

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 372 / D IV Kebidanan

## LAPORAN PENELITIAN DOSEN



### **HUBUNGAN MENGGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*) DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI WILAYAH KECAMATAN BANGKINANG KOTA**

#### **TIM PENGUSUL**

**KETUA : ZURRAHMI Z.R, S.Tr.Keb. M.Si NIDN : 1028088902**  
**ANGGOTA : Ns. PUTRI EKA SUDIARTI, M.Kep NIDN : 1003039202**  
**RIZKI RAHMAWATI LESTARI, M.Kes NIDN : 1004069002**

**Feby Lira Tiana (1915301017)**  
**Dela Nofri Angraini (1915301018)**

**PROGRAM STUDI D IV KEBIDANAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**  
**TA. 2022/2023**

**HALAMAN PENGESAHAN HASIL PENELITIAN**

---

Judul Penelitian : **Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota**

Kode/Rumpun Ilmu : 372 / D IV Kebidanan

Peneliti :

a. Nama Lengkap : Zurrahmi Z.R, S.Tr.Keb, M.Si

b. NIDN/NIP : 1028088902

c. Jabatan : Lektor

Fungsional

d. Program Studi : D IV Kebidanan

e. No Hp : 085265992150

f. Email : zurrahmi10@gmail.com

Anggota Peneliti (1) :

a. Nama lengkap : Ns. Putri Eka Sudiarti, M.Kep

b. NIDN/NIP : 1003039202

c. Program Studi : S1 Keperawatan

Anggota Peneliti (2) :

d. Nama lengkap : Rizki Rahmawati Lestari, M.Kes

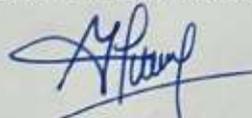
e. NIDN/NIP : 1004069002

f. Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Biaya Penelitian : Rp 6.000.000,-

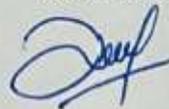
Bangkinang, 30 Agustus 2023

Mengetahui,  
Ketua Prodi D IV Kebidanan



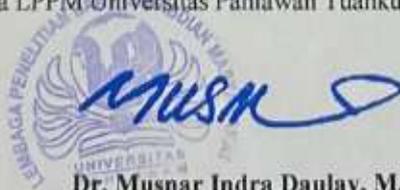
**Fitri Aprivanti, M.Keb**  
NIP-TT 096.542.092

Ketua Peneliti



**Zurrahmi Z.R, S.Tr.Keb, M.Si**  
NIP-TT. 096.542.204

Menyetujui,  
Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



**Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd**  
NIP-TT 096.542.108

## ABSTRAK

Obesitas atau kelebihan berat badan adalah akumulasi lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan kronis antara asupan energi (Energy Intake) dan pengeluaran energi (Energy Expenditure). Faktor penyebab obesitas pada masa remaja adalah makan makanan cepat saji dan aktifitas fisik yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal bulan Agustus tahun 2023. Sampel dalam penelitian ini 100 remaja dengan teknik *Accidental Sampling*. Alat mengumpulkan data menggunakan kuesioner. Ada hubungan yang signifikan antara mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota P-value 0,00 ( $\leq 0,05$ ). Diharapkan remaja dapat menjaga pola hidup lebih baik lagi, dan mengurangi konsumsi makanan fast food yang berlebihan dan rajin melakukan aktifitas fisik agar tidak berdampak pada obesitas di usia muda.

## IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

---

1. Judul Penelitian : Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota
2. Tim Peneliti : 1. Zurrahmi Z.R, S.Tr.Keb. M.Si  
2. Ns. Putri Eka Sudiarti, M.Kep  
3. Rizki Rahmawati Lestari, M.Kes

| No | Nama                           | Jabatan | Bidang Keahlian | Program Studi           |
|----|--------------------------------|---------|-----------------|-------------------------|
| 1. | Zurrahmi Z.R, S.Tr.Keb. M.Si   | Dosen   | Kesehatan       | D IV Kebidanan          |
| 2. | Ns. Putri Eka Sudiarti, M.Kep  | Dosen   | Kesehatan       | S1 Keperawatan          |
| 3. | Rizki Rahmawati Lestari, M.Kes | Dosen   | Kesehatan       | S1 Kesehatan Masyarakat |

3. Objek Penelitian : Remaja
4. Masa Pelaksanaan : Bulan Agustus Tahun 2023
5. Lokasi Penelitian : Kecamatan Bangkinag Kota
6. Instansi lain yang terlibat : Tidak ada
7. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan
8. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran : Jurnal Ners

## DAFTAR ISI

|  |     |
|--|-----|
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....                                       | ii  |
| <b>IDENTITAS DAN URAIAN UMUM</b> .....                               | iii |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....  | iv  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                                       | 1   |
| 1.1 Latar Belakang .....   | 1   |
| 1.2 Rumusan Masalah .....  | 3   |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....  | 3   |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....   | 4   |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                                 | 6   |
| 2.1 Konsep Obesitas.....   | 5   |
| 2.2 Konsep Remaja .....  | 9   |
| 2.3 Konsep Aktifitas Fisik .....                                     | 9   |
| 2.4 Konsep Mengonsumsi Makanan Cepat Saji ( <i>Fast Food</i> ) ..... | 9   |
| 2.5 Penelitian Terkait .....   | 9   |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....                               | 18  |
| 3.1 Desain Penelitian .....  | 18  |
| 3.2 Teknik Pengumpulan Data .....                                    | 18  |
| 3.3 Populasi dan Sampel .....  | 19  |
| 3.4 Waktu dan Tempat Penelitian .....                                | 19  |
| 3.5 Defenisi Operasional.....  | 19  |
| <b>BAB IV BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN</b> .....                      | 21  |
| 4.1 Anggaran Penelitian .....  | 21  |
| 4.2 Jadwal Penelitian .....  | 21  |
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....                   | 22  |
| 5.1 Analisa Univariat .....  | 22  |
| 5.2 Analisa Bivariat .....   | 23  |
| 5.3 Pembahasan Penelitian .....                                      | 23  |
| <b>BAB VI PENUTUP</b> .....  | 26  |
| <br><b>DAFTAR PUSTAKA</b>  |     |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>   |     |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kesehatan merupakan suatu sumber daya yang dimiliki semua manusia dan bukan merupakan suatu tujuan hidup yang perlu di capai. Kesehatan tidak berfokus kepada fisik yang bugar tetapi meliputi jiwa yang sehat dimana individu dapat bersikap toleran dan dapat menerima perbedaan, salah satunya perubahan kesehatan yang dialami oleh masyarakat ialah penyakit tidak menular (Torres, 2017).

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang tidak memiliki tanda klinis secara khusus sehingga menyebabkan seseorang tidak mengetahui dan tidak menyadari kondisi tersebut sejak awal nya perjalanan penyakit di tubuhnya. Akibat dari tidak disadarinya suatu penyakit tidak menular (PTM) bisa menimbulkan komplikasi bahkan sampai berakibat kematian (Yakub dan Herman, 2011).

Obesitas atau kelebihan berat badan adalah akumulasi lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan kronis antara asupan energi (Energy Intake) dan pengeluaran energi (Energy Expenditure) (Kemenkes RI, 2017). Obesitas telah mencapai proporsi epidemi secara global, dengan setidaknya 2,8 juta orang meninggal setiap tahun karena kelebihan berta badan atau obesitas. Pernah dianggap sebagai masalah di negara-negara berpenghasilan tinggi, kelebihan berat badan dan obesitas kini meningkat secara signifikan di negara-negara berpenghasilan tinggi, berpenghasilan rendah dan kelas menengah, terutama di daerah perkotaan (Sinulingga et al., 2021).

Masa remaja adalah suatu rentang kehidupan individu. Dalam siklus perkembangan ini, masa remaja adalah kehidupan yang sangat penting dan masa peralihan yang perlu di dampingi pada perkembangan menuju dewasa. Lingkungan keluarga yang sehat dan lingkungan yang baik untuk tahap tumbuh kembang remaja yang positif dapat mempengaruhi kematangan fisik dan psikis remaja (Yulianti et al., 2019).

Hal yang kini menjadi perhatian ialah kegemukan yang terjadi pada remaja, berat badan saat masa remaja menjadi prediktor yang sangat baik untuk mengetahui resiko seseorang dapat terkena obesitas atau penyakit yang dapat merugikan di masa depan. Remaja yang kelebihan berat badan pada masa remaja kemungkinan nya menjadi obesitas meningkat 20 kali lipat di bandingkan saat masa kanak-kanak. Masa remaja sangat penting untuk memberikan edukasi bahwa individu dengan berat badan berlebih akan menyebabkan perkembangan penyakit di masa mendatang (Studi et al., 2019).

Faktor penyebab obesitas pada masa remaja adalah multifaktorial, dan makan makanan cepat saji (fast food), aktifitas fisik yang rendah dan faktor genetik, berkontribusi terhadap perubahan keseimbangan energi dan merupakan faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas (Hanafi & Hafid, 2019).

Faktor utama penyebab obesitas dikarenakan adanya ketidak seimbangan antara asupan energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan tubuh, perkembangan teknologi, tingkat sosial ekonomi dan faktor budaya menyebabkan perubahan pola makan, menjadi lebih senang mengkonsumsi fast food yang banyak mengandung kalori, lemak dan kolestrol (Hanafi & Hafid, 2019).

Pola makan yang berlebihan dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi apabila seseorang mengkonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada dasarnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktifitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Keseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas (Meilani Sawitri, 2019).

Obesitas kerap dialami oleh anak usia remaja, konsekuensi kesehatan dari obesitas pada anak remaja cukup serius, yaitu diabetes tipe 2, penyakit jantung, asma dan penyakit hati. Selain itu, obesitas juga bisa mengalami masalah psikologis termasuk kecemasan, depresi, gangguan kepercayaan diri dan intimidasi. Faktor yang bisa sebabkan kenaikan berat badan berlebih pada

remaja adalah mengonsumsi makanan dan minuman berkalori tinggi, bergizi rendah, serta kurang aktifitas fisik.

Menurut Meilani Sawitri (2019), dari segi pola makan, remaja merupakan kelompok yang mudah terpengaruh oleh lingkungan luar, misalnya banyak iklan makanan cepat saji (fast food) yang umumnya mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi natrium dan rendah serat, sehingga berpotensi terjadinya obesitas pada remaja.

