

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI *JUNKFOOD*
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMPN 01
BALEREJO KABUPATEN MADIUN**



**Oleh :
NI'MATUL NUR HALIZHA
NIM : 202103032**

**PEMINATAN PROMOSI KESEHATAN
PROGAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI *JUNKFOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMPN 01 BALEREJO KABUPATEN MADIUN

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mencapai gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM)



Oleh :
NI'MATUL NUR HALIZHA
NIM : 202103032

**PEMINATAN PROMOSI KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing dan telah dinyatakan
Layak Mengikuti Ujian Hasil

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI *JUNKFOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMPN 01 BALEREJO KABUPATEN MADIUN

Menyetujui,
Pembimbing I



(Avicena Sakufa Marsanti, S.KM.,M.Kes)
NUPTK. 7849769670230322

Menyetujui,
Pembimbing II



(Zaenal Abidin, SKM.,M.Kes (Epid))
NUPTK. 7249754655130123

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat



(Avicena Sakufa Marsanti, S.KM.,M.Kes)
NUPTK. 7849769670230322

HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM)

Pada Tanggal 30 - Agustus- 2025

Dewan Penguji

1. Ketua Dewan Penguji : Karina Nur Ramadhanintyas S.KM.,M.Kes
NUPTK. 7945763664230242
2. Dewan Penguji 1 : Avicena Sakufa Marsanti S.KM.,M.Kes
NUPTK. 7849769670230322
3. Dewan Penguji 2 : Zaenal Abidin S.KM.,M.Kes (Epid)
NUPTK. 7249754655130123



Mengesahkan

STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Ketua,



Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohim.....

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmad, Taufiq, Hidayat dan karunia-Nya yang begitu besar senantiasa memberikan kemudian, kelancaran dan kekuatan kepada saya dan atas dukungan do'a dari orang-orang tercinta. Akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan cepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya banyak bersyukur dan berterimakasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena atas izin dan karunia-NYA maka skripsi ini dapat dibuat dan selesai tepat waktu. Puji syukur saya yang tak terhingga pada Tuhan penguasa alam yang meridhoi dan mengabulkan segala doa.
2. Kepada kedua orang tuaku tercinta Bapak Agus Purwanto dan Ibu Esti Suryani telah menjadi sosok orang tua yang terbaik, terhebat dalam kehidupan saya dan selalu mendukung semua usaha yang saya lakukan dan selalu memeberikan doa yang tiada hentinya juga telah mendukung saya untuk penyusunan skripsi sampai saat ini. Saya yakin bahwa keberhasilan yang saya raih ini tidak lepas dari doa kalian yang kalian panjatkan disetiap sujudnya.
3. Kakak kandung saya Septiana Putri yang telah membantu dalam pengerjaan skripsi saya dan selalu menyemangati dan mendoakan agar saya cepat menyelesaikan skripsi dan lulus.
4. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun yang selalu memberikan support dalam penulisan skripsi
5. Ibu Avicena Sakufa Marsanti, S.K.M., M.Kes selaku pembimbing satu skripsi yang selalu memberikan support dan bimbingan serta arahan dalam penulisan dan penyelesaian skripsi.
6. Bpk Zaenal Abidin, S.K.M.M.Kes selaku pembimbing dua skripsi, terimakasih telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi.

7. Ibu Karina Nur Ramadhanintyas selaku dewan penguji yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk menguji skripsi, memberikan masukan dan motivasi demi kesempurnaan skripsi ini.
8. Semua Dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat yang sudah memberikan saya ilmu-ilmu yang bermanfaat sehingga membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Terimakasih juga untuk teman-teman dan support system saya (Fahida Alfi, Prita Handayani, Khusnul Khotimah, Difa Meysya) serta orang-orang terdekat saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang sudah memberi dukungan dan semangat kepada saya. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah kalian berikan kepada saya.
10. Untuk teman-teman satu almamater dan seperjuangan khususnya kelas S1 Kesehatan Masyarakat angkatan 2021 STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, terimakasih atas kekompakan dan kebersamaannya selama 4 tahun ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu, kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita. Aamiin

Madiun, 14 Agustus 2025
Peneliti



Ni'Matul Nur Halizha
NIM. 20210302

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

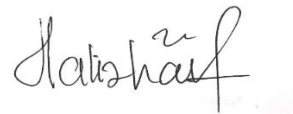
Nama : Ni'Matul Nur Halizha

NIM : 202103032

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dan Konsumsi *Junkfood* Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMPN 01 Balerejo Kabupaten Madiun

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 30 Agustus 2025



Ni'Matul Nur Halizha
NIM. 202103032

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Ni'Matul Nur Halizha
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat dan Tanggal Lahir : Madiun, 16 Februari 2003
Agama : Islam
Alamat : Jl. Maleo No.6 Kota Madiun
E-mail : halizhanurlizha@gmail.com
Riwayat Pendidikan : 1. TK Al-Hidayah Tahun 2008-2009
2. SDN 01 Pandean Tahun 2009-2015
3. MtsN Kuncen Madiun Tahun 2015-2018
4. MAN 2 Madiun Tahun 2018-2021
5. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun Tahun 2021-2025



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan baik dan lancar.

