	85	163	32	obesitas II	3
36	sering	1	1,56	ringan	1	laki-laki	2	19	61	172	20,6	normal	2
37	kadang-kadang	2	1,81	sedang	2	perempuan	1	19	40	156	16,4	kurus	1
38	sering	1	1,65	ringan	1	perempuan	1	20	39	145	18,5	normal	2
39	sering	1	1,6	ringan	1	perempuan	1	19	60	155	25	Obesitas I	3
40	sering	1	2,18	berat	3	laki-laki	2	19	48	163	18,1	kurus	1
41	sering	1	1,96	sedang	2	perempuan	1	19	43	150	19,1	normal	2
42	sering	1	1,69	ringan	1	perempuan	1	19	43	152	18,6	normal	2
43	sering	1	2,54	berat	3	laki-laki	2	19	48	165	17,6	kurus	1
44	kadang-kadang	2	2,11	berat	3	laki-laki	2	19	50	168	17,7	kurus	1
45	sering	1	1,86	sedang	2	laki-laki	2	20	52	162	19,8	normal	2
46	sering	1	1,89	sedang	2	laki-laki	2	20	48	160	18,7	normal	2

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

47	sering	1	1,9	sedang	2	laki-laki	2	19	51	171	17,4	kurus	1
48	sering	1	1,65	ringan	1	laki-laki	2	20	48	158	19,2	normal	2
49	sering	1	1,7	sedang	2	laki-laki	2	20	63	159	24,9	Beresiko	3
50	sering	1	1,85	sedang	2	laki-laki	2	19	65	185	19	normal	2
51	sering	1	2,09	berat	3	laki-laki	2	20	54	169	18,9	normal	2
52	sering	1	1,96	sedang	2	laki-laki	2	20	53	161	20,4	normal	2
53	sering	1	1,89	sedang	2	laki-laki	2	20	49	160	19,1	normal	2
54	sering	1	1,68	ringan	1	laki-laki	2	19	54	172	18,3	kurus	1
55	sering	1	1,84	sedang	2	laki-laki	2	20	40	162	29,7	obesitas I	3
56	sering	1	1,86	sedang	2	laki-laki	2	20	56	170	19,4	normal	2
57	sering	1	1,97	sedang	2	laki-laki	2	20	73	168	25,9	Obesitas I	3
58	kadang-kadang	2	1,43	ringan	1	laki-laki	2	20	50	175	16,3	kurus	1
59	sering	1	1,87	sedang	2	laki-laki	2	19	65	173	21,7	normal	2
60	sering	1	1,99	sedang	2	laki-laki	2	20	50	165	18,4	kurus	1
61	sering	1	2,04	berat	3	laki-laki	2	20	39	160	15,2	kurus	1
62	sering	1	1,73	sedang	2	laki-laki	2	19	68	165	25	Obesitas I	3
63	sering	1	1,53	ringan	1	laki-laki	2	20	78	165	28,7	obesitas I	3
64	sering	1	1,99	sedang	2	laki-laki	2	20	55	170	19	normal	2
65	kadang-kadang	2	1,47	ringan	1	laki-laki	2	20	67	170	23,2	Beresiko	3
66	sering	1	1,68	ringan	1	perempuan	1	20	60	158	24	Beresiko	3
67	sering	1	1,58	ringan	1	perempuan	1	19	55	155	22,9	normal	2
68	sering	1	1,76	sedang	2	perempuan	1	19	51	156	21	normal	2
69	sering	1	1,87	sedang	2	laki-laki	2	20	68	175	22,2	normal	2
70	sering	1	1,48	ringan	1	laki-laki	2	20	68	175	22,2	normal	2
71	sering	1	1,67	ringan	1	laki-laki	2	20	75	168	26,6	Obesitas I	3