Menurut Meilani Sawitri (2019), menunjukkan sampel yang sering mengonsumsi fast food sebanyak 55% sedangkan yang jarang mengonsumsi fast food sebanyak 45%. Jenis makanan fast food yang sering di konsumsi ada jenis makanan siap saji lokal seperti bakso, mie ayam, mie instan, siomay dan batagor, sedangkan makanan siap saji modern yang sering di konsumsi seperti crispy hot, chicken beef burger dan cheese burger. Adapun beberapa macam jenis minuman yang sering dikonsumsi adalah juice, ice cream dan soft drink.

Pada aktifitas fisik secara statistik menunjukkan ada hubungan yang terikat antara riwayat aktifitas fisik dan obesitas, hasil penelitian ini yang dilakukan. Remaja yang kurangnya dalam aktifitas fisik di karenakan remaja yang lebih suka melakukan aktifitas fisik yang tidak terlalu membuat berkeringat dan merasa lelah dan juga didukung faktor malas untuk beraktifitas fisik, tidak mempunyai fasilitas untuk melakukan aktifitas fisik di sekolah selain saat jam pelajaran olahraga. Hal ini juga disebabkan karena fasilitas sekolah yang kurang memadai, semakin mudahnya transportasi untuk ke sekolah maupun ke tempat-tempat umum (Studi et al., 2019).

Aktifitas fisik mengarah pada proses pembakaran energi, sehingga semakin aktif seorang remaja, semakin banyak energi yang digunakan, jika seorang remaja tergolong kurang aktif, kandungan lemak dalam tubuh menumpuk tanpa ada proses pembakaran, dan sebaliknya, kelebihan berat badan juga dapat mempengaruhi aktifitas fisik. Kelebihan berat badan berarti orang yang kurang aktif dalam beraktifitas dan cenderung lebih memilih untuk tidur, duduk, istirahat dan makan (Hanafi & Hafid, 2019).

Berdasarkan penelitian Ramadhaniah (2014), menunjukkan adanya hubungan yang kuat terjadinya antara aktifitas fisik dengan obesitas. Subjek dengan aktifitas fisik yang kurang aktif memungkinkan akan mengalami obesitas karena yang kurang aktifitas fisik dan susah untuk membakar lemak dalam tubuhnya. Aktifitas fisik yang kurang mengakibatkan penyimpanan energi yang semakin berlebih dalam tubuh sehingga memungkinkan terjadinya obesitas semakin meningkat.

Parental Fatnes adalah faktor genetik yang berperan besar, apabila kedua orang tua obesitas 80% anak menjadi obesitas, bila salah satu orang tua obesitas maka kejadian obesitas pada anak 40% dan bila kedua orang tua tidak ada obesitas maka prevalensi obesitas pada anak 14% (Studi et al., 2019).

Faktor genetik atau keturunan dapat mempengaruhi pembentukan lemak dalam tubuh, remaja yang memiliki faktor keturunan cenderung membangun lemak tubuh lebih banyak dibandingkan dengan orang lain. Bawaan sifat metabolisme ini menunjukkan adanya gen bawaan pada kode untuk enzim Lipoprotein lipase (LPL) yang lebih efektif. Enzim ini memiliki peran penting dalam meningkatkan penambahan berat badan karena enzim ini bertugas sebagai mengontrol kecepatan trigeserida dalam darah yang di pecah-pecah menjadi asam lemak dan disalurkan ke sel-sel tubuh untuk di simpan sehingga lama kelamaan mengakibatkan penambahan berat badan (Hanani et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Sartika (2012), menyatakan bahwa remaja yang memiliki ayah obesitas memiliki peluang obesitas sebesar 1,2 kali dibandingkan dengan remaja yang ayahnya tidak memiliki obesitas. Riwayat obesitas pada orang tua berhubungan dengan genetik remaja dalam mengalami obesitas (Meilani Sawitri, 2019).

Pada tahun 2016 dalam skala global, orang dewasa berusia 18 tahun ke atas sebanyak 650 juta orang mengalami obesitas, sedangkan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun sebanyak 340 juta orang mengalami obesitas (World Health Organization, 2018). Di Indonesia proporsi rata-rata obesitas pada usia lebih 15 tahun sebesar 31% dan 3 wilayah tertinggi penderita

obesitas adalah : Sumatra Utara (42,5%),DKI Jakarta (42%) dan Kalimantan Timur (37%) (KemenKes RI, 2018).

Di Indonesia, prevelensi obesitas lebih banyak terjadi pada perempuan 46,7% dibandingkan dari pada laki-laki 15,7%. Di perkotaan prevelensi obesitas tinggi yaitu mencapai 35,1% dibandingkan dengan daerah perdesaan 25,9% (Rikesdes, 2018).

Untuk daerah Riau penderita obesitas penduduk umur  $\geq 15$  tahun menunjukkan bahwa prevelensi obesitas sebesar 27,0%. Prevelensi obesitas tertinggi ditemukan di Kota Pekanbaru yaitu 25,3% dan prevelensi terendah di Kabupaten Rokan Hulu sebesar 14,8% dan untuk wilayah Kabupaten Kampar prevelensi obesitas sebesar 12,3% (Rikesdes, 2018).

Pada masa modern ini, banyak sekali remaja yang suka makan makanan cepat saji (*fast food*) akibat dari pengaruh lingkungan dan juga maraknya iklan-iklan di tv yang banyak mempromosikan makanan cepat saji (*fast food*). Dan masa sekarang remaja lebih suka bermain gadget dari pada melakukan aktifitas fisik seperti melakukan olahraga teratur.

Maka dari itu, mengetahui faktor penyebab terjadinya obesitas sejak dini akan membantu mengurangi kejadian obesitas pada remaja dan tidak berkelanjutan sampai dewasa, dan bisa menghindari faktor penyebab obesitas seperti menghindari makanan cepat saji (*fast food*), melakukan aktifitas fisik secara teratur atau tidak bermalasan dalam melakukan aktifitas.

Berdasarkan survei dan wawancara dengan 7 remaja putri dan 3 remaja putra, mereka mengatakan suka makan makanan cepat saji (*fast food*), 6 dari remaja tersebut 4 diantaranya remaja putri dan 2 remaja putra mereka lebih suka bermain gadget di kamar dan jarang melakukan aktifitas fisik seperti melakukan olahraga secara teratur. Dan 4 remaja, 3 diantaranya remaja putri dan 1 remaja putra mereka mengatakan memiliki riwayat keluarga dengan obesitas.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Apakah terdapat hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota.
- b. Untuk mengetahui hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota.
- c. Untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Aspek Teoritis (Keilmuan)**

Bisa digunakan sebagai informasi dan literatur pada perkembangan wawasan yang lebih luas dalam memahami kejadian obesitas pada remaja.

### **1.4.2 Aspek Praktis (Gunalaksana)**

- a. Bagi Remaja  
Sebagai tambahan informasi kepada remaja tentang bagaimana penting dalam mencegah dan mengetahui faktor apa saja yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja.

b. Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi bagi mahasiswa/i tentang obesitas dan cara mengatasi dari berbagai faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadikan acuan dalam penelitian terkait tentang obesitas dan mampu menjadi sumber data untuk penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Obesitas**

##### **2.1.1 Definisi Obesitas**

Obesitas atau kegemukan adalah keadaan berat badan seseorang melebihi berat badan normal. Obesitas merupakan timbunan triasil gliserol berlebih di jaringan lemak akibat asupan energi berlebih dibandingkan penggunaannya. Obesitas berhubungan dengan penyakit yang dapat menurunkan kualitas hidup seseorang. Obesitas terjadi jika dalam satu periode waktu lebih banyak kalori yang masuk melalui makanan dari pada yang digunakan untuk menunjang kebutuhan energy tubuh, yang selanjutnya energi berlebih akan disimpan sebagai trigliserida di jaringan lemak (Dr. Vladimir, 2019).

##### **2.1.2 Penyebab Obesitas**

Penyebab dasar terjadinya obesitas ialah ketidakseimbangan energi antara energi yang masuk dan energi yang keluar. Energi yang masuk adalah jumlah energi berupa kalori yang di dapatkan dari makanan dan minuman. Sedangkan energi yang keluar adalah jumlah energi atau kalori yang digunakan tubuh dalam hal seperti bernafas, digesti dan juga melakukan aktifitas fisik (Syarifudin, 2020).

Secara umum obesitas terjadi akibat meningkatnya asupan makanan yang tinggi lemak dan kurang nya aktifitas fisik sehari-hari baik dalam bekerja atau pun dalam berkendara (Syarifudin, 2020). Penyebab lain dari obesitas adalah gaya hidup tak aktif, lingkungan, genetik dan riwayat keluarga, obat-obatan faktor emosional, merokok, umur, kehamilan dan kurang tidur dapat menjadi faktor risiko yang menyebabkan obesitas (Syarifudin, 2020).

Adapun faktor yang dapat menyebabkan obesitas, antara lain :

a. Gaya hidup tak aktif

Saat ini kebanyakan orang menghabiskan waktu nya di depan Televisi (TV) dan komputer saat bekerja, di sekolah dan

dirumah. Selain itu banyak orang memiliki kendaraan pribadi yang bepergian walau hanya jarak tempuh yang dekat. Orang-orang yang tidak aktif lebih mungkin untuk menambah berat badan karena mereka tidak membakar kalori yang mereka ambil dari makanan dan minuman. Gaya hidup tidak aktif juga menyebabkan resiko untuk penyakit jantung koroner tekanan darah tinggi, diabetes, kanker usus besar dan masalah kesehatan lainnya.

b. Faktor Genetika

Pribadi yang berasal dari keluarga yang punya riwayat obesitas, memiliki kemungkinan obesitas 2-8 kali lebih besar dibandingkan dengan keluarga yang tidak punya riwayat obesitas. Sangat besar kemungkinan bahwa penyebab obesitas tersebut bukan hanya pada suatu gen tunggal tapi adanya mutasi pada beberapa gen.

c. Hormonal

Beberapa masalah hormon dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas, seperti *hipotiroidisme*, *cushing syndrome* dan *polycystic ovarium syndrome*.

d. Obat-obatan

Obat-obatan tertentu dapat menyebabkan resiko terjadinya kegemukan seperti *kortikosteroid* dan *antidepresan*.

e. Faktor Emosional

Beberapa orang makan lebih banyak dari biasanya ketika mereka bosan, marah atau stres. Seiring waktu, makan berlebihan akan menyebabkan penambahan berat badan obesitas.

### 2.1.3 Penentuan Obesitas

Obesitas dapat diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang. IMT merupakan indeks sederhana dari tinggi dan berat badan yang biasa digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada dewasa. IMT dinyatakan sebagian berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi

badan dalam meter (kg/m<sup>2</sup>). Seseorang di kategorikan kegemukan jika IMT >25 kg/m<sup>2</sup> dan obesitas jika IMT >30 kg/m<sup>2</sup> (Syarifudin, 2020).