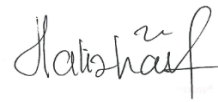
Terimakasih yang setinggi-tingginya penulis haturkan kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini, yaitu :

1. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
2. Ibu Avicena Sakufa Marsanti S.KM, M.Kes selaku Ketua Prodi Kesehatan Masyarakat sekaligus dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi
3. Ibu Karina Nur Ramadhanintyas, S.K.M.,M.Kes selaku ketua dewan penguji
4. Bapak Zaenal Abidin, SKM.,M.Kes (Epid)_selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan proposal skripsi
5. dr. Retnowulan Prawitosari Kepala Puskesmas Balerejo Kabupaten Madiun yang telah memberikan ijin untuk saya melakukan penelitian
6. Ibu Sisfitriyah, S.ST selaku penanggung jawab lahan yang telah memberikan tempat dan kesempatan untuk saya dalam melakukan penelitian dengan responden
7. Kepada kedua orang tua dan kakak yang selalu memberi dukungan serta motivasi, baik moral, material dan doa tiada henti
8. Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Angkatan 2021 dan khususnya peminatan Promosi Kesehatanyang telah memberi bantuan, dukungan, dan hiburan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pihak dan Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita, Aamiin.

Madiun, 13 Juni 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Halizha' with a stylized flourish above the 'h'.

Ni'Matul Nur Halizha

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2025**

ABSTRAK

**Program Studi Kesehatan Masyarakat
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
2025**

NI'MATUL NUR HALIZHA

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, DAN KONSUMSI *JUNKFOOD*
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMPN 01
BALEREJO KABUPATEN MADIUN**

119 Halaman 14 Tabel 3 Gambar Dan 16 Lampiran

Pendahuluan: Obesitas remaja menjadi masalah kesehatan yang meningkat, dipengaruhi gaya hidup tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik dan konsumsi junkfood. SMPN 01 Balerejo tercatat memiliki prevalensi obesitas tertinggi di wilayahnya.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain case-control dengan 104 responden (52 obesitas, 52 tidak obesitas) yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan GPAQ dan FFQ, dianalisis dengan uji Chi-Square dan regresi logistik.

Hasil: Aktivitas fisik tidak berhubungan signifikan dengan obesitas ($p > 0,05$). Sebaliknya, konsumsi junkfood berhubungan signifikan ($p < 0,05$). Faktor dominan adalah kualitas tidur dengan $OR=3,3$ (CI 95%: 1,4–8,0; $p=0,005$).

Kesimpulan: Konsumsi junkfood tinggi meningkatkan risiko obesitas pada remaja, sementara aktivitas fisik tidak berpengaruh signifikan.

Kata kunci: Obesitas, Aktivitas fisik, Junkfood, Remaja

Kepustakaan: 2009–2024

**PUBLIC HEALTH PROGRAM
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2025**

ABSTRACT

***Public Health Program
Health Science College of Bhakti Husada Mulia Madiun
2025***

NI'MATUL NUR HALIZHA

***“THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND JUNK FOOD
CONSUMPTION WITH THE INCIDENCE OF OBESITY AMONG
ADOLESCENTS AT SMPN 01 BALEREJO, MADIUN REGENCY”***

119 Pages, 14 Tables, 3 Figures, and 16 Appendices

Introduction: Adolescent obesity is a growing health issue influenced by unhealthy lifestyles such as low physical activity and junk food consumption. SMPN 01 Balerejo reports the highest obesity prevalence in its area.

Methods: This case-control study involved 104 respondents (52 obese, 52 non-obese) selected through purposive sampling. Data were collected using GPAQ and FFQ, and analyzed with Chi-Square and logistic regression.

Results: Physical activity was not significantly associated with obesity ($p > 0.05$). In contrast, junk food consumption was significantly related ($p < 0.05$). The dominant factor was sleep quality with $OR = 3.3$ (95% CI: 1.4–8.0; $p = 0.005$).

Conclusion: High junk food intake and poor sleep quality increase the risk of obesity among adolescents, while physical activity shows no significant effect.

Keywords: Obesity, Physical activity, Junk food, Adolescents

References: 2009–2024