72	sering	1	1,43	ringan	1	laki-laki	2	20	65	178	20,5	normal	2
73	sering	1	2,11	berat	3	laki-laki	2	19	55	169	19,3	normal	2
74	sering	1	1,56	ringan	1	laki-laki	2	19	61	172	20,6	normal	2
75	kadang-kadang	2	1,81	sedang	2	perempuan	1	19	40	156	16,4	kurus	1
76	sering	1	1,65	ringan	1	perempuan	1	20	39	145	18,5	normal	2
77	sering	1	1,74	sedang	2	perempuan	1	19	60	155	25	Obesitas I	3
78	sering	1	2,18	berat	3	laki-laki	2	19	48	163	18,1	kurus	1
79	sering	1	1,96	sedang	2	perempuan	1	19	43	150	19,1	normal	2
80	sering	1	1,69	ringan	1	perempuan	1	19	43	152	18,6	normal	2
81	sering	1	2,54	berat	3	laki-laki	2	19	48	165	17,6	kurus	1
82	kadang-kadang	2	2,11	berat	3	laki-laki	2	19	50	168	17,7	kurus	1
83	sering	1	2,08	berat	3	laki-laki	2	20	52	162	19,8	normal	2
84	sering	1	1,89	sedang	2	laki-laki	2	20	48	160	18,7	normal	2
85	sering	1	1,9	sedang	2	laki-laki	2	19	51	171	17,4	kurus	1
86	sering	1	1,65	ringan	1	laki-laki	2	20	48	158	19,2	normal	2
87	sering	1	1,7	sedang	2	laki-laki	2	20	63	159	24,9	beresiko	3
88	sering	1	1,85	sedang	2	laki-laki	2	19	65	185	19	normal	2
89	sering	1	2,09	berat	3	laki-laki	2	20	54	169	18,9	normal	2
90	sering	1	1,96	sedang	2	laki-laki	2	20	53	161	20,4	normal	2
91	sering	1	1,89	sedang	2	laki-laki	2	20	49	160	19,1	normal	2
92	sering	1	1,68	ringan	1	laki-laki	2	19	54	172	18,3	kurus	1
93	sering	1	1,84	sedang	2	laki-laki	2	20	40	162	29,7	obesitas I	3
94	sering	1	1,86	sedang	2	laki-laki	2	20	56	170	19,4	normal	1
95	sering	1	1,47	ringan	1	laki-laki	2	20	74	172	25	Obesitas I	3
96	sering	1	1,56	ringan	1	perempuan	1	20	44	159	17,4	kurus	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

97	sering	1	1,58	ringan	1	perempuan	1	19	54	155	22,5	normal	2
98	sering	1	1,53	ringan	1	perempuan	1	20	35	157	14,2	kurus	1
99	sering	1	1,61	ringan	1	perempuan	1	19	50	150	22,2	normal	2
100	sering	1	1,68	ringan	1	perempuan	1	19	50	170	17,3	kurus	1
101	sering	1	1,56	ringan	1	perempuan	1	19	52	161	20,1	normal	2
102	sering	1	1,56	ringan	1	perempuan	1	19	55	163	20,7	normal	2
103	sering	1	1,87	sedang	2	laki-laki	2	19	50	173	16,7	kurus	1
104	sering	1	1,97	sedang	2	laki-laki	2	19	65	170	22,5	normal	2
105	sering	1	1,99	sedang	2	laki-laki	2	20	65	170	22,5	normal	2
106	kadang-kadang	2	1,99	sedang	2	laki-laki	2	19	62	168	22	normal	2
107	sering	1	1,99	sedang	2	laki-laki	2	20	60	155	25	Obesitas I	3
108	sering	1	1,97	sedang	2	laki-laki	2	19	50	172	16,9	kurus	1
109	sering	1	1,97	sedang	2	laki-laki	2	20	60	175	19,6	normal	2
110	sering	1	1,97	sedang	2	laki-laki	2	20	70	185	20,5	normal	2
111	sering	1	1,47	ringan	1	laki-laki	2	19	65	172	22	normal	2
112	sering	1	1,99	sedang	2	laki-laki	2	19	65	169	22,8	normal	2
113	sering	1	1,99	sedang	2	laki-laki	2	19	60	180	18,5	normal	2
114	sering	1	1,99	sedang	2	laki-laki	2	20	65	168	23	Beresiko	3
115	sering	1	1,62	ringan	1	perempuan	1	19	49	153	20,9	normal	2
116	sering	1	1,69	ringan	1	perempuan	1	19	45	150	20	normal	2
117	sering	1	1,81	sedang	2	perempuan	1	19	45	153	19,2	normal	2
118	sering	1	1,62	ringan	1	laki-laki	2	19	76	172	25,7	Obesitas I	3
119	sering	1	1,84	sedang	2	laki-laki	2	20	51	165	18,7	normal	2
120	sering	1	1,86	sedang	2	laki-laki	2	20	55	169	19,3	normal	2
121	sering	1	1,76	sedang	2	laki-laki	2	20	62	169	21,7	normal	2



