



SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN MENGONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS PADA SISWA-SISWI DI MTSN 3 PEKANBARU

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.



Oleh :

FATHIMAH AZZAHRA

11980324450

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
 FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 PEKANBARU
 2024**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN MENGONSUMSI *JUNK FOOD*
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS PADA SISWA-
SISWI DI MTSN 3 PEKANBARU**



UIN SUSKA RIAU

Oleh :

FATHIMAH AZZHARA

11980324450

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

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

2024

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 : Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi *Junk Food* dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Siswa-Siswi di MTsN 3 Pekanbaru.
Nama : Fathimah Azzahra
NIM : 11980324450
Program Studi : Gizi

Menyetujui,

Setelah diuji pada Tanggal, 04 Januari 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si
 NIP. 19891118 201903 2 013

Mengetahui:

Dekan,
 Fakultas Pertanian dan Peternakan

Ketua,
 Program Studi Gizi



Dr. Afsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc
 NIP. 19710706 2007001 1 031

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

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi 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 04 Januari 2024

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

**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.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fathimah Azzahra
NIM : 11980324450
Tempat/Tgl.Lahir : Pekanbaru, 04 Mei 2000
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Prodi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi *Junk Food* dan Aktifitas Fisik dengan Obesitas pada Siswa/i di MTsN 3 Pekanbaru.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulis skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 04 Januari 2024
yang membuat pernyataan,



Fathimah Azzahra
1198032445

UIN SUSKA RIAU

HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbilalamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi *Junk Food* dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Siswa/i di MTsN 3 Pekanbaru”**. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Shalawat dan salam tak lupa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini dapat terselesaikan tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua tercinta yaitu Ayahanda Jamhurdin, S.Ag dan Ibunda Emay Kusmiati yang telah mendidik dan membentuk saya menjadi pribadi yang kuat, memberikan kasih sayang serta do'a yang tidak pernah terputus.
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, M.Si selaku Wakil Dekan III Fakultas pertanian dan peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Ibu drg. Hj. Nur Pelita Sembiring, M.K.M selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
6. Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si selaku ketua penguji, yang telah memberikan arahan dan juga nasehat untuk kelancaran sidang munaqasah.
7. Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si selaku Penasehat Akademik saya, terima kasih atas motivasi dan arahan serta masukannya selama perkuliahan ini.
8. Ibu drg. Hj. Nur Pelita Sembiring, M.K.M selaku Pembimbing I dan Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si selaku Pembimbing II yang telah meluangkan

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.

waktunya untuk membimbing, memberi arahan, masukan serta memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.

9. Ibu Sofya Maya, S.Gz, M.Si selaku penguji I dan Ibu Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H selaku penguji II yang telah memberikan kritik dan sarannya untuk kesempurnaan skripsi ini.

10. Seluruh Dosen, karyawan dan civitas akademika Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan wawasan semasa kuliah serta melayani dalam hal administrasi dengan sangat baik.

11. Tim penelitian, yaitu Nurmila Dwi Yanti, S.Gz yang sangat membantu selama penelitian dilaksanakan.

12. Sahabat tercinta Afifah Zahra, T. Della Aziza, S.H, Amalia Rosanti Damanik, dan Aliffa Maharani yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan telah memberikan support dan motivasinya hingga menyelesaikan skripsi ini.

13. Teman seperjuangan bimbingan bersama dari pengurusan proposal sampai dengan munaqasah Nurmila Dwi Yanti, S.Gz, Wa Ode Sitti Noor Vika Kamilan, S.Gz, Ahlun Naza, S.Gz dan Constanfia Sesarani, S.Gz yang selalu mendukung dan berjuang bersama.

14. Teman-teman seperjuangan Mahasiswa Gizi angkatan 2019 dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam proses penelitian serta berbagi dalam segala informasi yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan demi perbaikan mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat hendaknya bagi kita semua.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, 04 Januari 2024
yang membuat pernyataan,

Fathimah Azzahra
11980324450



RIWAYAT HIDUP



Fathimah Azzahra dilahirkan di Kota Pekanbaru, Provinsi Riau pada Tanggal 04 Mei 2000. Lahir dari pasangan Bapak Jamhurdin dan Ibu Emay Kusmiati, yang merupakan anak ke-2 dari 3 bersaudara. Masuk Sekolah Dasar di SDN 030 Kota Pekanbaru dan tamat pada Tahun 2013. Pada Tahun 2013 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di MTsN Andalan Kota Pekanbaru dan tamat pada Tahun 2015 di MTsN Andalan Kota Pekanbaru. Pada Tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan ke Pondok Pesantren Gontor Putri 7, akan tetapi hanya sampai 3 tahun lalu pindah melanjutkan ke MA Diniyah Putri Kelas 12 nya, dan tamat pada tahun 2019 di MA Diniyah Putri.

Pada Tahun 2019 melalui ujian SBMPTN diterima menjadi mahasiswi pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pada bulan Juli sampai Agustus Tahun 2022 telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Danau Tiga, Kecamatan Rengat Barat, Kabupaten Indragiri Hulu, Provinsi Riau. Pada Bulan September sampai November tahun 2022 telah melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PKL) Gizi Institusi di Pondok Pesantren Teknologi Riau, PKL Gizi Masyarakat di Pskesmas Rawat Inap Sidomulyo, dan PKL Dietetik di RSUD Puri Husada Tembilahan. Melaksanakan penelitian pada Bulan Juni 2023 di MTsN 3 Pekanbaru.

Pada Tahun 2019 melalui ujian SBMPTN diterima menjadi mahasiswi pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pada bulan Juli sampai Agustus Tahun 2022 telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Danau Tiga, Kecamatan Rengat Barat, Kabupaten Indragiri Hulu, Provinsi Riau. Pada Bulan September sampai November tahun 2022 telah melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PKL) Gizi Institusi di Pondok Pesantren Teknologi Riau, PKL Gizi Masyarakat di Pskesmas Rawat Inap Sidomulyo, dan PKL Dietetik di RSUD Puri Husada Tembilahan. Melaksanakan penelitian pada Bulan Juni 2023 di MTsN 3 Pekanbaru.

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.



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi *Junk Food* dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Siswa-Siswi di MTsN 3 Pekanbaru”**.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu drg. Hj. Nur Pelita Sembiring, M.K.M sebagai dosen pembimbing I dan Ibu Novfitri Syuryadi S.Gz, M.Si sebagai dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi sampai selesainya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis di dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga dapat balasan dari Allah SWT untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun masa yang akan datang.

Pekanbaru, 04 Januari 2024

Fathimah Azzahra

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 KEBIASAAN MENGONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS PADA SISWA/I DI MTsN 3 PEKANBARU

Fathimah Azzahra (11980324450)

Di bawah bimbingan Nur Pelita Sembiring dan Novfitri Syuryadi

INTISARI

Obesitas adalah suatu keadaan penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh diatas normal dan dapat membahayakan kesehatan. Obesitas atau kegemukan terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar, sehingga terjadi peningkatan rasio lemak dan *lean body tissue* yang terlokalisir atau merata seluruh tubuh. Faktor penyebab obesitas lain nya adalah kurangnya aktivitas fisik baik kegiatan harian di sekolah dan diluar sekolah. *Junk food* identik dengan makanan yang tinggi kalori dan rendah mikro *nutrient* seperti vitamin, mineral, asam amino dan serat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan mengonsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan terjadinya obesitas pada siswa-siswi di MTsN 3 Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif, dilakukan dalam pendekatan deskriptif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling*, menggunakan rumus slovin dengan jumlah sampel sebanyak 77 siswa/i. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi *junk food* di MTsN 3 Pekanbaru didapatkan hasil yaitu konsumsi *junk food* tidak pernah, jarang, kadang-kadang, dan biasa sebanyak 52 responden (67.5%) dan konsumsi sering dan sering sekali *junk food* sebanyak 25 responden (32.5%). Tingkat aktivitas fisik di MTsN 3 Pekanbaru didapatkan hasil yaitu aktivitas tergolong rendah sebanyak 53 responden (68.8%) dan aktivitas tergolong tinggi sebanyak 10 responden (13.0%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan hasil hubungan kebiasaan mengonsumsi *junk food* dengan obesitas ($p= 0.921$) dan hubungan aktivitas fisik dengan obesitas ($p= 0.175$). Disimpulkan bahwa obesitas pada siswa/i MTsN 3 Pekanbaru bukan disebabkan dari seringnya mengonsumsi *junk food* dan aktivitas fisik, disarankan walaupun mengonsumsi *junk food* bukan faktor resiko sebagai penyebab obesitas siswa/i, tetapi siswa/i diharapkan dapat mempertahankan kurang mengonsumsi *junk food* dan meningkatkan aktivitas fisik siswa/i MTsN 3 Pekanbaru.

Kata kunci: aktivitas fisik, *junk food*, dan obesitas.

- 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 OF CONSUMING JUNK FOOD AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE OCCURRING OF OBESITY IN STUDENTS AT MTsN 3 PEKANBARU

Fathimah Azzahra (11980324450)

Guided by Nur Pelita Sembiring dan Novfitri Syuryadi

ABSTRACT

Obesity is a condition where excess body fat accumulates, so that a person's weight is far above normal and can endanger health. Obesity or overweight occurs due to an imbalance between energy in and energy out, increasing in the ratio of fat and lean body tissue which is localized or evenly distributed throughout the body. Another factor causing obesity is a lack of physical activity, both daily activities at school and outside school. Junk food is synonymous with food that is high in calories and low in micronutrients such as vitamins, minerals, amino acids and fiber. This research aims is to determine the relationship between the habit of consuming junk food and physical activity with the occurrence of obesity in students at MTsN 3 Pekanbaru. The research method used is quantitative, carried out in a descriptive approach with a cross-sectional design. The sampling technique was simple random sampling, using the slovin formula with a sample size of 77 students. The results of the research show that the results of the habit on consuming junk food at MTsN 3 Pekanbaru was rarely, sometimes, usually 52 students (67.5%). %) and often, very often 25 students (32.5%). The results obtained for the level of physical activity at MTsN 3 Pekanbaru were low at 53 students (68.8%), medium and high at 24 students (31.2%). The chi-square test results show the relationship between the habit of consuming junk food and obesity ($p = 0.921$) and the relationship between physical activity and obesity ($p = 0.175$). It was concluded that obesity in MTsN 3 Pekanbaru students was not caused by frequent of consuming junk food and physical activity. It was suggested that even though consuming junk food was not a risk factor as a cause of student obesity, students were expected to maintain less consumption of junk food and increase physical activity of students at MTsN 3 Pekanbaru.

