

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG JURUSAN
KEBIDANAN PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
KAMPUS METRO SKRIPSI, JUNI 2025**

Reni Dwi Anggraini

**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2
METRO JUNI TAHUN 2025**

xvii+ 75 halaman, 11 tabel, 3 gambar, 10 lampiran

RINGKASAN

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan global yang semakin meningkat, termasuk kalangan remaja putri. Menurut data Riskesdas di Provinsi Lampung pada tahun 2013-2018, mengalami peningkatan prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun berdasarkan kategori IMT sebesar 1,37%, yaitu dari 0,8% menjadi 2,17%. Obesitas disebabkan karena ketidakseimbangan dari kalori yang masuk dibanding yang keluar. Kalori diperoleh dari makanan sedangkan pengeluarannya melalui aktivitas tubuh dan olah raga. Obesitas juga bisa disebabkan karena beberapa faktor antara lain faktor makanan, faktor genetik, faktor hormonal atau metabolisme, faktor psikologis dan faktor aktivitas fisik. Remaja yang mengalami obesitas dapat berdampak negatif terhadap aktivitas yang terganggu, kesehatan fisik dan kesehatan psikososial. Obesitas juga dapat menurunkan kualitas hidup seseorang, terutama pada wanita dengan terganggunya fungsi sistem reproduksinya. Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 2 Metro.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMA Negeri 2 Metro, sampel penelitian berjumlah 103 responden, perhitungan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus analitik untuk dua proporsi dengan nilai $Z\alpha = 1,96$ dan $Z\beta = 0,84$, data dikumpulkan menggunakan kuesioner melalui observasi dan wawancara diambil dengan teknik *simple random sampling*. Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan menentukan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil penelitian proporsi obesitas pada remaja putri sebanyak 46,6%, proporsi konsumsi makanan siap saji dalam jumlah banyak 43,7%, dan proporsi aktivitas fisik ringan 79,6%. Hasil uji statistik ada hubungan konsumsi makanan siap saji *p-value* 0,001 dan ada hubungan aktivitas fisik *p-value* 0,021.

Simpulan penelitian bahwa ada hubungan antara konsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri. Saran peneliti berharap pihak sekolah khususnya melalui kegiatan UKS, lebih aktif dalam melakukan edukasi mengenai konsumsi makanan yang sehat dan pentingnya aktivitas fisik secara rutin. UKS juga diharapkan dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan khususnya ahli gizi, untuk memberikan penyuluhan gizi, pemantauan status gizi, serta pendampingan dalam perencanaan makanan sehat bagi siswa dan siswi.

Kata Kunci : Obesitas Remaja, Konsumsi Makanan Siap Saji, Aktivitas Fisik

Daftar Bacaan : 64 (2000-2025)

**TANJUNG KARANG HEALTH POLYTECHNIC DEPARTEMENT
MIDWIFERY APPLIED BACHELOR STUDY PROGRAM MIDWIFERY
METRO CAMPUS THESISI, JUNE 2025**

Reni Dwi Anggraini

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION AND
PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF OBESITY FEMALE
ADOLESCENTS AT STASE SENIOR HIGH SCHOOL 2 METRO IN JUNE 2025**

xviii+ 75 page, 11 tables, 3 figures, 10 attachments

SUMMARY

Obesity is one of the increasing global health problems, including among adolescent girls. According to Riskesdas data in Lampung Province in 2013-2018, there was an increase in the prevalence of obesity in adolescents aged 16-18 years based on the BMI category of 1.37%, namely from 0.8% to 2.17%. Obesity is caused by an imbalance between calories in and out. Calories are obtained from food while expenditure is through body activity and exercise. Obesity can also be caused by several factors including food factors, genetic factors, hormonal or metabolic factors, psychological factors and physical activity factors. Adolescents who are obese can have a negative impact on disrupted activities, physical health and psychosocial health. Obesity can also reduce a person's quality of life, especially in women with impaired reproductive system function. This study generally aims to determine the relationship between fast food consumption and physical activity with the incidence of obesity in female adolescents at SMA Negeri 2 Metro.

This study is a quantitative study using an analytical observational research design with a cross-sectional approach. The population in this study were all female adolescents at SMA Negeri 2 Metro, the research sample consisted of 103 respondents, the sample calculation was carried out using an analytical formula for two proportions with a value of $Z\alpha = 1.96$ and $Z\beta = 0.84$, data were collected using a questionnaire through observation and interviews taken with a simple random sampling technique. Data analysis was carried out bivariate using the chi-square test by determining a 95% confidence level.

The results of the study showed that the proportion of obesity in adolescent girls was 46.6%, the proportion of fast food consumption in large quantities was 43.7%, and the proportion of light physical activity was 79.6%. The results of the statistical test showed a relationship between fast food consumption p-value 0.001 and there was a relationship between physical activity p-value 0.021.

The research concluded that there is a relationship between fast food consumption and physical activity with the incidence of obesity in adolescent girls. Researchers' suggestions hope that school parties, especially through UKS activities, will be more active in educating about healthy food consumption and the importance of regular physical activity. UKS is also expected to collaborate with health workers, especially nutritionists, to provide nutrition counseling, nutritional status monitoring, and assistance in planning healthy meals for students.

Key Words : Adolescent Obesity, Fast Food Consumption, Physical Activity

Reading List : 64 (2000-2025)