Rumus menentukan IMT :

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB (Kg)}}{\text{TB (m)}^2}$$

Keterangan : 1. BB : berat badan (kg)

2. TB : tinggi badan (m)

#### 2.1.4 Klasifikasi

Tabel 2.1 Klasifikasi Status gizi berdasarkan IMT menurut WHO

| Klasifikasi                        | IMT       |
|------------------------------------|-----------|
| Berat badan kurang (underweight)   | <18,5     |
| Berat badan normal                 | 18,5-22,9 |
| Kelebihan berat badan (overweight) | 23-24,9   |
| Obesitas I                         | 25-29,9   |
| Obesitas II                        | ≥30       |

Tabel 2.2 Klasifikasi Status gizi berdasarkan IMT menurut Kemenkes RI

| Status Gizi | Kategori                                   | IMT        |
|-------------|--|------------|
| Kurus       | Kekurangan berat badan tingkat berat       | <17,0      |
|             | Kekurang berat badan tingkat ringan        | 17,0-18,4  |
| Normal      |  | 18,5-25,5  |
| Gemuk       | Kelebihan berat badan tingkat ringan       | >25,0-27,0 |
|             | Kelebihan berat badan tingkat berat        | >27,0-29,9 |
| Obesitas    | Kelebihan berat badan tingkat sangat berat | >30        |

## 2.2 Konsep Remaja

### 2.2.1 Definisi Remaja

Remaja merupakan peralihan dari anak-anak yang akan menjadi dewasa. Remaja adalah individu dalam kelompok usia 10 sampai dengan 19 tahun yang merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang melibatkan perubahan perkembangan fisik, seksual, psikologis dan sosial yang dramatis semua terjadi pada waktu yang sama akan tetapi selain peluang untuk berkembang transisi ini menimbulkan resiko bagi kesehatan dan kesejahteraan pada remaja (KNBS, 2021).

Remaja terbagi dua, remaja awal dan remaja akhir. Usia remaja awal 13 tahun sampai 17 tahun, sedangkan usia remaja akhir 17 tahun

sampai 20 tahun (KNBS, 2021). Pada perempuan pubertas terjadi lebih awal yaitu pada usia 8 hingga 13 tahun, sedangkan pada laki-laki pubertas terjadi antara 9 tahun sampai dengan 14 tahun (KNBS, 2021).

### **2.2.2 Perkembangan Remaja**

Menurut Jahja (2012), mengemukakan tugas dan perkembangan remaja anantara lain sebagai berikut :

1. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan nya sendiri.
2. Menerima fisiknya sendiri berikut keragamankualitasnya.
3. Menemukan manusia model yang dijadikan keidentitasnya.
4. Mengembangkan keterampilan komunikasi intrapersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua.

### **2.3 Konsep Aktifitas Fisik**

Kurangnya aktifitas fisik merupakan salah satu penyebab terjadinya meningkat angka kejadian obesitas di tengah masyarakat yang makmur. Orang yang tidak efektif memerlukan lebih sedikit kalori. Seseorang yang cenderung mengkonsumsi makanan kaya lemak dan tidak melakukan aktifitas fisik yang seimbang akan mengalami obesitas (Kurniagustina, 2018).

Aktifitas fisik yang dilakukan setiap hari bermanfaat bukan hanya untuk mendapatkan kondisi tubuh yang sehat tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan mental, hiburan dalam mencegah stres. Kebiasaan olahraga didasarkan atas aktifitas fisik remaja dalam kesehariannya anantara lain kebiasaan berjalan kaki dan bersepeda. Selain itu, ternyata remaja yang tidak rutin berolahraga justru cenderung memiliki asupan energi yang lebih tinggi di bandingkan remaja yang rutin berolahraga. Makanan dan aktifitas fisik dapat mempengaruhi timbulnya obesitas baik secara bersama ataupun masing-masing (Kurniagustina, 2018).

## 2.4 Konsep Mengonsumsi *Fast Food*

Sering kali sulit untuk memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan pengaruh sebesar 33% terhadap berat badan seseorang yang suka mengonsumsi makanan *Fast Food* (Kurniagustina, 2018).

*Fast food* merupakan makanan siap saji dengan gizi tinggi yang tidak seimbang. Namun komposisi bahan makanan cepat saji kurang memenuhi standar makanan sehat, misalnya kandungan lemak jenuh berlebihan, kurang serat dan terlalu banyak sodium. Saat ini terdapat beraneka macam makanan cepat saji yang ada di pasaran, antara lain *hamburger*, *pizza*, *spaghetti*, *fried chicken* dan masih banyak lagi yang ditawarkan oleh restoran cepat saji (Kurniagustina, 2018).

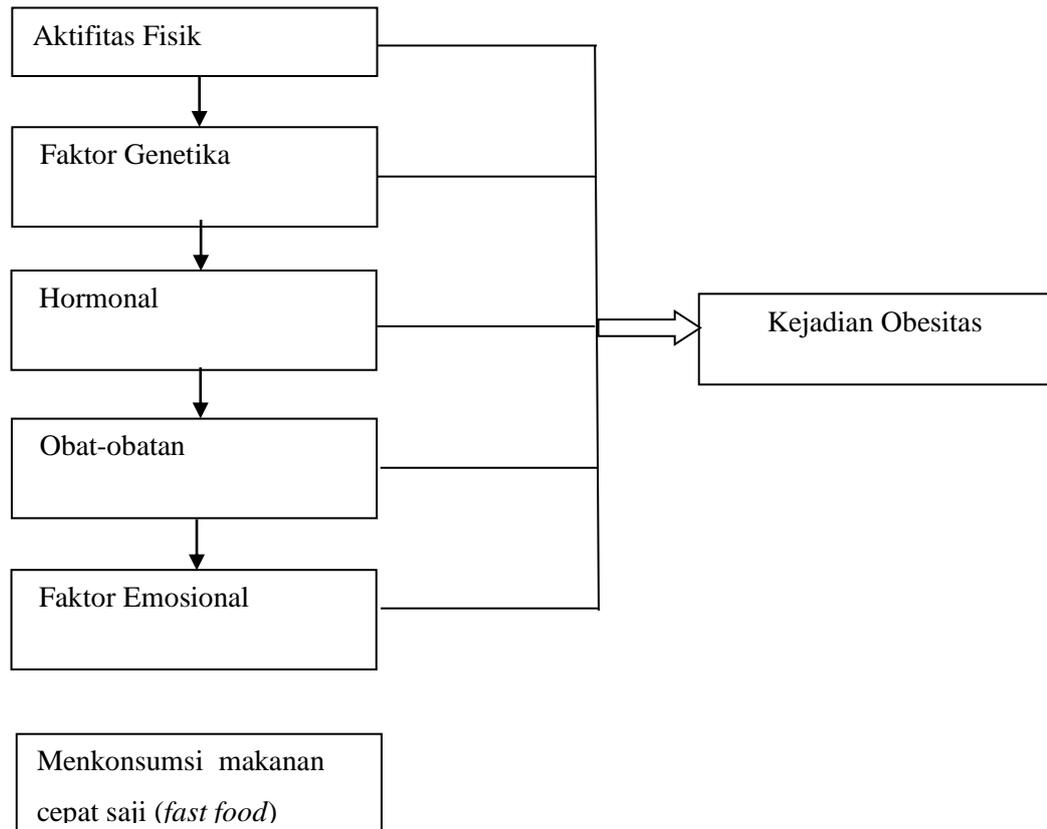
Kebiasaan mengonsumsi makanan fast food yang berlebihan kurang baik. Konsumsi fast food yang baik jika frekuensi makanannya 1 kali dalam seminggu, jika lebih dari itu dikatakan tidak baik. Kebiasaan makan fast food yang berlebihan dapat mengakibatkan obesitas pada remaja (Kurniagustina, 2018). Fast food merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi fast food dapat menyebabkan penyakit jantung, peyumbatan pembuluh darah dan sebagainya (Kurniagustina, 2018).

## 2.5 Penelitian Terkait

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti sedikit banyak terinspirasi dan mereferensi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah penelitian ini, berikut ini penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian ini :

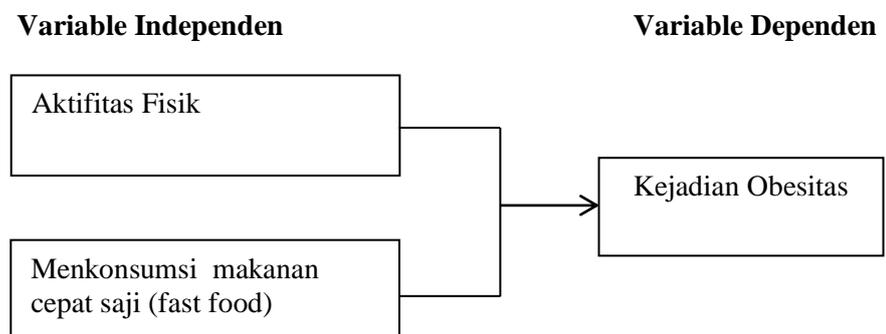
Penelitian yang dilakukan oleh (Firda Nuzula & Gisely Vionalita, 2021) “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Usia 10-19 Tahun”. Hasil penelitian menggambarkan bahwa sebagian besar responden menderita obesitas, memiliki riwayat obesitas dari orang tua, tingkat aktifitas fisik sangat rendah dan kadang-kadang mengonsumsi makanan *fast food* dalam 1 bulan.

## 2.6 Kerangka Teori



*Skema 2.1*  
*Kerangka Teori*

## 2.7 Kerangka Konsep



*Skema 2.1*  
*Kerangka Konsep*

## 2.8 Hipotesis

Hipotesis adalah sebuah pertanyaan asumsi tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian. Setiap hipotesis terdiri atas suatu unit atau bagian dari permasalahan (Nursalam, 2016). Hipotesis alternatif dalam penelitian ini adalah :

Hipotesis Ha :

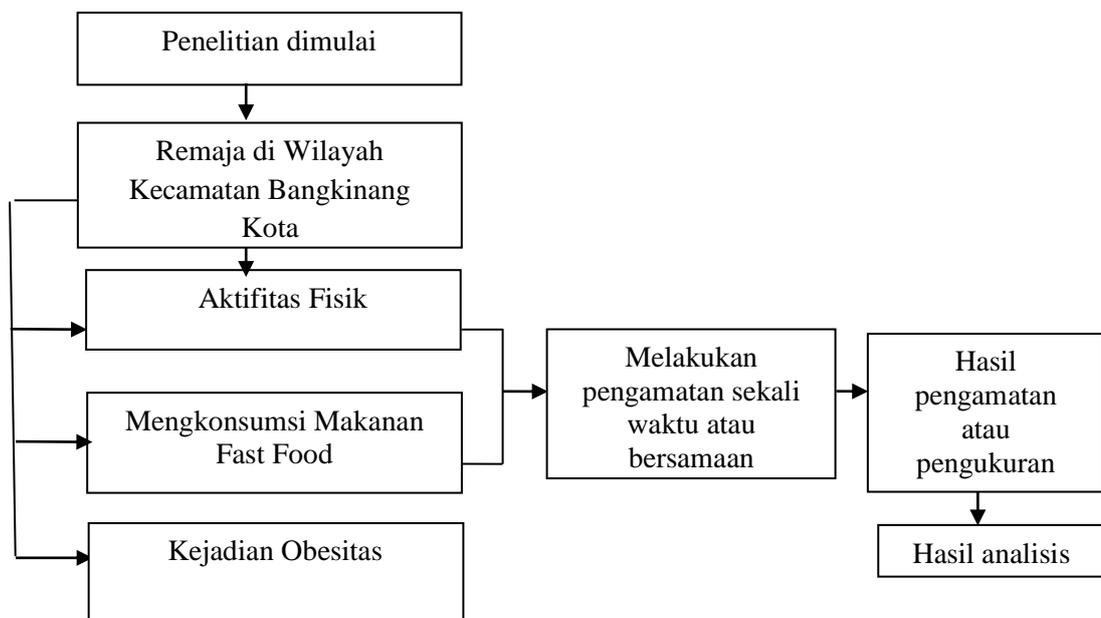
Ada hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota.

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik dengan rancangan *cross sectional*, yaitu suatu penelitian untuk mempelajari hubungan antara faktor resiko dengan penyakit (efek), observasi atau pengukuran terhadap variabel bebas (faktor resiko) dan variabel tergantung (efek) di lakukan sekali dalam waktu yang bersamaan. Adapaun rancangan penelitian dapat dilihat pada skema 3.1 berikut ini :

#### Rancangan Penelitian



Skema 3.1 Rancangan Penelitian (Hidayat, 2014)

### 3.2 Teknik Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan angket (kusioner). Kusioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Nursalam, 2016).

Adapun alat yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner, dengan :

1. Faktor aktifitas fisik menggunakan kuesioner dengan memberikan 8 pertanyaan (ceklist) dalam bentuk pilihan ( Ya dan Tidak).
2. Faktor mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) menggunakan kuesioner dengan memberikan 8 pertanyaan (ceklist) dalam bentuk pilihan ( Ya dan Tidak).

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang mengalami obesitas di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota.

#### **2. Sampel Penelitian**

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik pengambilan *Accidental Sampling*. Teknik penentuan sampel dengan cara mengambil yang kebetulan ada sebagai responden.

#### **3. Kriteria Sampel**

Kriteria sampel ditentukan melalui kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi dalam pengambilan sampel adalah:

- a. Seluruh remaja yang mengalami obesitas di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota

Kriteria eksklusi yang ditetapkan adalah:

- a. Remaja yang tidak bersedia menjadi responden dan tidak dapat berkomunikasi dengan baik.

### **3.4 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2023.

### **3.5 Defenisi Operasional**

Defenisi operasional adalah mendefenisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati. Sehingga memungkinkan penelliti

untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Hidayat, 2014).

Defenisi operasional pada penelitian ini untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut:

**Tabel 3.1 Defenisi Operasional**

| No                    | Variabel Penelitian           | Definisi Operasional   | Alat ukur   | Skala   | Hasil Ukur  |
|-----------------------|-------------------------------|--|---|---------|---|
| Variable Independen : |                               |  |   |         |   |
| 1                     | Aktifitas fisik               | Aktifitas yang melibatkan kegiatan fisik yang dilakukan responden secara rutin, frekuensi, durasi agar dapat memberikan kebugaran jasmani yang dilakukan sehari-hari | Kuesioner   | Ordinal | 1 = Baik, jika menjawab iya 6 pertanyaan tentang aktifitas fisik<br>2 = Tidak baik, jika jika menjawab tidak 6 pertanyaan tentang aktifitas fisik (Lisa, 2020)                    |
| 2                     | Mengkonsumsi <i>fast food</i> | Riwayat responden sehari-hari tentang mengkonsumsi <i>fast food</i> dalam 1 minggu. (Baik jika <4 dalam 1 minggu)  | Kuesioner   | Ordinal | 1 = Sering, jika menjawab tidak 6 pertanyaan tentang mengkonsumsi <i>fast food</i><br>2 = Tidak Sering, jika menjawab iya 6 pertanyaan mengkonsumsi <i>fast food</i> (Lisa, 2020) |
| Variable Dependen :   |                               |  |   |         |   |
| 1                     | Kejadian Obesitas             | Responden yang memiliki IMT $\geq 25$ kg/m <sup>2</sup>  | Penimbangan berat badan<br>Pengukuran tinggi badan responden. | Nominal | 1. Ya, jika IMT $\geq 25$ kg/m <sup>2</sup><br>2. Tidak, jika IMT $\leq 25$ kg/m <sup>2</sup> (Syarifudin, 2020)  |

**BAB IV**  
**BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN**

**Tabel 4.1 : Anggaran biaya penelitian yang diajukan**

| No     | Komponen   | Biaya yang diusulkan |
|--------|--|----------------------|
| 1      | Honorarium untuk pelaksana   | Rp 1.200.000         |
| 2      | Pembelian bahan , fotocopy, surat-menyurat, penyusunan laporan, cetak, penjilidan, publikasi, pulsa, internet, bahan pembuatan alat bagi mitra       | Rp. 3.000.000        |
| 3      | Perjalanan untuk survei/sampling data, sosialisasi/pelatihan/pendampingan/evaluasi, seminar/workshop, akomodasi, konsumsi,perdiem/lumpsum, transport | Rp 900.000           |
| 4      | Peralatan untuk penunjang penelitian lainnya   | Rp 900.000           |
| Jumlah |  | Rp 6.000.000         |

**Tabel 4. 2 : Jadwal kegiatan penelitian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
Tahun 2022/2023**

| No | Kegiatan               | Mei | Juni | Juli | Agustus |
|----|------------------------|-----|------|------|---------|
| 1  | Persiapan penelitian   | ✓   |      |      |         |
| 2  | Penyusunan instrumen   |     | ✓    |      |         |
| 3  | Pelaksanaan penelitian |     |      | ✓    | ✓       |
| 4  | Menganalisis data      |     |      |      | ✓       |
| 5  | Penyusunan laporan     |     |      |      | ✓       |

## BAB V

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2023. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 orang. Dari hasil pengumpulan data disajikan sebagai berikut:

#### 5.1 Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisis yang bertujuan untuk mendeskripsikan berbagai karakteristik data penelitian. Karakteristik responden tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

##### 5.1.1 Aktifitas Fisik

**Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota**

| No | Aktifitas Fisik | Frekuensi  | Persentase (%) |
|----|-----------------|------------|----------------|
|    | Tidak baik      | <b>57</b>  | <b>57</b>      |
|    | Baik            | 43         | 43             |
|    | <b>Jumlah</b>   | <b>100</b> | <b>100</b>     |

*Keterangan : Hasil Penelitian*

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden aktifitas fisik tidak baik sebanyak 57 orang

##### 5.1.2 Mengonsumsi *Fast Food*

**Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota**

| No | Mengonsumsi <i>Fast Food</i> | Frekuensi  | Persentase (%) |
|----|------------------------------|------------|----------------|
|    | Tidak baik                   | <b>69</b>  | <b>69</b>      |
|    | Baik                         | 31         | 31             |
|    | <b>Jumlah</b>                | <b>100</b> | <b>100</b>     |

*Keterangan : Hasil Penelitian*

Berdasarkan tabel 5.2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengonsumsi *Fast Food* tidak baik sebanyak 69 orang

### 5.1.3 Kejadian Obesitas

**Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota**

| No | Kejadian Obesitas | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|-------------------|-----------|----------------|
|    | Tidak insomnia    | 15        | 15             |
|    | Insomnia          | 28        | 28             |
|    | <b>Jumlah</b>     | <b>43</b> | <b>100</b>     |

*Keterangan : Hasil Penelitian*

Berdasarkan tabel 5.2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia sebanyak 28 orang (65,3%).

## 5.2 Analisa Bivariat

### 5.2.1 Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota

**Tabel 5.4 Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota**

| Aktivitas fisik   | Ada Obesitas |        | Tidak ada obesitas |        | Total |      | P    | POR   |
|-------------------|--------------|--------|--------------------|--------|-------|------|------|-------|
|                   | N            | %      | N                  | %      | N     | %    |      |       |
| <b>Baik</b>       | 8            | 18,6 % | 35                 | 81,4 % | 43    | 100% | 0,00 | 0,179 |
| <b>Tidak baik</b> | 32           | 56,1 % | 25                 | 43,9 % | 57    | 100% |      |       |
| <b>Total</b>      | 40           | 40,0 % | 60                 | 60,0 % | 100   | 100% |      |       |

Berdasarkan tabel di atas dapat di jelaskan bahwa dari 43 orang responden yang aktifitas fisik kategori baik terdapat 8 (18,6%) orang yang mengalami obesitas, sedangkan dari 57 responden yang aktifitas fisik kategori tidak baik terdapat 25 (43,9%) orang responden yang tidak mengalami obesitas. Berdasarkan uji *chi-square* dengan nilai POR 0,179 dan nilai P-value = 0,00 ( $\leq 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kecamatan Bangkinang Kota.

### 5.2.2 Hubungan Mengkonsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota

**Tabel 5.5 Hubungan Mengkonsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota**

| Mengkonsumsi<br><i>fast food</i><br>B | Ada<br>obesitas |        | Tidak ada<br>obesitas |        | Total |      | P    | POR   |
|---------------------------------------|-----------------|--------|-----------------------|--------|-------|------|------|-------|
|                                       | N               | %      | N                     | %      | N     | %    |      |       |
| Baik<br>S                             | 6               | 19,4 % | 25                    | 80,6 % | 31    | 100% | 0,07 | 0,247 |
| Tidak Baik                            | 34              | 49,3 % | 35                    | 50,7 % | 69    | 100% |      |       |
| Total<br>B                            | 40              | 40,0 % | 60                    | 60,0 % | 100   | 100% |      |       |

e

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 31 orang responden yang mengonsumsi *fast food* kategori tidak sering (baik) terdapat 6 (19,4%) orang responden yang mengalami obesitas, sedangkan responden yang mengonsumsi *fast food* sering (tidak baik) dari 69 orang responden terdapat 35 (50,7%) orang responden tidak mengalami obesitas. Berdasarkan uji *chi-square* dengan nilai POR 0,247 dan P-value = 0,07 ( $\geq 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada hubungan mengonsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Desa Tambang.

## 5.3 Pembahasan Penelitian

### 5.3.1 Hasil Univariat

#### 1. Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik merupakan fungsi dasar dari kehidupan manusia, dimana manusia menggerakkan tubuhnya untuk mengeluarkan energi. Aktifitas fisik mencakup semua gerakan tubuh, dari gerakan ringan hingga gerakan berat dan cepat seperti marathon (Irwanan, 2020). Gaya hidup yang tidak banyak bergerak, bermalasan atau kurang olahraga juga merupakan

penyebab utama terjadinya obesitas. Orang yang jarang beraktifitas cenderung bertubuh besar. Aktifitas fisik membantu mencegah masalah kesehatan seperti obesitas, tekanan darah tinggi dan penyakit arteri koroner. Selain itu, aktifitas fisik dan berolahraga dapat meningkatkan masa jaringan lemak, sehingga aktifitas fisik dapat menyebabkan penurunan jaringan lemak yang signifikan tanpa penurunan berat badan (Irwanan, 2020).

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa untuk kategori aktifitas fisik paling banyak berada pada kategori tidak baik. Dengan ini peneliti berasumsi bahwa aktifitas fisik yang dilakukan pada remaja di Desa Tambang bisa dikatakan bahwa remaja tersebut lebih banyak berdiam dirumah dan bermain *gedget* dari pada melakukan kegiatan aktifitas fisik seperti kegiatan berolahraga.

## **2. Mengonsumsi *Fast Food***

Makanan cepat saji adalah makanan olahan yang mengandung tinggi kalori dan rendah nutrisi. Makanan cepat saji biasanya telah ditambahkan gula, garam, dan lemak jenuh, dengan jumlah yang cukup tinggi (Muhtadi, 2021).

Makanan cepat saji mengandung kalori, lemak, protein, gula dan garam yang relatif tinggi dan rendah serat. Konsumsi yang sering dapat menyebabkan masalah gizi lebih lanjut. Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar (Muhtadi, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang diketahui bahwa kategori mengonsumsi *fast food* terdapat pada kategori sering (tidak baik). Dari hasil dari penelitian yang di dapat, peneliti memiliki asumsi bahwa remaja yang tidak mengonsumsi *fast food* sedikit dibandingkan dengan mengonsumsi *fast food*, dan bisa dikataka remaja di Desa Tambang lebih suka mengonsumsi makanan *fast food*. Hal ini disebabkan karena remaja lebih

tertarik untuk mencoba makanan *fast food* dan juga ajakan dari teman-temannya.

Menurut WHO (World Health Organization, 2003) makan makanan cepat saji dengan gizi lebih dan jumlah porsi yang banyak dapat menyebabkan penambahan berat badan dengan cepat. Ada beberapa faktor yang terkait dengan makanan cepat saji. Yaitu, seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan cepat saji dan nutrisi apa saja yang dikandungnya (Muhtadi, 2021).

### **5.3.2 Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota**

Berdasarkan hasil analisa data dapat disimpulkan ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas, berdasarkan hasil uji statistic di dapat nilai  $P\text{-value} = 0,00$ , dengan demikian berarti  $P\text{ value nya} < (0,05)$  atau  $0,00 < 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima, artinya ada hubungan yang signifikan dan bermakna antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas.

Aktifitas fisik berkorelasi atau berhubungan dengan obesitas, semakin rendah aktifitas fisik yang dilakukan maka akan berdampak terhadap pertambahan Indeks Masa Tubuh (IMT) yang dimiliki. Orang yang kurang olahraga, kurang aktif dan aktifitas fisiknya rendah cenderung memiliki IMT dengan kategori overweight dan memiliki lebih besar resiko terkena obesitas (Siti Rukma & Harapan, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim (2018), dengan hasil uji korelasi yang menjelaskan keeratan hubungan diketahui nilai signifikan  $r (-0,49)$  menunjukkan ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja ( $p\text{ value } 0,011$ ) dengan kategori sedang dan arah hubungannya negatif. Arah hubungan yang negatif artinya semakin tinggi aktifitas fisik maka kelebihan berat badan dan obesitasnya akan semakin rendah.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di dapat bahwa untuk kategori aktifitas fisik berada pada kategori tidak baik, dan ada yang tidak mengalami obesitas kemungkinan karena terdapat beberapa

responden yang tidak atau jarang mengonsumsi makanan *fast food*, mereka yang aktifitasnya tidak baik mereka hanya melakukan aktifitas fisik dirumah seperti membersihkan rumah dan mencuci kendaraan.

Aktifitas fisik ringan mendorong pembentukan timbunan lemak tubuh. Proses munculnya lemak di sekitar tubuh berlangsung lambat dan sering kali tidak disadari. Orang gemuk mengeluarkan lebih banyak energi melalui aktifitas fisik, tetapi karena mereka lebih berat, mereka mungkin menunjukkan aktifitas yang lebih sedikit, terutama aktifitas ringan. Penentuan kenaikan berat badan pada anak dan remaja antara lain kebiasaan yang cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak, serta kurangnya aktifitas fisik (Sembiring et al., 2022).

Tubuh membutuhkan banyak oksigen untuk melakukan aktifitas fisik. Aktifitas fisik tidak harus dilakukan sekaligus untuk menjadi aktif secara fisik. Aktifitas fisik ringan erat kaitannya dengan morbiditas dan mortalitas remaja akibat penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung dan beberapa jenis kanker. Aktifitas ringan memiliki dampak signifikan terhadap resiko obesitas pada remaja (Sembiring et al., 2022).

### **5.3.3 Hubungan Mengonsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota**

Berdasarkan hasil analisa data tidak adanya hubungan antara mengonsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas, berdasarkan uji statistic di dapat nilai P value = 0,07 dengan demikian berarti P value nya  $> (0,05)$  atau  $0,07 > 0,05$  sehingga  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima, artinya mengonsumsi fast food tidak ada hubungan dengan kejadian obesitas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yulianingsih & Surakarta, 2017), bahwa menurunnya status gizi akibat asupan kalori yang berlebihan. Ditambah lagi dengan gaya hidup masa kini, dimana masyarakat senang mengonsumsi makanan cepat saji berkalori tinggi seperti aneka produk olahan ayam dan aneka masakan pasta.

Gaya hidup sederhana dan santai yang memungkinkan seseorang untuk jarang menggerakkan tubuh dan mengeluarkan sedikit energi dalam aktifitas sehari-hari. Padahal, sebagian besar makanan yang di konsumsi harus dibakar agar tidak menumpuk lemak. Akumulasi lemak terus menerus membuat besar tubuh seseorang semakin bertambah. Ini secara alami berkontribusi pada kantong lemak dibawah kulit (Yulianingsih & Surakarta, 2017).

Berdasarkan distribusi frekuensi yaitu sebanyak 69 (69,0%) remaja sering mengkonsumsi fast food. Berdasarkan penelitian ini obesitas disebabkan tidak hanya dari konsumsi *fast food*, dan dari faktor lain remaja mengalami obesitas karena faktor genetik dan aktifitas fisik yang kurang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Muhtadi, 2021), konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas menunjukkan tidak ada hubungan antara kedua variabel. Hal tersebut telah dibuktikan berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan chi-square di dapat kan p-value  $0,306 > (0,05)$  maka dengan ini dapat dinyatakan bahwa  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kebiasaan mengkonsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas.

Hasil penelitian yang sama juga didapatkan oleh Widyantara (2016), berdasarkan hasil penelitian yang di dapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas dimana di dapat kan nilai  $p = 0,118$ .

Kebiasaan makan remaja sanagat dipengaruhi oleh lingkungan. Remaja lebih menyukai makanan tinggi natrium dan lemak serta makanan yang rendah vitamin dan mineral, seperti makan cemilan dan makanan cepat saji. Cemilan dan makanan cepat saji ini biasanya tinggi energi, tinggi natrium dan lemak, serta rendah vitamin dan mineral. Selain itu, preferensi berlebihan untuk makanan tertentu menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara optimal (Yulianingsih & Surakarta, 2017).

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, diperoleh hasil sebagai berikut:

- 6.1.1 Sebagian besar responden dengan aktifitas fisik tidak baik
- 6.1.2 Sebagian besar responden mengkonsumsi *fast food* tidak baik
- 6.1.3 Sebagian besar responden mengalami kejadian obesitas
- 6.1.4 Terdapat hubungan dengan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota
- 6.1.5 Terdapat hubungan dengan mengkonsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota

#### **6.2 Saran**

##### 6.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi sumber informasi sekunder yang relevan untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penelitian terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja.

##### 6.2.2 Bagi Masyarakat

Dengan diketahuinya informasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja. Diharapkan bagi masyarakat untuk senantiasa menjaga gaya hidup atau pola hidup yang baik dan mengurangi kebiasaan buruk yang berdampak terhadap obesitas di usia muda.

##### 6.2.3 Bagi Responden

Dengan informasi yang didapat sebaiknya responden dapat menjaga pola hidup lebih baik lagi, dan mengurangi konsumsi makanan *fast food* yang berlebihan dan rajin melakukan aktifitas fisik agar tidak berdampak pada obesitas di usia muda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aciniegas Paspuel, O. G., Álvarez Hernández, S. R., Castro Morales, L. G., & Maldonado Gudiño, C. W. (2021). *Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada mahasiswa*. 6.
- Amelya, R. (2012). *Hubungan faktor-faktor risiko dan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 1 Kota Palembang*
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP) 2020*, 73–79.
- Dr. Vladimir, V. F. (2019). Landasan teori obesitas. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Hanafi, S., & Hafid, W. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v1i1.49>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Original Research*, 14(2), 120–129. <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Hidayat. (2014). *Metode penelitian Keperawatan dan teknis*. Jakarta : Salemba Medika
- Jahja. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Edisi 2. Jakarta : Kencana Prenada Medika Group
- Indrawati, puput mei. (2019). *Skripsi faktor – faktor yang berhubungan dengan obesitas pada anak usia 9 – 11 tahun di sd ma"arif kecamatan ponorogo*.
- Irwanan, N. (2020). *hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas usia produktif di posbindu ptm melati*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. <https://bit.ly/2MkkKBz>
- KNBS. (2021). *Gambaran pola makan,aktifitas fisik dan sedentary life di masa pandemi covid-19 pada remaja*. 6.

- Kurniagustina, R. (2018). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Siswa Kelas V SDN 01 Kalisari Jakarta Timur Tahun 2018. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binawa Jakarta*, 041411023.
- Muhtadi, ahmad al. (2021). *hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas*.
- Meilani Sawitri. (2019). FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMPN 1 UJUNGBATU Meilani. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science) Vol, 03(2)*, 53–60.
- Nursalam. (2016). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Salemba Medika
- Pertiwi, B. (2019). *Jurnal Kesehatan Pertiwi Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas pada Balita di Puskesmas Cangkol Kota Cirebon. 1*, 53–59.
- Puspasari. (2021). *Pola Makan , Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas. 14*, 120–129.
- Pranata, W. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Anak Usia Sekolah 7- 12 Tahun. *Stikes Insan Cendikia Medika Jombang*, 16.
- Ramadhaniah. (2014). Jurnal Klinik Indonesia durasi tidur, asupan energi dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada tenaga kesehatan puskesmas. *J. Gizi Klin. Indones. Vol. 11, no 2*, pp 85-96, 2014.
- Riskesdes. (2018). *Pokok-pokok hasil riset kesehatan dasar provinsi riau (Vol. 7, Issue 1)*.
- Sinulingga, P. A., Andayani, L. S., & Lubis, Z. (2021). *Pengaruh Sekolah Secara Online terhadap Perilaku Sedentari yang Berisiko Obesitas pada Remaja Berumur 15-19 Tahun The Influence of Online School on Sedentary Behavior at Risk of Obesity in Adolescents Aged 15-19 Years. 12*, 396–403.
- Siti rukma, & Harapan, P. (2021). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN BERAT BADAN PADA REMAJA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 KOTA BENGKULU OLEH : SITI RUKMA AFIA RAHMAH*.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : PT Alfabet

- Sembiring, B. A., Rosdewi, N. N., & Yuningrum, H. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa , Kecamatan Deli Tua , Kabupaten Deli Serdang , Medan*. 7(1), 87–95.
- Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, I.-I., Unggul, E., Penulis, K., & Vionalita, G. (2019). *Firda Nuzula (1) , Gisely Vionalita (1) (1)*. 6(1), 29–34.
- Syarifudin, A. (2020). *hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas usia produktif di posbindu ptm melati kelurahan josenan demangan kota madiun*. 2507(February), 1–9.
- Torres. (2017). *Mendefinisikan Ulang Sistem Perawatan Kesehatan*. Santa Monica, California. Perusahaan Rand.
- Yakub dan Herman. (2011). *Kemenkes RI 2014. Convention Center Di Kota Tegal*, 4(80), 4. [perpus.fikumj.ac.id](http://perpus.fikumj.ac.id).
- Yulianingsih, R., & Surakarta, P. K. U. M. (2017). *HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA SMA N 1 WONOGIRI*
- Yulianti, W. Y., Liza Trisnawati, & Theresia Manullang. (2019). *Sistem Pakar Dengan Metode Certainty Factor Dalam Penentuan Gaya Belajar Anak Usia Remaja*. *Digital Zone: Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 10(2), 120–130. <https://doi.org/10.31849/digitalzone.v10i2.2781>.
- World Health Organization. (2018). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

## Lampiran

### Biodata Ketua Tim Penelitian Dosen

#### A. Identitas Diri

|     |                                  |   |
|-----|----------------------------------|---|
| 1.  | Nama Lengkap                     | Zurrahmi Z.R, S.Tr.Keb. M.Si                                    |
| 2.  | Jenis Kelamin                    | Perempuan   |
| 3.  | Jabatan fungsional               | Lektor  |
| 4.  | NIP                              | 096 542 204   |
| 5.  | NIDN                             | 1028088902  |
| 6.  | Tempat Tanggal Lahir             | Bangkinang/28 Agustus 1989                                      |
| 7.  | Email                            | zurrahmi10@gmail.com  |
| 8.  | No Telepon/ HP                   | 085265992150  |
| 9.  | Alamat kantor                    | Jln. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang<br>Kab. Kampar Prop Riau |
| 10. | No Telepon/ Faks                 | (0762) 21677  |
| 11. | Lulusan Yang Telah<br>Dihasilkan | S1 = orang, S2 = - orang  |
| 12. | Mata Kuliah yang Diampu          | 1. Analisis Kualitas Lingkungan<br>2. Toksikologi Lingkungan    |

#### B. Riwayat Pendidikan

|                          | S-1                       | S-2                  | S-3 |
|--------------------------|---------------------------|----------------------|-----|
| Nama Perguruan<br>Tinggi | STIKes Tuanku<br>Tambusai | Universitas Riau     |     |
| Bidang Ilmu              | Kebidanan                 | Kesehatan Lingkungan |     |
| Tahun Masuk-Lulus        | 2013-2014                 | 2016-2019            |     |

#### C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

| No | Tahun | Judul Penelitian   | Pendanaan       |                |
|----|-------|--|-----------------|----------------|
|    |       |  | Sumber          | Jumlah<br>(RP) |
| 1  | 2019  | Gambaran Status Gizi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Bangkinang Kota Tahun 2019                  | Dana hibah YPTT | 6.000.000,-    |
| 2  | 2020  | Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Kolostrum Dengan Pemberian Kolostrum di Desa Kuok | Dana hibah YPTT | 6.000.000,-    |

|   |      |   |                 |             |
|---|------|---|-----------------|-------------|
|   |      | Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2019   |                 |             |
| 3 | 2021 | Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Pengunjung Cafe Terhadap Penerapan Protokol Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Bangkinang                    | Dana hibah YPTT | 6.000.000,- |
| 4 | 2021 | Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021             | Dana hibah YPTT | 6.000.000,- |
| 5 | 2022 | Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Baru Prodi S1 Kesehatan Masyarakat terhadap Pencegahan Seks Pranikah di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai | Dana hibah YPTT | 6.000.000,- |

#### D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

| No | Tahun | Judul Pengabdian Kepada Masyarakat  | Pendanaan       |             |
|----|-------|---|-----------------|-------------|
|    |       |   | Sumber          | Jumlah (RP) |
| 1  | 2020  | Pemantauan Tumbuh Kembang Anak Prasekolah di PAUD/TK Ar-Raafi Kampar  | Dana hibah YPTT | 2.000.000,- |
| 2  | 2021  | Edukasi Gizi Mp-Asi Pada Ibu Dengan Anak Usia 0 -24 Bulan Di Paud Aqila Kids Kabupaten Kampar                       | Dana hibah YPTT | 2.000.000,- |
| 3  | 2021  | Pengenalan Senam 6 Langkah Cuci Tangan dan Senam Irama Pada Siswa Kelas 5 dan 6 di SDN 011 Bukit Kratai Rumbio Jaya | Dana hibah YPTT | 2.000.000,- |
| 4  | 2022  | Penyuluhan Kunjungan Antenatal Care (ANC) Pada Masa Pandemi Covid 19 di Desa Laboy Jaya                             | Dana hibah YPTT | 2.000.000,- |

**E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam 5 Tahun Terakhir**

| No | Judul Artikel Ilmiah  | Nama Jurnal     | Volume/Nomor/ Tahun          |
|----|---|-----------------|------------------------------|
| 1  | Gambaran Status Gizi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Bangkinang Kota Tahun 2019   | Jurnal Ners     | Volume 4 Nomor 1, Tahun 2020 |
| 2  | Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Kolostrum Dengan Pemberian Kolostrum di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2019      | Jurnal Doppler  | Volume 4 Nomor 1, Tahun 2020 |
| 3  | Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Pengunjung Cafe Terhadap Penerapan Protokol Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Bangkinang        | Jurnal Ners     | Volume 5 Nomor 1, Tahun 2021 |
| 4  | Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021 | Jurnal Prepotif | Volume 5 Nomor 2, Tahun 2021 |
| 5  | Edukasi Gizi Mp-Asi Pada Ibu Dengan Anak Usia 0 -24 Bulan Di Paud Aqila Kids Kabupaten Kampar   | Jurnal Covit    | Volume 1 Nomor 1, Tahun 2021 |
| 6  | Pengenalan Senam 6 Langkah Cuci Tangan dan Senam Irama Pada Siswa Kelas 5 dan 6 di SDN 011 Bukit Kratai Rumbio Jaya                       | Jurnal Covit    | Volume 1 Nomor 2, Tahun 2021 |

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan laporan pengabdian kepada masyarakat.

Bangkinang, Agustus 2023

Pengusul



**(Zurrahmi Z.R, S.Tr.Keb. M.Si)**

## Biodata Anggota Tim Penelitian Dosen

### A. Identitas Diri

|     |                               |   |
|-----|-------------------------------|---|
| 1.  | Nama Lengkap                  | Ns. Putri Eka Sudiarti, M.Kep                                       |
| 2.  | Jenis Kelamin                 | Perempuan   |
| 3.  | Jabatan fungsional            | Lektor  |
| 4.  | NIP                           |   |
| 5.  | NIDN                          | 1003039202  |
| 6.  | Tempat Tanggal Lahir          | Teluk Dalam/03 Maret 1992   |
| 7.  | e-mail                        | Putriekasugiarti@gmail.com  |
| 8.  | No Telepon/ HP                | 081370359020  |
| 9.  | Alamat kantor                 | Jln. Tuanku Tambusai No. 23<br>Bangkinang<br>Kab. Kampar Prop. Riau |
| 10. | No Telepon/ Faks              | (0762) 21677  |
| 11. | Lulusan Yang Telah Dihasilkan | S1 = -orang, S2 = - orang   |
| 12. | Mata Kuliah yang Diampu       | 1. Keperawatan Anak II<br>2. Keperawatan Dasar I                    |

### B. Riwayat Pendidikan

|                       | S-1                    | S-2                 | S-3 |
|-----------------------|------------------------|---------------------|-----|
| Nama Perguruan Tinggi | Universitas Gajah Mada | Universitas Andalas | -   |
| Bidang Ilmu           | Keperawatan            | Keperawatan         | -   |
| Tahun Masuk-Lulus     | 2011-2016              | 2017-2019           | -   |

### C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

| No | Tahun | Judul Penelitian  | Pendanaan       |             |
|----|-------|---|-----------------|-------------|
|    |       |   | Sumber          | Jumlah (RP) |
| 1  | 2020  | Gambaran Kejadian Diare pada Anak Usia <2 tahun di Puskesmas Kampar | Dana hibah YPTT | 5.800.000,- |
| 2. | 2020  | Penerapan Protokol Kesehatan COVID-19 Mahasiswa Universitas         | Dana Hibah YPTT | 5.000.000   |

|  |  |                                     |  |  |
|--|--|-------------------------------------|--|--|
|  |  | Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020 |  |  |
|--|--|-------------------------------------|--|--|

#### D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

| No | Tahun | Judul Pengabdian Kepada Masyarakat  | Pendanaan       |             |
|----|-------|---|-----------------|-------------|
|    |       |   | Sumber          | Jumlah (RP) |
| 1. | 2020  | Edukasi Gizi MP-ASI pada Ibu Dengan Anak Usia 0 -24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Ridan Permai. | Dana Hibah YPTT | 2.000.000   |

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan laporan pengabdian kepada masyarakat.

Bangkinang, Agustus 2023

Pengusul

(Ns. Putri Eka Sudiarti, M.Kep)

## Biodata Anggota Tim Penelitian Dosen

### A. Identitas Diri

|     |                                |   |
|-----|--------------------------------|---|
| 1.  | Nama                           | Rizki Rahmawati Lestari, M.Kes  |
| 2.  | Jenis Kelamin                  | Perempuan   |
| 3.  | Jabatan Fungsional             | Lektor  |
| 4.  | NIP.TT                         | 096 542 174   |
| 5.  | NIDN                           | 1004069002  |
| 6.  | Tempat Tanggal Lahir           | Bangkinang/ 04 Juni 1990  |
| 7.  | Email                          | rizkirahmawati48@gmail.com  |
| 8.  | No Telepon/ HP                 | 081277797145  |
| 9.  | Alamat kantor                  | Jln. Tuanku Tambusai No. 23<br>Bangkinang<br>Kab. Kampar-Prop. Riau   |
| 10. | No Telepon/ Faks               | (0762) 21677  |
| 11. | Lulusan Yang Telah Dihilangkan | S1 = orang, S2 = - orang  |
| 12. | Mata Kuliah yang Diampu        | 1. Sosiologi Antropologi Kesehatan<br>2. Etika dan Hukum Kesehatan<br>3. Promosi Kesehatan<br>4. Komunikasi Kesehatan |

### B. Riwayat Pendidikan

| Nama Perguruan Tinggi | S-1                         | S-2                        |
|-----------------------|-----------------------------|----------------------------|
|                       | STIKes Tuanku Tambusai Riau | STIKes Hang Tuah Pekanbaru |
| Bidang Ilmu           | Kesehatan Masyarakat        | Kesehatan Masyarakat       |
| Tahun Masuk-Lulus     | 2011-2013                   | 2013-2015                  |

### C. Pengalaman Penelitian Dalam 3 Tahun Terakhir

| No | Tahun | Judul Penelitian  | Pendanaan |             |
|----|-------|---|-----------|-------------|
|    |       |   | Sumber    | Jumlah (Rp) |
| 1  | 2018  | Hubungan Pengetahuan dan Pelatihan dengan Tingkat Kepatuhan Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) pada Petugas Penyapu Jalan di Kecamatan Bangkinang | Mandiri   | 6.000.000,- |
| 2  | 2019  | Pengaruh Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di   | Mandiri   | 6.000.000,- |
| 3  | 2020  | Analisis Peran Kader Dalam Kegiatan Posyandu di Puskesmas Kuok  | Mandiri   | 6.200.000,- |

#### D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam 3 Tahun Terakhir

| No | Tahun                             | Judul Pengabdian Kepada Masyarakat  | Pendanaan |             |
|----|-----------------------------------|---|-----------|-------------|
|    |                                   |   | Sumber    | Jumlah (Rp) |
| 1  | 11-12 April 2018                  | Penyuluhan Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Bagi Anak Remaja di SMPN 1 Bangkinang Kota 2018 (Ketua)              | Mandiri   | 1.641.200,- |
| 2  | 2018/2019<br>20-21 Agust 2018     | Penyuluhan PHBS pada SD IT Kecamatan XIII Koto Kampar 2018 (Ketua)  | Mandiri   | 1.641.200,- |
| 3  | 10-11 April 2019                  | Penyuluhan Bahaya Seks Bebas di MTS Muhammadiyah Penyesawan 2019 (Ketua)  | Mandiri   | 1.641.200,- |
| 4  | 2019/ 2020<br>14 -15 Januari 2020 | Pengolahan Limbah Rumah Tangga Menjadi Pupuk Kompos di Desa Pulau Jambu Tahun 2020 (Ketua)                                | Mandiri   | 2.550.000,- |
| 5  | 10-14 Maret 2020                  | IbM <i>Home Industry</i> Pembuatan MP-ASI di Posyandu Kamboja Desa Lereng Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2020 (Ketua) | Mandiri   | 2.850.000,- |

#### E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam 3 Tahun Terakhir

| No | Judul Artikel Ilmiah   | Nama Jurnal     | Volume/Nomor/ Tahun                   |
|----|--|-----------------|---------------------------------------|
| 1  | Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Tapung Perawatan Tahun 2015   | Jurnal Obsesi   | Volume 1 Nomor 2 Desember, Tahun 2017 |
| 2  | Faktor-Faktor Peningkatan Terjadinya Kecelakaan Kerja di Bagian Produksi di PT. Johan Kabupaten Kampar Tahun 2016                                  | Jurnal Prepotif | Volume 1 Nomor 1 April, Tahun 2017    |
| 3  | Hubungan Umur dan Pengetahuan Dengan Keputusan Ibu Dalam Pemilihan Tenaga Penolong Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sahilan Tahun 2017 | Jurnal Prepotif | Volume 1 Nomor 2 Oktober, Tahun 2017  |
| 4  | Hubungan Sosial Budaya dan Peran Guru Dengan Rendahnya Pelaksanaan PHBS di SDN 001   | Jurnal Prepotif | Volume 2 Nomor 1 April, Tahun 2018    |

|   |  |                 |                                      |
|---|--|-----------------|--------------------------------------|
| 5 | Hubungan Pengetahuan, Pendidikan dan Pelatihan dengan Tingkat Kepatuhan Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) pada Petugas Penyapu Jalan di Kecamatan | Jurnal Prepotif | Volume 3 Nomor 1 April, Tahun 2019   |
| 6 | Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Tahun 2018  | Jurnal Obsesi   | Volume 2 Nomor 1, Tahun 2018         |
| 7 | Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat di RSUD Bangkinang Tahun  | Jurnal Prepotif | Volume 3 Nomor 2 Oktober, Tahun 2019 |
| 8 | Analisis Peran Kader Dalam Kegiatan Posyandu di Puskesmas Kuok Tahun 2020  | Jurnal Doppler  | Volume 4 Nomor 1 April, Tahun 2020   |

#### F. Perolehan HKI dalam 5 tahun terakhir

| No | Judul/ Tema HKI   | Tahun | Jenis     | Nomor P/ ID |
|----|---|-------|-----------|-------------|
| 1  | Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu yang Memiliki Bayi 6-11 bulan di Desa Petapahan Wilayah Kerja Puskesmas Tapung Perawatan | 2019  | Hak Cipta | 000184940   |

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan laporan penelitian.

Bangkinang, Agustus 2023

Pengusul



**(Rizki Rahmawati Lestari, M.Kes)**

**KUESIONER PENELITIAN**  
**HUBUNGAN MENGKONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) DAN AKTIFITAS**  
**FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA**  
**DI WILAYAH KECAMATAN BANGKINANG KOTA**

**Identitas Responden**

1. Nama (inisial) :
2. Jenis kelamin : L / P
3. Umur :
4. Berat Badan (BB) :
5. Tinggi Badan (TB) :
6. IMT (Indeks Masa Tubuh) :

**A. Kuesioner Aktifitas Fisik**

1. Apakah anda senang melakukan aktifitas fisik seperti kegiatan berolahraga?  
 Ya  
 Tidak
2. Jika anda mempunyai waktu luang,apakah anda akan berolahraga?  
 Ya  
 Tidak
3. Berapa lama anda menghabiskan waktu untuk berolahraga ?  
  $\geq 15$  menit  
  $\leq 15$  menit
4. Apakah dalam seminggu anda ada melakukan olahraga?  
 Ya  
 Tidak
5. Berapa kali dalam seminggu anda melakukan olahraga ?  
  $\geq 4$   
  $\leq 4$
6. Apakah anda lebih senang menghabiskan waktu dengan gadget anda dari pada berolahraga?  
 Ya  
 Tidak
7. Apakah aktifitas yang anda lakukan seperti berjalan kaki atau jogging?  
 Ya  
 Tidak
8. Apakah aktifitas yang anda lakukan seperti membersihkan rumah atau mencuci kendaraan?  
 Ya  
 Tidak

**B. Kuesioner Mengonsumsi *Fast Food***

1. Apakah anda suka mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*)?  
 Ya  
 Tidak
2. Apakah anda mengonsumsi makanan *fast food* setiap hari?  
 Ya  
 Tidak
3. Berapa kali dalam seminggu anda mengonsumsi makanan *fast food* ?  
  $\geq 4$   
  $< 4$
4. Apakah uang saku yang cukup membuat anda memilih untuk mengonsumsi makanan *fast food*?  
 Ya  
 Tidak
5. Jika ada iklan di tv memberikan promo makanan *fast food*, apakah anda langsung membeli nya?  
 Ya  
 Tidak
6. Jika ada orang yang memberitahu tentang restoran *fast food* yang terkenal dan enak, apakah anda merasa tertarik untuk mencoba?  
 Ya  
 Tidak
7. Apakah keluarga anda sering mengonsumsi makanan *fast food*?  
 Ya  
 Tidak
8. Apakah teman anda sering mengajak anda untuk mengonsumsi makanan *fast food*?  
 Ya  
 Tidak



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

e-mail : lppm.tambusai@yahoo.co.id

Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang-Kampar-Riau Kode Pos. 28412

Telp. (0762)21677, 085278005611, 085211804568

Bangkinang, 23 Agustus 2023

Nomor: 130 / LPPM/UPTT/VIII/2023

Lamp : -

Perihal **Pelaksanaan Penelitian**

Kepada Yth,  
Bapak/ Ibu Kepala Desa Pulau Rambai  
Di  
Tempat

*Assalamu'alaikum. Wr, Wb*  
Dengan Hormat,

Do'a dan harapan kami semoga Bapak/Ibu senantiasa dalam keadaan sehat wal'afiat dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari. *Amin.*

Disampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa dalam memenuhi kewajiban dosen yang tertuang dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi, bahwa setiap dosen harus melaksanakan tugas penelitian setiap tahunnya. Sehubungan dengan hal tersebut, maka kami mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu Kepala Desa Pulau Rambai untuk dapat memberikan izin pelaksanaan penelitian di Desa Pulau Rambai kepada dosen :

|                      |   |
|----------------------|---|
| Nama Ketua Peneliti  | : Zurrahmi, Z.R, S.Tr.Keb, M.Si   |
| NIDN/ NIP            | : 1028088902  |
| Program Studi        | : Dosen DIV Kebidanan   |
| Anggota              | : 1. Ns. Putri Eka Sudiarti, M.Kep,<br>2. Rizki Rahmawati Lestari, M.Kes<br>3. Feby Lira Tiana<br>4. Dela Nofro Anggraini                           |
| Judul Penelitian     | : Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota |
| Data yang Dibutuhkan | : -   |

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.  
*Wassalam..*

Ketua  
  
Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd  
NIP - TT 096.542.108



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

e-mail : lppm.tambusai@yahoo.co.id

Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang, Kampar - Riau

Kode Pos. 28412

Telp. (0762)21677, 085278005611, 085211804568

**SURAT PERINTAH TUGAS**

No : 127 /LPPM/UPTT/VIII/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd  
Jabatan : Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

**Menugaskan Kepada :**

Nama Ketua Peneliti : Zurrahmi, Z.R, S.Tr.Keb, M.Si  
NIDN/ NIP TT : 1028088902  
Anggota : Ns. Putri Eka Sudiarti, M.Kep (1003039202),  
Rizki Rahmawati Lestari, M.Kes (1004069002),  
Feby Lira Tiana (2113201018),  
Dela Nofro Anggraini (2113201012)

Program Studi : Prodi DIV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Judul Penelitian : Hubungan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food)  
dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di  
Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota

Melaksanakan kegiatan Penelitian di periode Agustus tahun 2023. Dengan dikeluarkannya surat tugas ini, maka yang bersangkutan wajib melaksanakan tugas dengan sebenarnya dan bertanggungjawab kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Demikian surat tugas ini dibuat, untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang, 23 Agustus 2023  
LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
Ketua

**Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd**  
NIP-TT. 096.542.108

**KETERANGAN  
DARI PEJABAT YANG MEMBERI TUGAS**

| Tempat kedudukan pegawai<br>yang memberi tugas | Berangkat  | Tiba kembali  |
|--|--|---|
|  | Tanggal, tandatangan   | Tanggal, tandatangan  |
|  | <p style="text-align: center;">.....<br/>Lembaga Penelitian dan<br/>Pengabdian Masyarakat<br/>Ketua,</p>  <p style="text-align: center;"><b>Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd</b><br/>NIP-TT. 096.542.108</p> | <p style="text-align: center;">.....<br/>Lembaga Penelitian dan<br/>Pengabdian Masyarakat<br/>Ketua,</p>  <p style="text-align: center;"><b>Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd</b><br/>NIP-TT. 096.542.108</p> |

**DARI PEJABAT DI TEMPAT YANG DIKUNJUNGI**

| Tempat kedudukan pegawai<br>yang dikunjungi | Tiba di   | Berangkat dari   |
|---|---|--|
|   | Tanggal, tandatangan  | Tanggal, tandatangan   |
|   |  <p style="text-align: center;">MUSLIM</p> |  <p style="text-align: center;">MUSLIM</p> |

### Rincian Anggaran Penelitian

Rancangan biaya yang digunakan dalam IbM ini adalah sebesar Rp 6.000.000,- (*Enam Juta Rupiah*) dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Anggaran Biaya

| <b>A. Honor</b>                           |                               |                                    |               |                             |   |
|---|-------------------------------|------------------------------------|---------------|-----------------------------|---|
| <b>Honor</b>                              | <b>Honor/Jam(Rp)</b>          | <b>Waktu<br/>(Jam/Ming<br/>gu)</b> | <b>Minggu</b> | <b>Honor per Tahun (Rp)</b> |   |
|   |                               |                                    |               | <b>Tahun I</b>              |   |
| Ketua                                     | 3000                          | 6                                  | 48            | 864000                      |   |
| Anggota I                                 | 2000                          | 6                                  | 48            | 576000                      |   |
| Anggota II                                | 2000                          | 6                                  | 48            | 576000                      |   |
| <b>SUB TOTAL (Rp)</b>                     |                               |                                    |               | <b>2.016.000</b>            |   |
| <b>B. Bahan Habis Pakai dan Peralatan</b> |                               |                                    |               |                             |   |
| <b>Materil</b>                            | <b>Justifikasi Pemakaian</b>  | <b>Kuantitas</b>                   | <b>Unit</b>   | <b>Harga(Rp)</b>            | <b>Harga<br/>Peralatan<br/>Penunjang (Rp)</b> |
| <b>1. Bahan Habis Pakai</b>               |                               |                                    |               |                             |   |
| Tinta hitam refiil                        | Administrasi                  | 3                                  | tabung        | 125000                      | 375000  |
| Tinta warna                               | Administrasi                  | 1                                  | tabung        | 125000                      | 125000  |
| Kertas A4                                 | Administrasi                  | 3                                  | rim           | 55000                       | 165000  |
| Fotocopy                                  | Administrasi                  | 1                                  | Paket         | 500000                      | 500000  |
| Biaya Pulsa                               | Komunikasi Selama Penelitian  | 1                                  | Paket         | 144000                      | 144000  |
| Surat menyurat                            | Perizinan                     | 1                                  | Paket         | 300000                      | 300000  |
| Pelaporan                                 | Laporan/Penggandaan           | 3                                  | Exp           | 125000                      | 375000  |
| <b>SUB TOTAL (Rp)</b>                     |                               |                                    |               |                             | <b>1.984.000</b>                              |
| <b>C. Perjalanan</b>                      |                               |                                    |               |                             |   |
| <b>Material</b>                           | <b>Justifikasi Pemakaian</b>  | <b>Kuantitas</b>                   | <b>Unit</b>   | <b>Harga(Rp)</b>            | <b>Harga<br/>Perjalanan<br/>(Rp)</b>          |
|   |                               |                                    |               |                             | <b>Tahun I</b>                                |
| Survei lokasi                             | Transportasi Survei           | 2                                  | kali PP       | 50000                       | 100000  |
| Pengambilan data                          | Transportasi Pengambilan data | 5                                  | kali PP       | 100000                      | 500000  |
| <b>SUB TOTAL (Rp)</b>                     |                               |                                    |               |                             | <b>600.000</b>                                |

| <b>D. Konsumsi</b>                         |                              |                  |             |                  | <b>500.000</b>              |
|--|------------------------------|------------------|-------------|------------------|-----------------------------|
| <b>E. Lain-lain</b>                        |                              |                  |             |                  |                             |
| <b>Materil</b>                             | <b>Justifikasi Pemakaian</b> | <b>Kuantitas</b> | <b>Unit</b> | <b>Harga(Rp)</b> | <b>Honor Lain-lain (Rp)</b> |
|  |                              |                  |             |                  | <b>Tahun I</b>              |
| Pengolahan dan analisa data                | Pengolahan dan analisa data  | 1                | Paket       | 400000           | 400000                      |
| Luaran Penelitian                          | Publikasi Jurnal             | 1                | paket       | 500000           | 500000                      |
| <b>SUB TOTAL (Rp)</b>                      |                              |                  |             |                  | <b>900.000</b>              |
| <b>Total Anggaran yang Diperlukan (Rp)</b> |                              |                  |             |                  | <b>6.000.000</b>            |

**TRGO. PERUSAHAAN & PERUSAHAAN LAINNYA**  
**"ARIES"**

Alamat: Jl. ...  
 No. ...  
 Kota: ...

**BOX PESANAN**

| No.              | NAMA BARANG & JENIS PESANAN | Satuan | Harga @ | Jumlah Harga   |
|------------------|-----------------------------|--------|---------|----------------|
| 1                | modul                       | 16     | 125.000 | 2000.000       |
| 2                | laminating Kertas           | 5      | 10.000  | 50.000         |
| 3                | Kertas A4                   | 1      | 10.000  | 10.000         |
| 4                | Tinta                       | 1      | 15.000  | 15.000         |
| 5                | Pena                        | 1      | 25.000  | 25.000         |
| 6                | FC                          | 10     | 2.000   | 20.000         |
| 7                |                             |        |         |                |
| 8                |                             |        |         |                |
| 9                |                             |        |         |                |
| 10               |                             |        |         |                |
| 11               |                             |        |         |                |
| 12               |                             |        |         |                |
| <b>TOTAL Rp</b>  |                             |        |         | <b>640.000</b> |
| <b>BIAYAR Rp</b> |                             |        |         |                |
| <b>BIAYA Rp</b>  |                             |        |         |                |

Dibayar lunas  
 Tanggal: \_\_\_\_\_  
 Nama: \_\_\_\_\_  
 (Signature)

**SPBU 14 284.522**  
**BANGKINANG**

**NON KONTAN UNTUK**

| JENIS BBM     | HARGA | JUM. @             |
|---------------|-------|--------------------|
| Bensin        | RP.   | RP. 150.000        |
| SOLAR         | RP.   | RP.                |
|               | RP.   | RP.                |
| <b>JUMLAH</b> |       | <b>RP. 150.000</b> |

**BANGKINANG**  
 BILAT 1400

**SPBU 14 284.522**  
**BANGKINANG**

**NON KONTAN UNTUK**

| JENIS BBM     | HARGA | JUM. @             |
|---------------|-------|--------------------|
| Bensin        | RP.   | RP. 125.000        |
| SOLAR         | RP.   | RP.                |
|               | RP.   | RP.                |
| <b>JUMLAH</b> |       | <b>RP. 125.000</b> |

**BANGKINANG**  
 BILAT 1400

**SYAM Printing & Reklamasi**  
 Professional Service  
 Menyediakan & Membantu Anda Memerang  
 Spanduk, Leaflet, Rollup, Card, Brochure, Poster,  
 Banner, Jumbo Sign, Cover Book, Buletin

**INVOICE**  
 Tanggal: 11-07-2021  
 No: \_\_\_\_\_

| No           | Nama Barang | Ukuran | Jlh | Harga Satuan | Total Harga |
|--------------|-------------|--------|-----|--------------|-------------|
| 1            | Spanduk     | 4x15   | 2   | 100.000      | 200.000     |
| 2            | Leaflet     |        | 1   | 100.000      | 100.000     |
| 3            | poster      |        | 1   | 100.000      | 100.000     |
|              |             |        |     |              |             |
|              |             |        |     |              |             |
|              |             |        |     |              |             |
|              |             |        |     |              |             |
|              |             |        |     |              |             |
| Jumlah Total |             |        |     |              | 400.000     |
|              |             |        |     | Dp           | 100.000     |
|              |             |        |     | Sisa         |             |