Keywords: junk food, obesity, and physical activity.

- 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.

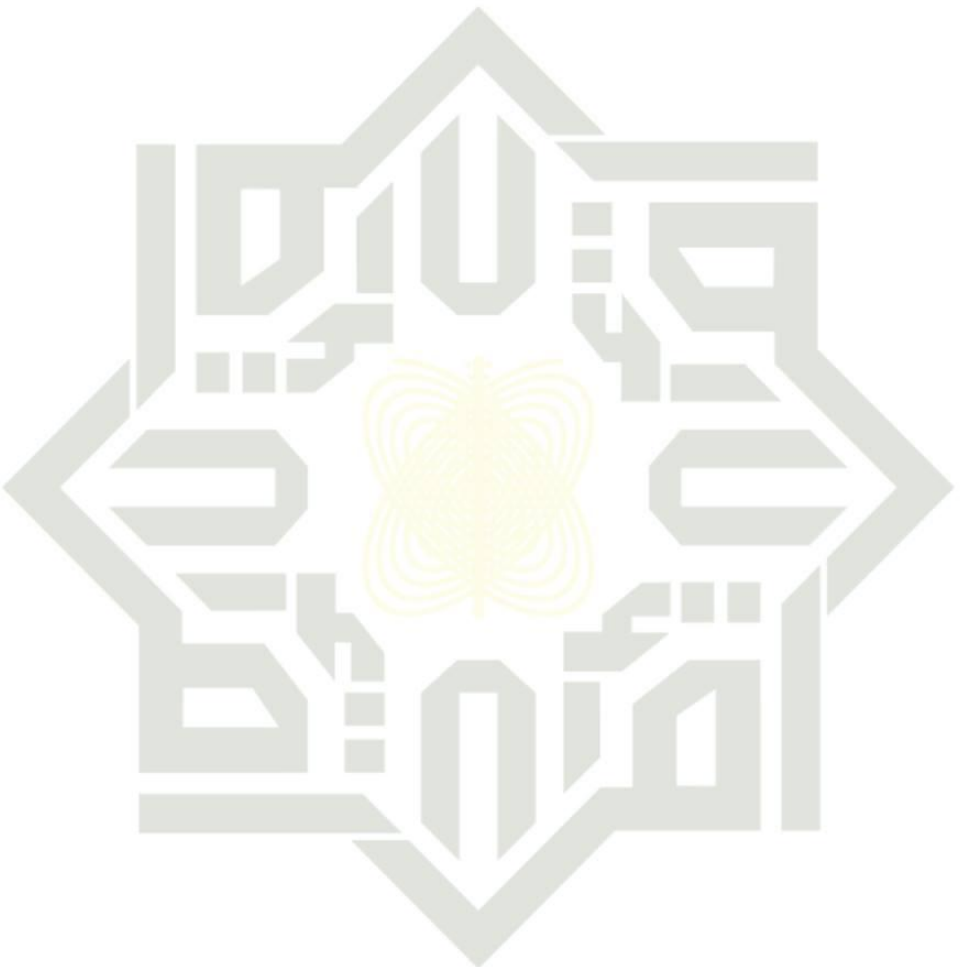
DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	X
INTISARI	XI
ABSTRACT	XII
DAFTAR ISI	XIII
DAFTAR TABEL	XV
DAFTAR GAMBAR	XVI
DAFTAR SINGKATAN	XVII
DAFTAR LAMPIRAN	XVIII
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tujuan	3
1.3. Manfaat Penelitian	3
1.4. Hipotesis	3
II. TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. Kebiasaan Makan	4
2.2. Junk food	6
2.3. Pola Aktivitas	8
2.4. Obesitas	10
2.5. Kerangka Pemikiran	12
III. METODE PENELITIAN	14
3.1. Lokasi Penelitian	14
3.2. Metode Penelitian	14
3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	15
3.4. Variabel dan Definisi Operasional	15
3.5. Pelaksanaan Penelitian	16
3.6. Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	17
3.7. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	18
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	23
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	23
4.2. Analisis Univariat	24
4.3. Analisis Bivariat	29
V. KESIMPULAN DAN SARAN	35
5.1. Kesimpulan	35

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.

5.2. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	39



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.

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori dan ambang batas status gizi remaja berdasarkan IMT/U Permenkes 2020	11
3. Definisi Operasional	15
3. Frekuensi Konsumsi <i>Junk food</i>	19
4. Karakteristik responden berdasarkan umur	24
4. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	24
4. Karakteristik responden berdasarkan berat badan	25
4. Karakteristik responden berdasarkan tinggi badan	25
4. Karakteristik responden berdasarkan status gizi	26
4.6. Karakteristik responden berdasarkan konsumsi <i>junk food</i>	27
4.7. Karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik	28
4.8. Hubungan kebiasaan mengonsumsi <i>junk food</i> dengan status gizi remaja	30
4.9. Hubungan aktivitas fisik berdasarkan status gizi remaja	32

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
2. Tahapan Penelitian	16
3. Lokasi Sekolah MTsN 3 Pekanbaru	22

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

DAFTAR SINGKATAN

- | | |
|--------|--|
| IMT | Indeks Masa Tubuh |
| FFQ | Food Frekuensi Quesioner |
| BBR | Berat Badan Relatif |
| MSG | Monosodium Glutamat |
| TB | Tinggi Badan |
| BB | Berat Badan |
| WHO | World Health Organization |
| OR | Odds Ratio |
| SPSS | Statistic Package For Sosial Science |
| FAO | Badan Pangan dan Pertanian Dunia |
| IPAQ | <i>International Physical Activity Questionnaire</i> |
| BMI | <i>Body Massa Indeks</i> |
| GENTAS | Gerakan Nusantara Ikatan Angka Obesitas |
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.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Keterangan Penelitian Kesbangpol	39
2 Surat Izin Riset Dinas Pendidikan Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu satu Pintu	40
3 Surat Izin Riset Kesekolah Mtsn 3 Pekanbaru	41
4 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	42
5 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	43
6 Surat Keterangan Layak Etik (Ethical Clearance)	44
7 Dokumentasi	45
8 Lembar Persetujuan Responden	48
9 Lembar Identitas Responden	49
10 Formulir Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i> (FFQ)	50
11 Formulir Kuesioner Aktivitas Fisik (Ipaq)	52
12 Hasil Uji Univariat SPSS 22	54
13 Hasil Uji Bivariat SPSS 22	56

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.

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Junk food kerap disebut dengan makanan yang kurang sehat, apalagi pada era globalisasi saat ini *junk food* mudah ditemukan. *Junk food* adalah istilah lain untuk makanan yang mengandung gizi dalam jumlah terbatas. Secara umum *junk food* termasuk makanan yang tinggi kandungan garam, gula, lemak, kalori, dan rendah nilai gizinya (Sari, 2008). *Junk food* menjadi makanan yang sering dikonsumsi orang zaman sekarang, sebagian besar *junk food* mengandung lemak yang tinggi, banyak mengandung garam dan gula, tinggi kalori tetapi rendah gizi, rendah vitamin, dan juga rendah mineral (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Mustofa dan Nugroho, 2021) menyatakan bahwa dari hasil uji statistik uji *chi-square* di dapatkan $p= 1.000 (> 0.05)$ artinya tidak ada hubungan mengonsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMA Negeri 1 Sangkulirang yang memiliki presentase tertinggi dengan responden yang mengonsumsi *junk food* ($<3x/minggu$) sebanyak 33 responden (45.2%) yang mengalami gizi lebih dan 30 responden (90.9%) yang mengalami gizi baik. Responden yang mengonsumsi *junk food* ($>3x/minggu$) sebanyak 40 responden (54.8%) yang mengalami gizi lebih dan 40 responden (92.5%) yang mengalami gizi baik.

Menurut Izhar (2020) dari hasil penelitian pada aktivitas fisik diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebutuhan energi (*energy expenditure*), sehingga apabila aktivitas fisik rendah maka kemungkinan terjadinya obesitas akan meningkat. Cara untuk meningkatkan aktivitas fisik maka perlu dilakukan latihan fisik, latihan fisik termasuk berjalan kaki, bersepeda, olahraga, rekreasi aktif dan bermain, dan dapat dilakukan pada tingkat keterampilan apapun dan untuk kesenangan semua orang (WHO, 2020).

Secara global 81% remaja berusia 11-17 tahun kurang aktif secara fisik pada tahun 2016. Remaja perempuan kurang aktif secara fisik dibandingkan remaja laki-laki, dengan 85% dan 78% tidak memenuhi rekomendasi WHO untuk setidaknya 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat per hari (WHO, 2020).

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.

© Hak cipta ini milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Riskawati dkk, 2020) menyatakan bahwa dari hasil uji statistik uji *chi-square* di dapatkan $p= 0.143 (> 0.05)$ artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa kedokteran universitas rawajaya yang memiliki presentase tertinggi adalah responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang yakni sebanyak (3.4%) yang mengalami gizi gemuk berat dan (27.5%) yang mengalami gizi normal. Responden dengan tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak (2.7%) yang mengalami gizi gemuk berat dan (26.4%) yang mengalami gizi baik. Responden dengan tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak (27%) yang mengalami gizi gemuk berat dan (14.2%) yang mengalami gizi baik.

Kegemukan dan obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2021). Obesitas diartikan sebagai peningkatan berat badan di atas 20% dari batas normal, penderita obesitas mempunyai status gizi yang melebihi kebutuhan metabolisme karena kelebihan masukan kalori dan penurunan kalori. Berbagai faktor berkontribusi terhadap munculnya obesitas, faktor utama munculnya obesitas adalah faktor genetik, perilaku, dan lingkungan baik lingkungan fisik, biologis, dan sosial (Hardiansyah dan Supariasa, 2016).

Obesitas menimbulkan berbagai masalah kesehatan yang serius dan menyebabkan berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit diabetes melitus tipe 2, kardiovaskular, stroke, kanker, dan komplikasi non metabolic seperti arthritis (Hardiansyah dan Supariasa, 2016). Upaya pencegahan terhadap peningkatan obesitas harus difokuskan pada penyebabnya terutama faktor penyebab yang masih dapat dimodifikasi seperti pola makan dan aktivitas fisik (Hardiansyah dan Supariasa, 2016).

Penatalaksanaan obesitas meliputi tiga aspek pokok yaitu pengaturan makan, peningkatan aktivitas fisik dan edukasi guna memperbaiki perilaku yang mengarah pada gaya hidup yang sehat (Hardiansyah dan Supariasa, 2016). Menurut Survey Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021) lebih dari 340 juta anak dan remaja yang berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas di tahun 2016.

Alasan peneliti melakukan penelitian di MTsN 3 Pekanbaru karena sekolah ini berbeda dari sekolah yang lainnya, tidak ada penjual yang berjualan di depan sekolah, akan tetapi terdapat “Kantin Sehat” di dalam sekolah. Dinamakan kantin sehat karena keadaan kantin yang rapi dan bersih, akan tetapi tetap menjual makanan seperti *junk food* dan minuman soft drink lainnya. Oleh karena itu berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan terjadinya obesitas.

1.2. Tujuan

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kebiasaan mengonsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa-siswi di MTsN 3 Pekanbaru.

1.3. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan kebiasaan mengonsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa-siswi di MTsN 3 Pekanbaru.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan kebiasaan mengonsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa-siswi di MTsN 3 Pekanbaru dan diharapkan menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya.

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

2.1. Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan yang buruk berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang tidak baik udah tertanam sejak kecil akan terus terjadi pada usia remaja, mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka. Remaja berupaya untuk memegang tanggung jawab lebih besar dalam menjalankan kehidupan, termasuk dalam mengkonsumsi makanan. Hal-hal yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan remaja antara lain adalah kebiasaan makan keluarga, pengaruh teman, nafsu makan, media, dan ketersediaan pangan (Almatsier dkk, 2011).

Berbagai hasil penelitian telah menunjukkan bahwa obesitas banyak dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang cenderung tinggi energi dan tinggi lemak, rendah serat disertai dengan aktivitas fisik kurang gerak. Gaya hidup seperti itu dapat meningkatkan asupan energi berlebih dan pengeluaran kurang sehingga menyebabkan peningkatan berat badan dan menimbulkan masalah kesehatan lainnya (Hardiansyah dan Supariasa, 2016). Kebutuhan nutrisi remaja usia 10-19 tahun memiliki gizi seimbang yang harus terpenuhi (Deswita, 2023). Menurut Kemenkes RI (2014) menyebutkan bahwa gizi seimbang meliputi protein, lemak, karbohidrat, air, mineral, dan vitamin. Nutrisi lain pada remaja yang menjadi perhatian terhadap kemungkinan terjadinya kegemukan dan obesitas adalah konsumsi makanan jajanan dengan kandungan gula tinggi dan minuman dengan pemanis buatan (Deswita, 2023).

Kebiasaan makan di dalam lingkungan keluarga dikaitkan dengan menjaga kondisi IMT normal dan kebiasaan makan yang baik pada remaja, kondisi sosial ekonomi dan tingkat pendidikan berhubungan dengan penurunan waktu makan bersama di dalam keluarga (Supu dkk, 2022). Apabila konsumsi makanan sehari-hari kurang beranekaragam, maka terjadi ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan untuk hidup sehat dan produktif. Mengonsumsi makanan sehari-hari yang beranekaragam, maka kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh keunggulan susunan zat

gizi pada jenis makanan lain, sehingga peroleh zat gizi yang seimbang (Sari, 2008). Mekanime pola makan khususnya pola makan tinggi lemak dengan kandungan asam lemak tertentu terhadap berkembangnya obesitas dan sindroma metabolik belum diketahui pasti. Proporsi energi yang tinggi menyebabkan keseimbangan energi positif yang disimpan dalam bentuk energi cadangan berupa lemak, konsumsi asam lemak jenuh yang lebih tinggi juga meningkatkan kadar asam lemak jenuh dalam serum, kadar insulin plasma serta penurunan sensitivitas insulin (Hardiansyah dan Supariasa, 2016). Pola makan remaja menurut data *Global School Health Survey* tahun 2015 remaja tidak selalu sarapan (65.2 %), remaja tidak mengonsumsi sayur dan buah (93.6%), remaja sering makan makanan penyedap (75.7 %) dan remaja kurang melakukan aktifitas fisik (42.5%).

Penelitian yang dilakukan oleh (Septiana dkk, 2018) yaitu *junk food* yang sering dikonsumsi informan dalam penelitiannya beragam diantaranya *fried chicken*, mie instan, tahu bakso, cilok, jamur crispy, martabak telur, weci terang bulan, kentang goreng, dan tempe goreng tepung. *Fried chicken* di Indonesia menjadi salah satu yang digemari di masyarakat karena penyajiannya yang cepat dan praktis, tidak membutuhkan waktu lama, rasanya enak sesuai dengan selera (Kristianti dkk, 2009). Alasan serupa juga ada pada mie instan, mie instan merupakan jenis *junk food* yang sering dikonsumsi informan karena rasanya yang enak, praktis, dan hemat karena harganya yang terjangkau. Selain praktis dan harganya yang relative murah, mie instan memiliki rasa yang dapat memenuhi selera berbagai kelompok masyarakat, hal tersebut yang menyebabkan mie instan mampu menggeser peranan makanan pokok tradisional seperti jagung, ubi kayu, ubi jalar dan sagu (Arikunto dan Suharsimi, 2016).

Menurut Adriani (2012) pada masa remaja kebutuhan gizi perlu mendapat perhatian karena peningkatan perubahan fisik dan perkembangan meningkatkan akan kebutuhan gizi, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada masa ini mempengaruhi kebutuhan gizi/ *nutrient* dan asupan makan, dan kebutuhan khusus *nutrient* perlu diperhatikan pada kelompok remaja yang memiliki aktivitas olahraga, mengalami kehamilan, gangguan perilaku makan, restriksi asupan makan, konsumsi alkohol, obat-obatan maupun hal-hal lain yang biasa terjadi pada remaja.

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, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.2. *Junk food*

Junk food adalah kata lain untuk makanan yang jumlah kandungan nutrisinya terbatas. Umumnya, yang termasuk dalam golongan *junk food* adalah makanan yang kandungan garam, gula, lemak, dan kalornya tinggi, tetapi kandungan gizinya sedikit (Sari, 2008). Menurut Widyastuti (2018) masyarakat di era modern terlalu berlebihan dalam mengonsumsi *junk food*, bahkan dijadikan sebagai makanan favoritnya. Tidak aneh juga karena iklan-iklan yang di berikan melalui televisi dan media cetak dapat memberikan pengaruh besar dalam mempromosikan *junk food*.

Makanan berlemak juga mempunyai rasa yang lezat sehingga akan meningkatkan selera makan yang akhirnya terjadi konsumsi yang berlebihan. Apabila cadangan lemak tubuh rendah dan asupan karbohidrat berlebihan, maka kelebihan energi dari karbohidrat sekitar 60-80% disimpan dalam bentuk lemak tubuh, lemak mempunyai kapasitas penyimpanan yang tidak terbatas (Nurchahyo, 2011). Lemak dalam tubuh akan melewati berbagai proses, salah satunya adalah proses auto-oksidasi yang menyebabkan peningkatan kadar radikal-radikal bebas dalam tubuh dengan cepat. Radikal bebas ini aktif menyerang berbagai senyawa dan jaringan tubuh sehingga menyebabkan berkembangnya penyakit degeneratif (Widyastuti, 2018).

Junk food terus dikonsumsi tanpa menu sehat yang seimbang, sudah pasti tubuh akan kekurangan sejumlah zat yang dibutuhkan. Metabolisme tubuh bisa terganggu dan jadi mudah terserang penyakit tertentu. Misalnya saja dalam seminggu kita terus menerus jajan *French chicken* dan es krim. *French chicken* memang mengandung kalori cukup tinggi, akan tetapi *French chicken* digoreng cukup lama dalam minyak sehingga mengandung banyak garam serta lemak jenuh, sedangkan es krim mengandung kadar gula dan lemak yang tinggi (Sari, 2008). Mengonsumsi minuman ringan (*soft drink*) terbukti memiliki kandungan gula yang tinggi sehingga berat badan akan cepat bertambah bila mengonsumsi minuman ringan, rasa yang nikmat dan menyegarkan menjadikan anak-anak dan segala kalangan usia sangat menggemari minuman ini (Nurchahyo, 2011).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

Mengurangi mengonsumsi makanan ringan atau *junk food*, makanan cepat saji atau *fast food*, minuman ringan atau *soft drink*, cemilan manis atau makanan dengan kandungan lemak tinggi. Sebaliknya, sajikan daging dan sayuran segar. Perbanyak konsumsi buah, susu, dan makanan yang berserat untuk melancarkan pencernaan dan yang baik pula pada pertumbuhan anak, dengan membawa makanan dari rumah orang tua dapat mengontrol gizi anak menghindari agar tidak perlu jajan di luar. Jangan banyak menggoreng makanan agar tidak terlalu banyak lemak yang dikonsumsi, sebaiknya mencoba untuk mengukus, merebus atau memanggang makanan agar lebih sehat (Nurchahyo, 2011).

Makanan yang termasuk kategori *junk food* digolongkan menjadi 10 jenis yaitu sereal manis, mie instan, snack manis, daging olahan, snack asin, susu tinggi lemak dan gula serta olahannya coklat dan permen, minuman manis tidak bersoda, serta penguat rasa/ suplemen (Nurwanti dkk, 2016). Menurut Septiana dkk (2016) alasan seringnya mengonsumsi *junk food* disebabkan karena rasa yang enak, penyajian yang cepat, brand, harga, keinginan, serta dapat menjadi sarana berkumpul dengan teman-teman.

Makanan-makanan *junk food* jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, pengerasan pembuluh darah (aterosklerosis), penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dll (Sari, 2008). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi kebiasaan konsumsi makanan instan pada penduduk umur ≥ 10 tahun di Pekanbaru, pada ≤ 1 kali/hari 2.77%, 1-6 kali/ minggu 60.60% dan ≤ 3 kali/ bulan 30.63%. Prevalensi kebiasaan konsumsi minuman manis pada penduduk umur ≥ 10 tahun di Pekanbaru, pada ≤ 1 kali/hari 55.58%, 1-6 kali/ minggu 37.22% dan ≤ 3 kali/ bulan 7.21%.

Hasil analisis bivariat dari penelitian (Izhar, 2020) menunjukkan responden dengan kebiasaan sering mengonsumsi *junk food* sebanyak (64.6%) mengalami gizi lebih (35.6%) mengalami gizi baik. Responden yang memiliki kebiasaan jarang mengonsumsi *junk food* sebanyak (26.7%) mengalami gizi lebih (73.3%) mengalami gizi baik. Hasil analisis diketahui $p=0.001$ ($p<0.05$), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih.

2.3. Pola Aktivitas

WHO (2020) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu luang, untuk transportasi, dan sebagian dari pekerjaan seseorang.

Aktivitas aktif baik di sekolah maupun di luar sekolah menyebabkan makan tidak teratur dan remaja biasanya melewatkan sarapan serta makan siang. Padahal sarapan sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh tetap bugar, dan membantu meningkatkan konsentrasi belajar di sekolah, selain itu juga berfungsi sebagai sumber tenaga untuk melakukan kegiatan (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Program sekolah berbasis ekstrakurikuler yang berbasis aktivitas fisik yang memadai memberikan implikasi yang memadai terhadap penanganan pada anak obesitas, ekstrakuliler dengan program aktivitas fisik yang memadai menurunkan prevalensi obesitas pada anak (Deswita, 2023).

Remaja memiliki kebutuhan gizi yang unik apabila dicermati menurut sudut pandang biologi, psikologi, dan dari sudut pandang sosial. Secara biologis kebutuhan gizi mereka selaras dengan kegiatan aktivitas mereka, remaja membutuhkan lebih banyak protein, vitamin, dan mineral per unit dari setiap energi yang mereka konsumsi dibanding dengan anak yang belum mengalami pubertas. Adapun jika dicermati menurut sudut pandang sosial dan psikologis, remaja sendiri meyakini bahwa mereka tidak terlalu memperhatikan faktor kesehatan dalam menjatuhkan pilihan makanannya, melainkan lebih memperhatikan faktor lain seperti orang dewasa yang ada di sekitarnya, budaya hedonistik, lingkungan sosial, dan faktor lain yang sangat mempengaruhi (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Menurut WHO (2020) penurunan aktivitas fisik sebagian disebabkan oleh kelambanan selama waktu senggang dan perilaku menetap di tempat kerja dan di rumah, demikian pula peningkatan penggunaan moda transportasi “pasif” juga berkontribusi pada aktivitas fisik yang tidak mencukupi. Aktivitas fisik dan indikator kualitas makanan memiliki hubungan erat, intervensi yang berhasil untuk meningkatkan aktivitas sepanjang masa remaja memiliki efek positif pada

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.

kualitas makanan seiring terbentuknya pola perilaku, sementara aktivitas fisik dan diet menjadi lebih erat berkorelasi dengan usia (Supu dkk, 2022).

Penelitian di negara maju menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik yang rendah dengan kejadian obesitas. Individu dengan aktivitas fisik yang rendah mempunyai risiko peningkatan berat badan lebih besar dari pada orang yang aktif berolahraga secara teratur. Kurangnya aktivitas fisik kemungkinan merupakan salah satu penyebab utama dari meningkatnya angka kejadian obesitas ditengah-tengah masyarakat yang makmur. Orang yang tidak aktif memerlukan lebih sedikit energi. Seseorang yang cenderung mengonsumsi makanan kaya lemak dan tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang akan mengalami obesitas (Nurchahyo, 2011).

Aktivitas fisik adalah bagian variabel untuk pengeluaran energi, oleh karena itu aktivitas fisik merupakan salah satu perilaku penurunan berat badan. Berdasarkan penelitian, diketahui bahwa apabila seseorang beraktivitas fisik dengan intensitas yang cukup selama 60 menit dapat menurunkan berat badan dan mencegah obesitas juga peningkatan berat badan kembali (Supu, 2022). Aktivitas fisik sebagai suatu bentuk pengeluaran energi dapat merupakan salah satu target untuk tatalaksana obesitas yang efektif disamping pembatasan diet, didapatkan selain menurunkan berat badan juga dapat meningkatkan kebugaran fisik termasuk system kardiorespirasi (Anam dkk, 2010).

Peneitian yang dilakukan Anam dkk (2010) tidak didapatkan perbedaan antara yang aktif dan tidak aktif dalam hal tingkat kesegaran jasmani, kemungkinan karena faktor berat badan yang mempengaruhi kesehatan jasmani pada anak obesitas merupakan faktor yang dominan. Rendahnya tingkat jasmani pada anak dengan obesitas sering dikaitkan dengan pola hidup tak aktif, dan keterbatasan fungsi fisik serta kapasitas kardiorespirasi. Olahraga yang teratur terbukti dapat meningkatkan kesegaran jasmani penderita obesitas.

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi aktivitas fisik pada penduduk umur ≥ 10 tahun di Pekanbaru pada cukup aktivitas fisik 65.38% dan kurang aktivitas fisik 34.62%. Penilaian aktivitas fisik pada remaja peneliti dapat menggunakan formulir *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) untuk mengetahui karakteristik responden.

2.4. Obesitas

Menurut WHO (2021) penyebab utama obesitas dan kelebihan berat badan adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan seperti peningkatan asupan makanan padat energi yang tinggi lemak dan peningkatan aktivitas fisik karena sifat pekerjaan yang semakin tidak aktif, perubahan moda transportasi, dan meningkatnya urbanisasi. Menurut WHO (2021) peningkatan *Body Massa Indeks* (BMI) merupakan faktor risiko utama untuk penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (terutama penyakit jantung dan stroke), yang merupakan penyebab utama kematian pada tahun 2012, diabetes, gangguan muskuloskeletal (terutama osteoarthritis – penyakit degeneratif sendi yang sangat melumpuhkan), beberapa kanker (termasuk endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kandung empedu, ginjal, dan usus besar).

Kenaikan berat badan dan lemak dipengauhi oleh waktu pertama kali mendapat makanan padat, asupan tinggi kalori dari karbohidrat dan lemak serta kebiasaan mengonsumsi makanan yang mengandung energi tinggi. Penelitian lain menunjukkan bahwa konsumsi daging akan meningkatkan resiko obesitas sebesar 1.46 kali, keadaan ini disebabkan karena makanan berlemak mempunyai *energi density* lebih besar dan tidak mengenyangkan serta mempunyai efek termogenesis yang lebih kecil dibanding makanan yang banyak mengandung protein dan karbohidrat (Kurniati dkk, 2020).

Menurut kemenkes tahun 2017 bersama Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) cara mengatasi pola makan yang baik untuk menurunkan angka obesitas diantaranya sebagai berikut: (a) Mengatur pola makan, salah satu cara mengatasi obesitas yang paling penting yakni mengatur kebiasaan makan, pola makan yang tidak sehat merupakan penyebab kegemukan yang paling sering dialami oleh orang-orang. Aturan pola makan menggunakan piring makan model T seperti: Konsumsi sayur dua kali lipat dari jumlah bahan makanan sumber karbohidrat, konsumsi bahan makanan sumber protein sama dengan jumlah bahan makanan sumber karbohidrat, konsumsi sayur dan atau buah minimal harus sama dengan jumlah karbohidrat ditambah dengan protein, dan minyak digunakan dengan jumlah yang dianjurkan yaitu 3-4 sdt. (b) Berolahraga dan beraktivitas, selain mengatur pola makan cara lain untuk mengatasi obesitas

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.

lainnya adalah dengan memulai rutin berolahraga secara teratur. Menjadi aktif sangat penting untuk mencegah dan mengatasi obesitas, dan juga penting untuk mencegah penyakit jantung, pembuluh darah, stroke, diabetes, dan penyakit tidak menular lainnya.

Prinsip utama aktivitas fisik pada obesitas adalah untuk meningkatkan pengeluaran energi dan membakar lemak, aktivitas fisik dan olahraga merupakan bagian terintegrasi dari perawatan untuk menurunkan berat badan dan menjaga berat badan tetap ideal. Aktivitas fisik mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, ditempat kerja, aktivitas dalam rumah, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lainnya yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 data obesitas di Pekanbaru dengan prevalensi sangat kurus 3.69%, kurus 7.46%, normal 73.09%, gemuk 8.96% dan obesitas 6.80%. Penilaian status gizi pada remaja dapat dilakukan dengan antropometri menggunakan indeks BB/TB^2 yang dikenal dengan Indeks Masa Tubuh menurut umur (*BMI for age*), yang dinilai dengan ambang batas (z-score) (Kemenkes, 2011). Rumus perhitungan IMT sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan} \times \text{Tinggi Badan(m)})^2}$$

IMT/U digunakan untuk menentukan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, gizi lebih dan obesitas. Grafik IMT/U dan grafik BB/PB atau BB/TB cenderung menunjukkan hasil yang sama. Indeks IMT/U lebih sensitif untuk penapisan anak gizi lebih sehingga perlu ditangani lebih lanjut untuk mencegah terjadinya gizi lebih dan obesitas (Permenkes, 2020). Kategori dan ambang batas status gizi anak usia 5-18 tahun dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1. Kategori dan ambang batas Status Gizi Remaja Berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U).

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Sangat kurus	<-3SD
Kurus	-3SD s/d -2SD
Normal	-2SD s/d + 1SD
<i>Overweight</i>	>+1SD s/d +2SD
Obesitas	>+2 SD

Sumber: Permenkes RI, 2020.

- Hak Cipta Diindungi 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. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.5. Kerangka Pemikiran

Penyebab utama obesitas dan kelebihan berat badan adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan (WHO, 2021). Menurut Februhartanty dkk (2019) obesitas merupakan masalah multifactorial yang disebabkan oleh berbagai hal, selain faktor genetik, faktor lingkungan kontribusi yang paling besar diantaranya: (a) Pola makan yang cenderung kurang mengonsumsi sayur dan buah-buahan, banyak mengonsumsi makanan yang digoreng, minuman manis, dan makanan cepat saji yang mengandung produk olahan seringkali dijumpai pada remaja saat ini. Lingkungan di sekitar kita yang menyediakan berbagai jenis makanan, saat ini dikenal bersifat “*obesogenic*” di mana semua makanan yang beredar berkontribusi pada obesitas nyatanya ada di mana-mana dan dijual dengan harga terjangkau. (b) Terlebih lagi dengan berkembangnya teknologi komunikasi, aktivitas fisik menjadi sangat berkurang. Pada umumnya remaja dan juga keluarga dikategorikan memiliki gaya hidup *sedentary*, lebih banyak menghabiskan waktu untuk beraktivitas dengan gawai dari pada bergerak. Jika di keluarga dan di sekolah terbiasa kurang beraktivitas, maka dapat dipastikan para remaja menjadi generasi *mager* (malas gerak).

Makanan-makanan *junk food* jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, pengerasan pembuluh darah (aterosklerosis), penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dll (Sari, 2008). Remaja yang kurang bergerak meningkatkan risiko kegemukan jika asupan energinya tidak seimbang dengan energi yang keluar. Selain itu, kurangnya bergerak dapat menyebabkan remaja mempunyai kebugaran fisik dan kekuatan otot yang menurun, serta berujung pada kesehatan mental dan fungsi kognitif yang kurang optimal sehingga remaja menjadi mudah lelah, kurang ceria, dan tidak berprestasi di sekolah (Februhartanty dkk, 2019). Prinsip utama aktivitas fisik pada obesitas adalah untuk meningkatkan pengeluaran energi dan membakar lemak. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 data obesitas di Pekanbaru dengan prevalensi sangat kurus 3.69%, kurus 74.6%, normal 73.09%, gemuk 8.96% dan obesitas 6.80%. Kerangka pemikiran dapat dilihat pada Gambar 2.1. pada halaman selanjutnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

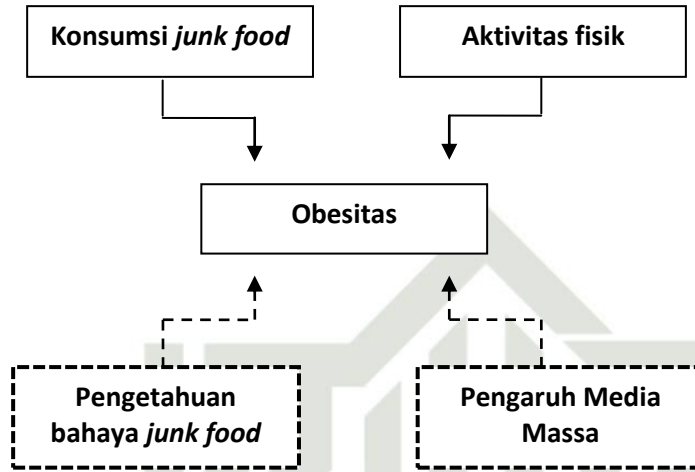
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

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



Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran

Keterangan :

- = Variabel yang diteliti (variabel independen)
- = Variabel yang tidak diteliti
- = Hubungan yang dianalisis
- = Hubungan yang tidak dianalisis

**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. METODE PENELITIAN

3.1. Tempat dan Waktu

Lokasi penelitian berada di MTsN 3 Pekanbaru yang terletak di Jalan Unggas No.453, Simpang Tiga, Kecamatan Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Riau. Responden penelitian yaitu siswa/i kelas 8. Alasan dilakukan peneliti melakukan penelitian di MTsN 3 Pekanbaru karena sekolah ini berbeda dari sekolah yang lainnya, tidak ada penjual yang berjualan di depan sekolah, akan tetapi terdapat “Kantin Sehat” di dalam sekolah. Dinamakan kantin sehat karena keadaan kantin yang rapi dan bersih, akan tetapi tetap menjual makanan seperti *junk food* dan minuman *soft drink* lainnya contohnya seperti mie instan, wafer, sosis, cookies, milkku, sprite, fanta, dst. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan mengonsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan terjadinya obesitas pada siswa/i di MTsN 3 Pekanbaru. Penelitian dilaksanakan pada Bulan Juni 2023.

3.2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah metode penelitian kuantitatif yang mana menurut Sugiyono (2012), metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/ statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian dilakukan dalam pendekatan deskriptif, menggunakan desain *cross sectional*, *cross sectional* ditandai dengan ciri-ciri bahwa pengukuran variabel bebas (faktor risiko) dan variabel tergantung (efek) dilakukan secara simultan atau pada saat yang bersamaan, variabel-variabel yang termasuk risiko dan efek diobservasi sekaligus pada saat yang sama (Irmawartini dan Nurhaedah, 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.

3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Pada penelitian ini populasi diambil dari angkatan kelas 8 di MTsN 3 Pekanbaru sebanyak 326 siswa/i, besar sampel diambil dengan perhitungan teknik *simple random sampling* yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + \frac{N(e)^2}{326}}$$

$$= \frac{326}{1 + 326(0.1)^2}$$

$$= \frac{326}{4.26}$$

$$= 76.52$$

Ket :

n = besar sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kepercayaan yang diinginkan 90% (0.1)

Sehingga besar sampel yang diambil adalah 77 responden.

3.4. Variabel dan Definisi Operasional

Definisi Operasional dapat dilihat pada Tabel 3.1.

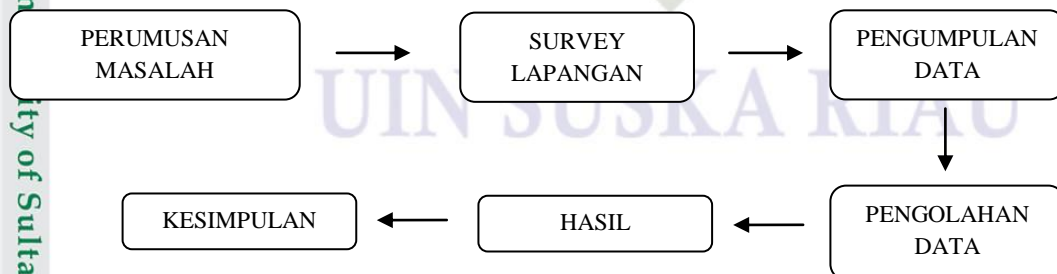
Tabel 3.1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Obesitas	Obesitas dan kelebihan berat badan adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan (WHO, 2021)	Mengukur tinggi badan & berat badan siswa/i.	<i>Microtoise</i> (Alat ukur tinggi badan) <i>Electronic Personal Scale</i> (Timbangan berat badan digital)	Sangat kurus (<-3SD) Kurus (-3SD s/d <-2SD) Normal (-2SD s/d + 1 SD) Overweight (>+1SD s/d +2SD) Obesitas >+2SD (Pemenkes, 2020)	Ordinal
	<i>Junk food</i>	<i>Junk food</i> termasuk makanan yang tinggi kandungan garam, gula, lemak, kalori, dan rendah nilai gizinya seperti (Sari, 2008).	Observasi sekunder dari data kuesioner	Kuesioner FFQ dan sebuah pertanyaan (sebagai <i>crosscheck</i> dengan FFQ)	Jarang : jika < 363 (median) Sering : jika ≥ 363 (median)	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Aktivitas Fisik	Aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas Fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu luang, untuk transportasi, dan sebagian dari pekerjaan seseorang (WHO, 2020)	Menyebarkan kuesioner	Kuesioner IPAQ	Rendah bila < 600 MET-menit/ minggu Sedang bila ≥ 600 MET-menit/ minggu Tinggi bila >3000 MET-menit/ minggu (IPAQ, 2005)	Ordinal

3.5. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan ditentukannya perumusan masalah yang mau diteliti, lalu dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada para siswa/i kelas 8. Setelah dilakukannya penelitian, dilakukan pengumpulan data responden, kemudian pengolahan data. Setelah itu barulah melihat hasil penelitian dan memberikan kesimpulan dari penelitian tersebut. Urutan pelaksanaan penelitian dapat dilihat pada Gambar 3.1.



Gambar 3.1. Pelaksanaan 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.

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.

3.6. Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

1. Data Primer

- a. Data karakteristik responden (nama, usia, jenis kelamin, berat badan, dan tinggi badan) diperoleh dari alat bantu kuesioner.
- b. Data antropometri remaja dilakukan dengan berat badan dan tinggi badan responden diperoleh dari pengukuran secara langsung. Alat ukur yang digunakan adalah *Microtoise* (Alat ukur tinggi badan) dan *Electronic Personal Case* (Timbangan berat badan digital).

Pengukuran tinggi badan (*stature meter/ Microtoise*) berkapasitas panjang 200 cm dengan ketelitian 0.01 cm, kemudian dilakukan pengkajian gizinya. Alas kaki responden dilepas, berdiri tegak, kaki rapat, lutut lurus. Tumit, pantat, bahu menyentuh dinding vertikal, pandangan lurus ke depan serta tangan lepas disamping badan dengan telapak tangan menghadap paha. Responden menarik napas panjang dan berdiri tegak tanpa mengangkat tumit untuk menegakkan tulang belakang, bahu harus tetap santai. *Microtoise* ditarik sampai menyentuh ujung kepala, pegang secara horizontal. Pengukuran tinggi badan diambil pada saat menarik nafas maksimum, dengan mata pengukur sejajar dengan alat penunjuk angka untuk menghindari kesalahan penglihatan, Tinggi badan dicatat dengan ketelitian 0.1 cm. *Electronic Personal Scale* (timbangan berat badan) dengan tingkat ketelitian 0.1 kg. Timbangan diletakkan pada permukaan yang keras dan rata, tekan kotak disisi kanan kotak angka untuk menyalakan timbangan, tunggu sampai angka 0.0 muncul, responden berdiri di atas timbangan pada bagian tengah dengan beratnya tersebar merata pada kedua kaki, pandangan lurus ke depan dan jangan bergerak-gerak. Baca berat badan pada tampilan dan dicatat hasilnya dengan ketepatan 0.1 kg dan kapasitas 120 kg.

- c. Data mengonsumsi *junk food* dengan menggunakan kuesioner FFQ dan kuesioner terbuka tentang *junk food*. Kuesioner Terbuka menurut Arikunto dan Suharsimi (2016) adalah daftar pertanyaan yang dipergunakan dalam penelitian dengan memberikan kesempatan bagi responden untuk menjawab dengan kalimatnya sendiri.
- d. Data aktivitas fisik diperoleh dengan menggunakan kuesioner IPAQ.

2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari sekolah MTsN 3 Pekanbaru yaitu mengenai gambaran umum sekolah MTsN 3 Pekanbaru dan jumlah siswa/i angkatan kelas 8 di MTsN 3 Pekanbaru.

3. Instrumen Penelitian

Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Independen untuk konsumsi *Junk Food* menggunakan instrument kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dari buku *Principles of Nutritional Assesment* untuk menghitung konsumsi *junk food* dan Kuesioner terbuka tentang *junk food*.
2. Variabel Independen untuk aktivitas fisik menggunakan instrumen *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dari WHO untuk menilai hubungan aktivitas fisik dengan obesitas.
3. Variabel Dependen untuk status gizi remaja menggunakan instrument penelitian indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dengan perhitungan WHO *antro plus*.
4. Program Komputer seperti *Microsoft Office Word*, *Microsoft Office Excel*, *Statistic Package for Sosial Science* (SPSS versi 22) dan *IPAQ automatic report*.
5. Alat tulis menulis.

3.4. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan terhadap data, baik dengan cara mengelompokkan atau dengan menerapkan fungsi matematika, sehingga data siap dianalisis sesuai dengan jenis analisis yang direncanakan. Dibawah ini adalah langkah-langkah pengolahan untuk setiap variabel yang diteliti :

a. Variabel Dependen

Kelebihan berat badan atau obesitas yang terjadi dikarenakan ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan, diukur dengan menggunakan menimbang berat badan (BB) dengan

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.

alat penimbang berat badan (*Electronic Personal Scale*) dan tinggi badan (TB) dengan alat pengukuran tinggi badan (*Stature Meter/ Microtoise*) yang didapat dari pendataan antropometrinya. Pengukuran IMT/U dilakukan dengan cara membagi nilai berat badan (kg) dengan nilai kuadrat dari tinggi badan (m²), maka menurut Kemenkes 2020 kategori normal apabila IMT nya $-2SD$ s/d $+1SD$ dan obesitas apabila IMT nya $>+2SD$.

b. Variabel Independen

1) Konsumsi *junk food*

Konsumsi *junk food* dapat diukur dengan menggunakan formulir FFQ, untuk melihat gambaran frekuensi mengonsumsi *junk food* dalam sehari, seminggu, sebulan, dengan melihat banyaknya jumlah yang dikonsumsi. Frekuensi Konsumsi *junk food* dan skoring dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. Frekuensi Konsumsi *Junk Food*

Kategori	Frekuensi	Skor
Sering sekali dikonsumsi	$>1 \times$ sehari	50
Sering dikonsumsi	$1 \times$ sehari (4-6 \times seminggu)	25
Biasa dikonsumsi	$3 \times$ seminggu (1-2 \times seminggu)	15
Kadang-kadang dikonsumsi	$< 3 \times$ seminggu (1-2 \times seminggu)	10
Jarang dikonsumsi	$< 1 \times$ seminggu (1-2 \times / 3-4 \times sebulan)	1
Tidak pernah dikonsumsi	0	0

Sumber : *Survei Konsumsi Gizi* (2009)

Setelah dilakukannya FFQ peneliti memberikan pertanyaan tentang konsumsi *junk food* untuk *crosscheck* dengan FFQ nya, *crosscheck* untuk memastikan kejelasan dari data FFQ nya, apa saja yang sering dikonsumsi oleh responden setiap harinya. Pengolahan kuesioner *junk food* nya dilakukan sebagai berikut: menghitung keseluruhan frekuensi mengonsumsi *junk food* dalam sehari, seminggu, sebulan, dengan melihat banyaknya jumlah yang dikonsumsi dikalikan dengan skornya, lakukan pada seluruh responden. Contohnya : Sering dikonsumsi = 5 macam \times 25 = 125. Kemudian barulah diambil nilai median (363) dari hasil total nilai keseluruhan responden, barulah bisa menentukan mana responden yang sering mengonsumsi *junk food* dan jarang mengonsumsi *junk food* nya.

2) Aktivitas fisik

Tingkat aktivitas fisik dapat diukur dengan menggunakan formulir *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), pertanyaan akan

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.

menanyakan tentang waktu yang anda habiskan untuk aktif secara fisik dalam 7 hari terakhir. Pikirkan tentang kegiatan yang anda lakukan ditempat kerja/ sekolah sebagai bagian dari rumah dan halaman kerja, dari satu tempat ke tempat lain, dan di waktu luang anda untuk rekreasi dan berolahraga. Pikirkan tentang semua aktivitas berat yang anda lakukan dalam 7 hari terakhir, aktivitas fisik yang kuat mengacu pada aktivitas yang membutuhkan upaya fisik yang keras dan membuat anda bernapas lebih keras dari biasanya, pikirkan hanya aktivitas fisik yang anda lakukan setidaknya setiap kali selama 10 menit.

Skor *MET* yang digunakan untuk perhitungan sebagai berikut : berjalan= 3.0 *MET*, aktivitas sedang= 4.0 *MET*, dan aktivitas tinggi = 8.0 *MET*, yang dikalikan dengan intensitas dalam menit dan hari, lalu dijumlahkan sehingga didapatkan skor akhir untuk aktivitas fisik. Kategori aktivitas fisik menurut IPAQ, antara lain :

1. Aktivitas ringan jika tidak melakukan aktivitas fisik tingkat sedang-tinggi <10 menit/hari atau <600 *METs*-menit/ minggu
2. Aktivitas sedang yang terdiri dari 3 kategori :
 - a) ≥ 3 hari melakukan aktivitas fisik tinggi > 20 menit/ hari
 - b) ≥ 5 hari melakukan aktivitas fisik sedang/ berjalan > 30 menit/ hari
 - c) ≥ 5 hari kombinasi dari aktivitas berjalan dengan aktivitas intensitas sedang hingga tinggi dengan total *METs* minimal ≥ 600 *METs*-menit/ minggu
3. Aktivitas tinggi yang terdiri dari 2 kategori :
 - a) Aktivitas intensitas tinggi > 3 hari dengan total *METs* minimal 1500 *METs*-menit/ minggu
 - b) ≥ 7 hari kombinasi dari aktivitas berjalan dengan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi dengan total *METs*-menit/ minggu.

Semua nilai dinyatakan dalam *MET-minutes/week METs* atau *Metabolic Equivalents* digunakan untuk menyatakan intensitas aktivitas fisik. Satu *MET* didefinisikan sebagai besarnya energi duduk diam, dan setara dengan konsumsi kalori 1 kkal/kg/jam, untuk menganalisis data *IPAQ*, pedoman dasar yang sudah disesuaikan yaitu: perbandingan antara duduk tenang, konsumsi kalori seseorang empat kali lebih tinggi ketika beraktivitas intensitas sedang, dan delapan kali

lebih tinggi ketika beraktivitas intensitas tinggi. Berikut nilai-nilai yang digunakan untuk analisis data sesuai *International Physical Activity Questionnaires Short Version-Administered* (2005): Rendah $MET = 3.3 \times Minutes \times Days$; Sedang $MET = 4.0 \times Minutes \times Days$; Tinggi $MET = 8.0 \times Minutes \times Days$.

2 Analisis Data

Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan Uji *Chi-Square*.

a. Analisis univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan setiap masing-masing variabel yang diteliti, yaitu variabel independen (*junk food* dan aktivitas fisik) dan variabel dependen (obesitas). Analisis berguna untuk menilai kualitas data dan menentukan rencana analisis selanjutnya.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen (*junk food* dan aktivitas fisik) dan variabel dependen (obesitas). Uji yang digunakan dalam analisis bivariat adalah uji *chi-square*. Data dalam penelitian merupakan data kategorik sehingga digunakan uji statistik berupa uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan variabel independen dengan variabel dependen secara statistik. Jika $p\text{-value} < 0.1$, maka terdapat hubungan yang bermakna secara statistik, dengan rumus

Uji *Chi-Square* :

$$X^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan:

X^2 = Chi Square

O_i = Nilai Observasi (Yang diamati)

E_i = Nilai ekspektasi (Yang diharapkan)

Melalui uji statistik Chi Square akan diperoleh nilai p , dalam penelitian ini digunakan tingkat kemaknaan (α) = 0.1 yaitu jika diperoleh nilai $p \leq 0.1$ berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen dan jika diperoleh nilai $p > 0.1$ maka tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen.

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.

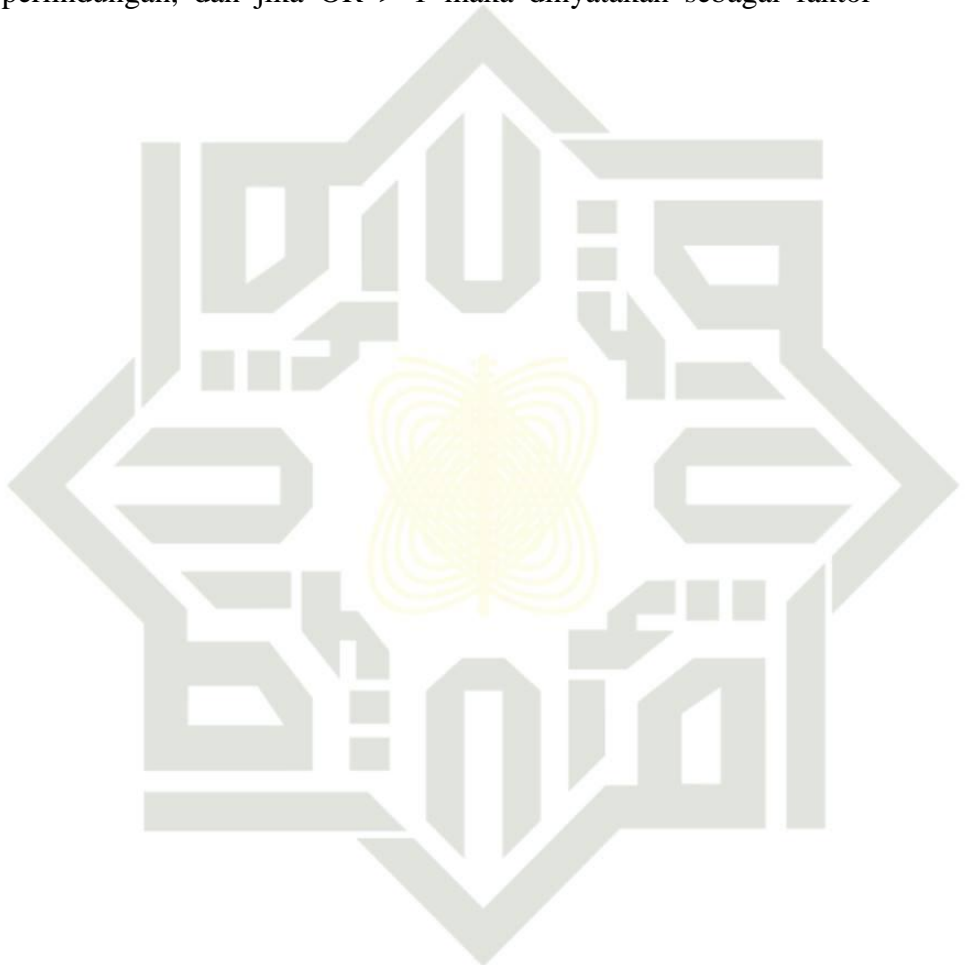
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

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

Hasil uji *Chi-square* hanya dapat menyimpulkan ada tidaknya hubungan atau perbedaan proporsi antar kelompok. Uji *chi-square* tidak dapat mengetahui kelompok mana yang memiliki risiko lebih besar dibandingkan dengan kelompok lain. Oleh karena itu untuk mengetahui derajat hubungan antar variabel independen dengan dependen digunakan nilai Odds Ratio (OR). Jika $OR=1$, maka menyatakan tidak ada hubungan. Jika $OR < 1$, maka dinyatakan bahwa ada efek proteksi atau perlindungan, dan jika $OR > 1$ maka dinyatakan sebagai faktor risiko.

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.



V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan kebiasaan mengonsumsi *junk food* dan kurangnya aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa/i di MTsN 3 Pekanbaru dapat disimpulkan sebagai berikut: Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi *junk food* di MTsN 3 Pekanbaru didapatkan hasil yaitu jarang konsumsi *junk food* sebanyak 52 responden (67.5%) dan sering konsumsi *junk food* sebanyak 25 responden (32.5%). Tingkat aktivitas fisik di MTsN 3 Pekanbaru didapatkan hasil yaitu aktivitas tergolong rendah sebanyak 53 responden (68.8%) dan aktivitas tergolong tinggi sebanyak 10 responden (13.0%).

Hasil uji *chi-square* menunjukkan hasil hubungan kebiasaan mengonsumsi *junk food* dengan obesitas ($p= 0.921$) dan hubungan aktivitas fisik dengan obesitas ($p= 0.175$), didapatkan hasil tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan status gizi.

5.2. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini diharapkan kepada sekolah agar lebih mengaktifkan kegiatan ekstrakurikuler disemua bidang dan memperhatikan keaktifan siswa/i dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Diharapkan agar siswa/i mengoptimalkan melakukan aktivitas fisik secara rutin dengan keikutsertaan melakukan olahraga di sekolah maupun olahraga diluar jam sekolah. Diharapkan untuk mempertahankan batasan dalam mengonsumsi *junk food* dan agar lebih memperhatikan konsumsi makanannya dengan mengetahui bahaya dari konsumsi *junk food* yang berlebihan, diharapkan UKS sekolah mengadakan penyuluhan secara rutin terkait dengan kesehatan untuk mencegah terjadinya obesitas dengan menjaga pola makan yang sehat dan meningkatkan aktivitas fisik. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dengan penambahan variabel lainnya, contohnya seperti jajan anak sekolah, pengaruh dari rumah atau orang tua, pendapatan orang tua, dan lain sebagainya.

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 PUSTAKA

- Amam, M.S., M, Mexitalia., B, Widjanarko., A, Pranomo., H, Susanto., dan H.W, Subagio. 2010. Pengaruh Intervensi Diet dan Olah Raga Terhadap Indeks Massa Tubuh, Lemak Tubuh, dan kesegaran Jasmani pada Anak Obes. *Jurnal. Sari Pediatri.* 12(1): 36-41. DOI: <http://dx.doi.org/10.14238/sp12.1.2010.36-41>
- Adriani, M., dan B, Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 484hlm.
- Adriani, M., dan B, Wirjatmadi. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 340hlm.
- Almatsier, S., S, Soetardjo., dan M, Soekatri. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan.* Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama. 480hlm.
- Arikunto dan Suharsimi. 2016. *Manajemen Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta. 506hlm.
- Deswita. 2023. *Penatalaksanaan Keperawatan Obesitas Pada Remaja.* Jawa Barat: Penerbit Adab. 94hlm.
- Februhartanty, J. 2019. *Gizi dan Kesehatan Remaja.* SEAMEO RECFON. Jakarta. 166hlm.
- Gibson, R.S. 2005. *Principles of Nutritional Assesment.* New York: Oxford University press. 908p.
- Hardiansyah., D.N dan Supariasa. 2016. *ILMU GIZI: Teori dan Aplikasi.* Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 621hlm.
- Hermawan, D. 2020. *Mengenal Obesitas.* Penerbit ANDI. Yogyakarta. 103hlm.
- Hasanah, M. N. 2023. *Modul Praktis Uji Kompetensi Dietisien Ilmu Giziku.* CV.Nutri Media Group. Jakarta. 324 hlm.
- International Physical Activity Questionnaire, 2005. Pedoman Pengolahan dan Analisis data *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short.* Forms: <https://sites.google.com/site/theipaq/reference>
- Imawartini dan Nurhaedah. 2017. *Metodologi Penelitian.* Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. 183hlm.
- Izhar, M.D. 2020. Hubungan antara Konsumsi *Junk Food*, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati.* 5(1) : 1-7. DOI: <https://doi.org/10.35842/formil.v5i1.296>
- Kemenkes 2017. Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). 11-13.



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.

- Kristianti, N., D, Sarbini., dan Mutalazimah. 2009. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta. *Jurnal Kesehatan*. 2(1) : 39-47. DOI: <http://hdl.handle.net/11617/2064>
- Kurniati, Y., N, Jafar., dan R, Indriasari. 2020. *Perilaku dan Pendidikan Gizi pada Remaja Obesitas*. Guepedia. DOI: [https://www.google.co.id/books/edition/Perilaku dan Pendidikan Gizi pada Remaja/sr9L](https://www.google.co.id/books/edition/Perilaku_dan_Pendidikan_Gizi_pada_Remaja/sr9L)
- Mustofa, A., dan P.S, Nugroho. 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan *Junk Food* dengan kejadian *Overweight* pada Remaja. *Borneo Student Research*. 2721-5725.
- Nugroho, P.S., dan A.U.R, Hikmah. 2020. Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dan Frekuensi Makan terhadap Obesitas. *Jurnal Dunia Kesmas*. 9(2) : 185-191. DOI: <https://doi.org/10.33024/jdk.v9pi2.3004>
- Nurchayyo, F. 2011. Kaitan antara obesitas dan aktivitas fisik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*. 7(1) : 87-96. DOI: <https://doi.org/10.21831/Medikora.VOI1.4663>
- Nurwijayanti. 2018. Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri. *Jurnal care*. 6(1) : 54-61. DOI: <https://doi.org/10.33366/jc.v6i1.809>
- Nurwanti, E., Hadi., dan M, Julia. 2016. Paparan iklan *junk food* dan pola konsumsi *junk food* sebagai faktor resiko terjadinya obesitas pada anak sekolah dasar kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(2) : 59-70. DOI: [http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2013.1\(2\).59-70](http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2013.1(2).59-70)
- Permenkes 2020. Standar *Antropometri* Anak. Retrieved from <https://peraturan.bpk-go.id/Home/Details/152505/permenkes-no-2-tahun-2020>.
- Riskawati, Y. K., K. A Savitri., P. R, Ramdani., dan A. F, Mufid. 2020. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. *Majalah Kesehatan*. 7(4) : 231-238. DOI: <https://doi.org/10.21776/ub.majalahkesehatan.2020.007.04.3>
- Riskesdas 2013. Riset Kesehatan Dasar. Lembaga Penerbit: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Riskesdas 2018. Laporan Nasional Kementerian Kesehatan RI. Lembaga Penerbit: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sri, R.W. 2008. *Dangerous Junk Food* .O2. Panembahan-Yogyakarta. 163hlm.


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.


- Septiana, P., F.A, Nugroho., dan C.S, Wilujeng. 2018. Konsumsi *junk food* dan serat pada remaja putri overweight dan obesitas yang indekos. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*. 30 (1), 61-67. DOI: <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2018.030.01.11>
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 334hlm.
- Supu, W., Florensia., dan I.S, Paramita. 2022. *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management. 141hlm.
- Wahyuningsih, R. 2013. *Penatalaksanaan Diet pada Pasien*. Graha Ilmu. Yogyakarta. 125hlm.
- Widyastuti, D.A. 2018. Pengaruh Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* terhadap Kejadian Konsumsi Obesitas Remaja. *Jurnal*. 9(2) : 1-7. DOI: <https://doi.org/10.31219/osf.io/7d8ey>
- World Health Organization (WHO). *Physical Activity*. 2020. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization (WHO). *Overweight and obesity*. 2021. Retrieved from <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.



LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat keterangan penelitian kesbangpol

- 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.



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. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28293 PO Box 1400
 Telp (0761) 562051 Fax (0761) 262051 562052 Website https://fpo.uin-suska.ac.id

Nomor : B.2084/F.VIII/PP.00.9/05/2023 24 Mei 2023 M
 Sifat : Penting 4 Dzulkaidah 1444 H
 Hal : **Izin Riset**

Kepada Yth:
 Kepala Badan Kesatuan Bangsa & Politik
 Kota Pekanbaru
 Jl. Arifin Ahmad Tangkerang Tengah
 Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru
 di
 Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb,


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

Nama : Fathimah Azzahra
 NIM : 11980324450
 Prodi : Gizi
 Fakultas : Pertanian dan Peternakan
 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S.1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: **"Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Junkfood dan Aktivitas Fisik pada siswa/i di MTaN 3 Pekanbaru"**.

Kepada Saudara agar berkenan memberikan Izin serta Rekomendasi untuk melakukan Penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, kerjasamanya diucapkan terima kasih.


Wassalamu'alaikum Wr. Wb

 Dekan
Dr. Arsyadi Ali, S.P., M.Agr. Sc
 NIP. 19710706 200701 1 031

Lampiran 3. Surat izin riset ke sekolah MTsN 3 Pekanbaru

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.



 **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. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28293 PO Box 1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website: <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.1954/F.VIII/PP.00.9/05/2023 12 Mei 2023 M
Sifat : Penting 21 Syawal 1444 H
Hal : **Izin Riset**

Kepada Yth:
Kepala Sekolah MTsN 3 Pekanbaru
Jl. Unggas No. 453 Simpang Tiga
Kecamatan Bukit Raya, Kota Pekanbaru
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb,

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

Nama : Fathimah Azzahra
NIM : 11980324450
Prodi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S.1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: **"Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Junkfood dan Aktivitas Fisik pada siswa/I di MTsN 3 Pekanbaru"**.

Kepada Saudara agar berkenan memberikan Izin serta Rekomendasi untuk melakukan Penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Assalamu'alaikum Wr. Wb



Dr. Agusdi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
10706 200701 1 031



Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan

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.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PEKANBARU
 Jalan Arif Achmad Simpang Rambutan Nomor. 01 Pekanbaru
 Telp. 0781 66513, 66504 FAX. 66513
 Email : ka.pekanbaru@kya.go.id

Nomor : B-2572/Kk.04.5/TL.00/05/2023 29 Mei 2023 M
 Sifat : -
 Lampiran : -
 Perihal : **Rekomendasi Penelitian**

Yth. Kepala **MTsN 3 PEKANBARU**

Dengan Hormat,

Memperhatikan maksud surat Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suka Riau Pekanbaru Nomor : B.1955/F.VIII./PP.00.9/ 05/2023 tanggal Mei 2023 M, dan Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru , No: BL.04.00/Kesbangpol/1340/2023, Tanggal 26 Mei 2023 Perihal seperti pokok surat, akan datang menghadap Saudara:


Nama : **FATHIMAH AZZAHRA**
 NIM : **11980324450**
 Fakultas : **Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau**
 Jurusan : **Gizi**
 Jenjang : **S1**
 Alamat : **Jl. Ambu-Ambu Paus No.18 B Kel. Tangkerang Barat Kec. Marpoyan Damai-Pekanbaru**

Bermaksud melakukan penelitian di MTSN 3 Pekanbaru yang Saudara pimpin selama 3 bulan (5 JUNI 2023 s.d 5 Agustus 2023), guna mendapatkan dan mengumpulkan data yang diperlukan dalam rencana penelitian dengan judul:

"HUBUNGAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI JUNK FOOD DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TERJADINYA OBESITAS PADA SISWAWI DI MTSN 3 PEKANBARU "

Untuk maksud tersebut kiranya Saudara dapat memberikan bantuan/informasi yang diperlukan sepanjang yang bersangkutan dapat mematuhi ketentuan/peraturan yang berlaku semata-mata untuk kepentingan ilmiah.

Demikian surat izin riset/penelitian ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya, atas bantuan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Kepala
Syahrul Mauludi

Tembusan:
 1. Ka. Kanwil Kementerian Agama Propinsi Riau
 2. Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Suska Riau
 3 Yang bersangkutan.



Lampiran 5. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian

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.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PEKANBARU
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 3 KOTA PEKANBARU
 JENJANG AKREDITASI : A
 NSM : 12.1.11.47.10.002 NPSN : 10499295
 Jalan Unggas No.453 Simpang Tiga – Pekanbaru Telp. (0761) 8411389
 Website : http://mtsn3pekanbaru.sch.id

سورة الرحمن الرحيم

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
 Nomor : B-1240 /MTs.04.19/TL.00/07/2023

Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Kota Pekanbaru dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: FATHIMAH AZZAHRA
NIM	: 11980324450
Fakultas	: Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau
Jurusan	: Program Studi Gizi

Telah melaksanakan penelitian di MTsN 3 Kota Pekanbaru pada tanggal 14 s/d 15 Juni 2023 dengan judul "HUBUNGAN KEBIASAAN MENGONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN TERJADINYA OBESITAS PADA SISWA – SISWI DI MTsN 3 PEKANBARU" dalam hal mengumpulkan data.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Pekanbaru, 10 Juli 2023 M
29 Dzulhijjah 1444 H

Kepala,



Suhermi, M.Pd
 NIP. 196606161994031007



Tembusan:

1. Ka. Kanwil Kementerian Agama Provinsi Riau;
2. Ka. Kementerian Agama Kota Pekanbaru.

Lampiran 6. Surat Keterangan Layak ETIK (Ethical Clearance)



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
COLLEGE OF HEALTH PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Jl. Tamtama No. 6 Labuh Baru – Pekanbaru, Riau Telp. (0761) 885214 Website : www.payungnegeri.ac.id Email : info@payungnegeri.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No. I04/STIKES PN/KEPK/VI/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Fathimah Azzahra
Principal In Investigator

Nama Institusi : UIN Suska Riau
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Junk food dan Aktivitas Fisik dengan Terjadinya Obesitas pada Siswa/i di MTsN 3 Pekanbaru"

"The Relationship between Junk Food Consuming Habits and Physical Activity with the Occurrence of Obesity in Students at MTsN 3 Pekanbaru"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 20 Juni 2023 sampai dengan tanggal 20 Juni 2024.

This declaration of ethics applies during the period June 20, 2023 until June 20, 2024.



June 20, 2023
Professor and Chairperson,

Dr. Ezalina, Skep, Ns, Mkes

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

Hak
1. D
a
b. Di arang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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



Pengisian kuesioner *junk food* dan aktivitas fisik



Pengukuran berat badan dan tinggi badan (*Antropometri*)

a Riau

Stat

if Kasim Riau

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan 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.



Foto bersama responden siswa/i kelas 8.3, 8.5, dan 8.9



Jajanan di kantin sekolah MTsN 3 Pekanbaru

1.
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Jajanan di kantin sekolah MTsN 3 Pekanbaru



Kondisi kantin sekolah MTsN 3 Pekanbaru yg sedang direhab

Lampiran 8. Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

No. Hp :

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Fathimah Azzahra (NIM : 11980324450) Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul penelitian “Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi *Junk Food* dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Pada Siswa/i Kelas VIII MTSN 3 Pekanbaru”. Data yang didapat digunakan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.

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

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.

KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN KEBIASAAN MENGONSUMSI *JUNK FOOD*
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS PADA
SISWA/I DI MTSN 3 PEKANBARU

Assalamu'alaikum wr.wb.

Saya Fathimah Azzahra, Mahasiswi Jurusan Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau. Mohon izin meminta data kebiasaan mengonsumsi *Junk Food* dan Aktivitas Fisik dari adek-adek sekalian guna kepentingan penelitian skripsi saya. Pada kuesioner tidak ada jawaban benar atau salah dan identitas responden akan dirahasiakan. Saya mengucapkan terima kasih untuk kesediaan dan partisipasinya menjadi responden dalam penelitian ini.

Tanggal Kuesioner :

Identitas Responden

1. Nama :
2. Tempat dan tanggal lahir :
3. Usia :
4. Jenis kelamin :
5. Alamat rumah :
6. No telepon/hp :

Data Antropometri

1. Berat badan : kg
2. Tinggi badan : cm
3. IMT/U :
4. 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 10. Formulir FFQ

FORMULIR FREKUENSI KONSUMSI *JUNK FOOD*

Nama : Tanggal :

Umur : Peneliti :

Jenis kelamin : Alamat :

Ket : Berilah tanda ciklis (√) pada frekuensi makan sesuai dengan jenis makanan yang tertera dan berilah keterangan makanan apa yang anda makan sesuai jenis tersebut pada kolom keterangan nama makan ini.

No	Bahan Makanan	>1×/ hari	1 ×/hari	3-6 ×/ minggu	1-2×/ minggu	1 ×/ bulan	Tidak pernah
I. Makanan							
1	Nasi Uduk + lauk						
2	Mie Instan						
3	Bakwan						
4	Nasi goreng						
5	Tahu isi Goreng						
6	Pisang Goreng						
7	Tempe Goreng						
8	Nugget						
9	Bakso						
10	Pastel						
11	Donat						
12	Sosis						
13	Roti						
14	Ice Krim						
15	Burger						
16	Pizza						
17	Wafer						
18	Biskuit Sandwich						

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.

19	©	Cookies						
20		Pop Corn						
21		French Fries						
22		Kentang Spiral						
23		Brownies Lumer						
24		Piscok Crispy						
25		Mie Goreng						

II. Minuman

1.		Coklat Susu						
2.		Yogourt						
3.		Milku Coklat						
4.		Milku Stroberi						
5.		Fres Tea						
6.		Coca-Cola						
7.		Fanta						
8.		Susu Frisian Flag						
9.		Ice coffe						
10.		Sprite						
11.		Bembeng Sachet						
12.		Energen						
13.		Nipis Madu Line						
14.		Indocafe						
15.		Le Mineral						

Sumber: Modifikasi Formulir FFQ dari Buku *Principles Nutitonal Assesment*.

Pertanyaan :

1. Apa saja makanan dan minuman *junk food* yang sering dikonsumsi, baik di sekolah maupun diluar sekolah?

Seminggu terakhir _____

Kemaren _____

Hari ini _____

FORMULIR FREKUENSI AKTIVITAS FISIK

Ingat kembali semua aktivitas fisik berat yang telah anda lakukan selama **7 hari terakhir**. Aktivitas fisik berat adalah aktivitas yang memerlukan kerja keras dan menyebabkan anda bernafas jauh lebih cepat dari pada biasanya. Pikirkan aktivitas fisik yang telah anda lakukan selama sekurang-kurangnya 10 menit pada suatu waktu.

1. Dalam waktu **7 hari terakhir**, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik **berat**, contohnya mengangkat barang berat, berkendara Honda keadaan macet, senam atau bersepeda cepat?

_____ hari/minggu.

Tidak ada aktivitas fisik berat → lanjutkan ke pertanyaan no.3

2. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan **aktivitas fisik berat** pada salah satu hari tersebut ?

_____ jam/hari

_____ menit/hari.

Tidak tahu/ tidak pasti

Ingat kembali semua aktivitas moderat (sedang) yang telah anda lakukan selama **7 hari terakhir**. Aktivitas fisik moderat adalah aktivitas yang memerlukan kerja fisik sedang dan menyebabkan anda bernafas agak lebih cepat dari pada biasanya. Pikirkan aktivitas fisik yang telah anda lakukan selama sekurang-kurangnya 10 menit pada suatu waktu.

3. Dalam waktu **7 hari terakhir**, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik **sedang**, contohnya mengangkat barang ringan, menyapu, bersepeda santai? Ini tidak termasuk jalan kaki.

_____ hari/minggu.

Tidak ada aktifitas fisik sederhana → lanjut ke nomor 5

4. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan **aktifitas fisik sedang** pada salah satu hari tersebut?



- _____ **jam/hari**
 _____ **menit/hari**
 Tidak tahu/ tidak pasti

Ingat kembali tentang waktu yang anda gunakan untuk **berjalan kaki** dalam waktu **7 hari terakhir**, termasuk berjalan kaki ditempat kerja, dirumah, berjalan kaki dari satu tempat ke tempat lain, dan berjalan kaki semata-mata untuk rekreasi, olahraga, atau mengisi waktu luang.

5. Dalam waktu **7 hari terakhir**, berapa hari anda telah berjalan kaki selama minimal 10 menit?

- _____ **hari/ minggu**
 Tidak ada berjalan kaki → lanjut ke nomor 7

6. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk **berjalan kaki** pada salah satu hari tersebut?

- _____ **jam/sehari**
 _____ **menit/sehari.**
 Tidak tahu/ tidak pasti

Pertanyaan terakhir adalah mengenai waktu yang anda gunakan untuk **duduk** dalam sehari selama **7 hari terakhir**. Termasuk waktu yang digunakan duduk ditempat kerja, dirumah, saat belajar, dan selama waktu luang. Waktu ini juga termasuk waktu yang digunakan duduk di kursi, duduk saat mengunjungi teman-teman, membaca, atau berbaring sambil menonton televisi.

7. Dalam waktu **7 hari terakhir**. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk pada hari kerja?

- _____ **jam/sehari**
 _____ **menit/sehari.**
 Tidak tahu/ tidak pasti.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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