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

122	sering	1	1,7	sedang	2	laki-laki	2	19	69	170	23,9	Beresiko	3
123	sering	1	1,69	ringan	1	perempuan	1	20	55	153	23,5	Beresiko	3
124	sering	1	1,69	ringan	1	perempuan	1	20	53	150	23,6	Beresiko	3
125	sering	1	1,69	ringan	1	perempuan	1	19	73	160	28,5	obesitas I	3
126	sering	1	1,62	ringan	1	laki-laki	2	19	65	165	23,9	Beresiko	3
127	sering	1	1,68	ringan	1	laki-laki	2	20	90	170	31,1	obesitas II	3
128	sering	1	1,58	ringan	1	laki-laki	2	20	50	158	20	normal	2
129	kadang-kadang	2	1,69	ringan	1	perempuan	1	19	47	155	19,6	normal	2
130	sering	1	1,62	ringan	1	perempuan	1	19	45	156	18,5	normal	2
131	sering	1	1,81	sedang	2	perempuan	1	20	56	155	23,3	Beresiko	3
132	sering	1	1,69	ringan	1	perempuan	1	19	49	157	19,9	normal	2
133	sering	1	1,81	sedang	2	perempuan	1	19	58	158	23,2	Beresiko	3
134	sering	1	1,62	ringan	1	laki-laki	2	19	56	170	19,4	normal	2
135	sering	1	1,62	ringan	1	laki-laki	2	20	79	174	26,1	Obesitas I	3
136	sering	1	1,62	ringan	1	perempuan	1	19	47	159	18,6	normal	2
137	kadang-kadang	2	1,56	ringan	1	laki-laki	2	20	62	165	22,8	normal	2
138	sering	1	1,55	ringan	1	perempuan	1	20	37	160	14,5	kurus	1
139	sering	1	1,5	ringan	1	laki-laki	2	19	60	170	20,8	normal	2
140	sering	1	1,7	sedang	2	perempuan	1	20	52	155	21,6	normal	2
141	sering	1	1,64	ringan	1	perempuan	1	19	55	160	21,5	normal	2
142	sering	1	1,5	ringan	1	laki-laki	2	19	63	170	21,8	normal	2
143	sering	1	1,64	ringan	1	perempuan	1	19	60	158	24	Beresiko	3
144	sering	1	1,62	ringan	1	laki-laki	2	20	58	165	21,3	normal	2
145	sering	1	1,58	ringan	1	laki-laki	2	19	62	168	22	normal	2
146	sering	1	1,53	ringan	1	perempuan	1	20	65	168	23	Beresiko	3



147	sering	1	1,42	ringan	1	laki-laki	2	19	75	174	28,1	obesitas I	3
148	sering	1	1,54	ringan	1	laki-laki	2	20	52	169	18,2	kurus	1
149	sering	1	1,48	ringan	1	laki-laki	2	20	40	170	13,8	kurus	1
150	sering	1	1,41	ringan	1	laki-laki	2	20	55	175	18,4	kurus	1
151	sering	1	1,9	sedang	2	perempuan	1	19	45	154	19	normal	2
152	sering	1	1,46	ringan	1	perempuan	1	19	48	158	19,2	normal	2
153	sering	1	1,41	ringan	1	perempuan	1	20	43	150	19,1	normal	2
154	sering	1	1,62	ringan	1	perempuan	1	20	49	160	19,1	normal	2
155	sering	1	1,45	ringan	1	perempuan	1	20	50	163	18,8	normal	2
156	sering	1	1,54	ringan	1	laki-laki	2	19	69	167	24,7	Beresiko	3
157	sering	1	1,71	sedang	2	laki-laki	2	19	63	179	19,7	normal	2
158	sering	1	1,81	sedang	2	perempuan	1	20	60	163	22,6	normal	2
159	sering	1	1,47	ringan	1	laki-laki	2	20	74	172	25	Obesitas I	3
160	sering	1	1,56	ringan	1	perempuan	1	20	44	159	17,4	kurus	1
161	sering	1	1,58	ringan	1	perempuan	1	19	54	155	22,5	normal	2
162	sering	1	1,53	ringan	1	perempuan	1	20	35	157	14,2	kurus	1
163	sering	1	1,61	ringan	1	perempuan	1	19	50	150	22,2	normal	2
164	sering	1	1,68	ringan	1	perempuan	1	19	50	170	17,3	kurus	1
165	sering	1	1,56	ringan	1	perempuan	1	19	52	161	20,1	normal	2
166	sering	1	1,56	ringan	1	perempuan	1	19	55	163	20,7	normal	2
167	sering	1	1,87	sedang	2	laki-laki	2	19	50	173	16,7	kurus	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa