SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 1 DOLOPO

Oleh:
ALFIANA AJI KUSUMAWATI
NIM: 202202004

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
PRODI S1 KEPERAWATAN
TAHUN 2026

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 1 DOLOPO

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh:

ALFIANA AJI KUSUMAWATI

NIM: 202202004

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
PRODI S1 KEPERAWATAN
TAHUN 2026

MOTTO

"Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan"
(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

"Terlambat bukan berarti gagal, Cepat bukan berarti hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda. **PERCAYA PROSES** itu yang paling penting, karena Allah telah mempersiapkan hal baik dibalik kata proses yang kamu anggap Rumit"
(alfiana)

"Perang telah usai, aku bisa pulang, kubaringkan panah dan berteriak MENANG"
~ Diakhir Perang-Nadin Amizah ~

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

Nama : Alfiana Aji KusumaWati

NIM : 202202004

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 1 DOLOPO

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi

Pada Tanggal 9 Februari 2026

Oleh:

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes	Sesaria Betty Mulyati, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK.7860759660230162	NUPTK. 4040766667230303

Menyetujui

Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Ariantiputri, S.Kep.,Ns.,M.,Kep

NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

Nama : Alfiana Aji Kusumawati

NIM : 202202004

Program Studi : Keperawatan

Judul : HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 1 DOLOPO

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

Pada Taanggal : 12 Februari

Dewan Penguji

Ketua : Kartika, S.Kep., Ns., M.K.M
NUPTK. 1442766667237013 : .....

Penguji 1 : Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162 : .....

Penguji 2 : Sesaria Betty Mulyati, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK. 4040766667230303 : .....

Mengesahkan
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

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

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alfiana Aji Kusumawati

NIM : 202202004

Judul : HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 1 DOLOPO

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) 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, 9 Februari 2026



Alfiana Aji Kusumawati

NIM. 202202004

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Alfiana Aji Kusumawati
Tempat dan Tanggal Lahir	: Ponorogo, 09 November 2000
Agama	: Islam
Alamat	: Desa Glonggong, RT 05, RW 01, Kec. Dolopo, Kab. Madiun
E-mail	: alfianaaji99@gmail.com
Riwayat Pendidikan	:
1. 2005-2007	: TK Pertiwi 02
2. 2007-2013	: SD Negeri Glonggong 02
3. 2013-2016	: SMP Negeri 1 Dolopo
4. 2017-2019	: SMA Negeri 1 Dolopo
5. 2022-Sekarang	: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

KATA PENGANTAR

Bismillahirahmanirahim

Assalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMAN 1 Dolopo" dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) dan dalam proses penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran dan motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Mahfud Efendi, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Dolopo yang telah memberikan izin dan kepercayaan kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMAN 1 Dolopo.
2. Ibu Dr. Retno widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun dan sekaligus dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan pikirannya untuk membimbing, memberi saran, serta perhatian dengan penuh rasa kesabaran dan ketelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Ibu Mega Arianti P., S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan yang telah memberikan arahan kepada penulis selama pross penyususnan skripsi ini.

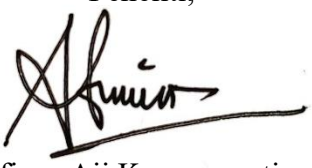
4. Ibu Kartika., S.Kep., Ns., M.K.M selaku Ketua Dewan Penguji yang telah memberikan arahan kepada penulis selama proses penyususnan skripsi.
5. Ibu Sesaria Betty Mulyati, S.Kep,. Ns., M.Kes selaku pembimbing yang telah banyak yang meluangkan waktu dan pikirannya untuk membimbing, memberi saran, serta perhatian dengan penuh rasa kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Teruntuk Alm.ayahandaku tersayang, nakhoda yang telah lebih dulu menepi ke keabadian sebelum sempat melihat kapal ini bersandar di pelabuhan. Skripsi ini adalah surat yang kutulis dengan tinta rindu, bingkisan kecil untuk seorang lelaki yang pundaknya pernah menjadi bumi tempatku berpijak. Kehilanganmu adalah ruang kosong yang tak pernah sepenuhnya terisi, tetapi justru dari ruang itulah aku belajar tentang teguh dan mengerti. Hari ini, selain rindu dan doa, kuhaturkan gelar S.Kep ini untukmu, sebagai bagian dari janji kecil yang dulu ingin kubuktikan: "balıwa aku akan tumbuh menjadi seseorang yang tidak mudah menyerah". Terima kasih telah menjadi fondasi pertama dalam hidupku, mengajarkanku tentang tanggung jawab, tentang harga diri, tentang keberanian berdiri di atas kakiku sendiri. Jika suatu hari aku terlihat tegar, itu karena aku membawa sebagian jiwamu bersamaku. Semoga setiap doa yang kupanjatkan sampai kepadamu sebagai peluk yang tak sempat kuberikan. Dan semoga, Tuhan menempatkanmu di tempat terbaik, sebagaimana engkau pernah menjadi tempat terbaik bagiku.
7. Pintu Surgaku, Ibunda tercinta yang telah selalu menjadi penyemangat penulis dan menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Terimakasih untuk doa-doa yang selalu diberikan untuk penulis, berkat doa serta dukungannya sehingga

penulis bisa berada dititik ini. Sehat selalu dan panjang umur karena ibu harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.

8. Terimakasih untuk sahabat dan teman-teman seperjuangan serta semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu dalam penyusunan skripsi yang telah membantu dan memberi semangat bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Terakhir untuk diri saya sendiri Alfiana Aji Kusumawati, terimakasih karena masih bisa berdiri sejauh ini, walaupun jalan yang ditempuh terasa berat. Saya bangga pada diri saya sendiri!

Semoga berbagai pihak terkait yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan masukkan kepada penulis mendapatkan balasan langsung dari Allah SWT. Akhir kata, skripsi ini tidak terlepas dari berbagai kekurangan, sehingga kritik dan saran dari pembaca akan sangat penulis harapkan agar dapat memperbaiki dimasa yang akan datang.

Madiun, 9 Februari 2026
Peneliti,



Alfiana Aji Kusumawati
NIM: 202202004

Program Studi Keperawatan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
2026

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 DOLOPO

Alfiana Aji Kusumawati

Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat dan beresiko menimbulkan berbagai penyakit tidak menular di masa dewasa. Salah satu faktor yang berperan adalah kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang tinggi kalori, lemak, gula, dan natrium, namun rendah serat dan zat gizi esensial. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Madiun menunjukkan bahwa kasus obesitas pada remaja di Kecamatan Dolopo wilayah kerja Puskesmas Bangunsari meningkat dari 21 kasus pada tahun 2023 menjadi 58 kasus pada tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 1 Dolopo.

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Dolopo yang berjumlah 263 siswa, dengan sampel sebanyak 159 responden laki-laki dan perempuan yang ditentukan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Kebiasaan konsumsi *fast food* diukur menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ*), sedangkan kejadian obesitas ditentukan berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Monte Carlo Exact Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 48,4% responden memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* dalam kategori buruk dan 57,9 responden termasuk dalam kategori normal. Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 1 Dolopo ($p = 0,000$). Dengan nilai keeratan 0,536 yang menyatakan pada kategori sedang.

Kebiasaan konsumsi *fast food* yang kurang baik berhubungan dengan meningkatnya risiko obesitas pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi gizi, pembentukan pola makan sehat, serta pemantauan status gizi secara berkala di lingkungan sekolah guna mencegah peningkatan kasus obesitas pada remaja.

Kata Kunci: Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*, Obesitas, Remaja, IMT

Program Studi Keperawatan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
2026

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION HABITS AND THE INCIDENCE OF OBESITY AMONG ADOLESCENTS AT SENIOR HIGH SCHOOL 1 DOLOPO

Alfiana Aji Kusumawati

Adolescent obesity is a health problem with an increasing prevalence and poses a risk for various non-communicable diseases in adulthood. One contributing factor is the habit of consuming fast food, which is high in calories, fat, sugar, and sodium, but low in fiber and essential nutrients. Data from the Madiun District Health Office indicate that the number of obesity cases among adolescents in Dolopo District, within the working area of Bangunsari Community Health Center, increased from 21 cases in 2023 to 58 cases in 2024. This study aimed to analyze the relationship between fast food consumption habits and the incidence of obesity among adolescents at SMAN 1 Dolopo.

This study employed a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 263 eleventh-grade students at SMAN 1 Dolopo, with a sample of 159 male and female respondents selected using proportional random sampling. Fast food consumption habits were measured using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), while obesity status was determined based on Body Mass Index (BMI) calculated from weight and height measurements. Data were analyzed using the Monte Carlo Exact Test with a significance level of $\alpha = 0,05$.

The results showed that 48,4% of respondents had poor fast food consumption habits, and 57,9% were classified in the normal category. Statistical analysis indicated a significant relationship between fast food consumption habits and the incidence of obesity among adolescents at SMAN 1 Dolopo ($p = 0,000$). With a correlation coefficient of 0,536, indicating a moderate level of association.

Poor fast food consumption habits are associated with an increased risk of obesity among adolescents. Therefore, nutrition education, healthy eating promotion, and regular monitoring of nutritional status in schools are necessary to prevent the rising prevalence of obesity among adolescents.

***Keywords**: Fast Food Consumption Habits, Obesity, Adolescents, Body Mass Index*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN i
HALAMAN SAMPUL DALAM ii
MOTTO iii
LEMBAR PERSETUJUAN iv
LEMBAR PENGESAHAN v
HALAMAN PERNYATAAN vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP vii
KATA PENGANTAR viii
ABSTRAK xi
ABSTRACT xii
DAFTAR ISI xiii
DAFTAR TABEL xvi
DAFTAR GAMBAR xviii
DAFTAR LAMPIRAN xviiii
DAFTAR ISTILAH xixx
DAFTAR SINGKATAN xxi
BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 9
1.3 Tujuan Penelitian 9
1.3.1 Tujuan Umum 9
1.3.2 Tujuan Khusus 9
1.4 Manfaat Penelitian 9
1.4.1 Manfaat Teoritis 10
1.4.2 Manfaat Praktis 10
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 12
2.1 Konsep Obesitas 12
2.1.1 Definisi Obesitas 12
2.1.2 Etiologi Obesitas 13
2.1.3 Klasifikasi Obesitas 22

2.1.4 Tanda Dan Gejala Obesitas 25
2.1.5 Patofisiologi Obesitas 26
2.1.6 Komplikasi Obesitas 27
2.1.7 Penatalaksanaan Obesitas 28
2.1.8 Penentuan Obesitas 30
2.2 Konsep *Fast Food* 31
2.2.1 Definisi *Fast Food* 31
2.2.2 Ciri-ciri Makanan Golongan Cepat Saji (*Fast Food*) 32
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* 34
2.2.4 Dampak Mengkonsumsi *Fast Food* bagi Kesehatan 36
2.2.5 Pengukuran Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* 38
2.2.6 Upaya Mengurangi Konsumsi *Fast Food* 39
2.2.7 Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Obesitas 41
2.3 Konsep Remaja 42
2.3.1 Definisi Remaja 42
2.3.2 Karakteristik Remaja 43
2.3.3 Tahap Perkembangan Remaja 46
2.3.4 Tugas Perkembangan Remaja 47
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN 48
3.1 Kerangka Konseptual 48
3.2 Hipotesis Penelitian 50
BAB 4 METODE PENELITIAN 52
4.1 Desain Penelitian 52
4.2 Populasi dan Sampel 53
4.2.1 Populasi 53
4.2.2 Sampel 53
4.2.3 Teknik Sampling 56
4.3 Kerangka Kerja Penelitian 57
4.4 Identifikasi Variabel 58
4.4.1 Variabel Independen 58
4.4.2 Variabel Dependen 58
4.5 Definisi Operasional 59

4.6 Instrumen Penelitian 60
4.6.1 Uji Validitas dan Reliabilitas 62
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian 64
4.7.1 Lokasi Penelitian 64
4.7.2 Waktu Penelitian 65
4.8 Prosedur Pengumpulan Data 65
4.9 Pengolahan Data dan Analisa Data 68
4.9.1 Pengolahan Data 68
4.9.2 Analisis Data 72
4.10 Etika Penelitian 74
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN 76
5.1 Hasil 76
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 76
5.1.2 Data Umum 77
5.1.3 Data Khusus 80
5.2 Pembahasan 82
5.2.1 Identifikasi Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Pada Remaja di SMA Negeri 1 Dolopo 82
5.2.2 Identifikasi IMT Pada Remaja di SMA Negeri 1 Dolopo 86
5.2.3 Analisis Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Dolopo 88
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN 93
6.1 Kesimpulan 93
6.2 Saran 93
DAFTAR PUSTAKA 96
LAMPIRAN 102

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori Ambang Batas IMT untuk Perempuan Indonesia..... 31
Tabel 2. 2 Kategori Ambang Batas IMT untuk Laki-Laki Indonesia..... 31
Tabel 4. 1 Jumlah Sampel Setiap Kelas 55
Tabel 4. 2 Definisi Operasional Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMAN 1 Dolopo..... 59
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Kelas XI Berdasarkan Kelas 78
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Kelas XI Berdasarkan Usia 79
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Kelas IX Berdasarkan Jenis 79
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi..... 80
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan IMT 81
Tabel 5.6 Distribusi Tabulasi Silang Frekuensi Kebiasaan Konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas remaja 81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bentuk tubuh berdasarkan distribusi lemak 23
Gambar 2. 2 Klasifikasi obesitas Berdasarkan Penyebab 25
Gambar 3. 1 Kerangka konseptual Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMAN 1 Dolopo..... 48
Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMAN 1 Dolopo 57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal 103
Lampiran 2 Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas 104
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian..... 105
Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian..... 106
Lampiran 5 Surat Keterangan Selesai Penelitian 107
Lampiran 6 Bukti Keterangan Layak Etik 108
Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Responden 109
Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden 110
Lampiran 9 Lembar Kuesioner 111
Lampiran 10 Tabulasi Data Mentah 113
Lampiran 11 Output SPSS 125
Lampiran 12 Tabel Distribusi Parameter Kuesioner..... 132
Lampiran 13 Kertas Bukti Bimbingan Skripsi.....134
Lampiran 14 Tabel Dokumentasi Penelitian.....135
Lampiran 15 Laporan Penyusunan Skripsi 137

DAFTAR ISTILAH

Adolescence : Remaja Madya

Android : Tipe obesitas buah apel

Chi-Square : Uji hubungan antar variabel kategori

Coding : Pengelompokkan data berdasarkan kategori

Cronbach's alpha : Ukuran Reliabilitas

Confidentiality : Kerahasiaan Data

Cross Sectional : Desain Potong Lintang

Cross-tabulation : Tabel Silang

Early adolescence : Remaja Awal

Eating habit : Perilaku makan

Editing : Pengecekkan dan perbaikan data

Entry Data : Memasukkan data

Fast food : Makanan cepat saji

Fried chicken : Ayam goreng

Gynoid : Tipe obesitas buah pir

Informed Consent : Persetujuan Partisipasi

Junk food : Makanan cepat saji tinggi lemak dan gula

Late adolenscence : Remaja Akhir

Life style : Gaya Hidup

Low calorie diet : Pola makan rendah kalori untuk menurunkan berat badan

Microtoise : Alat ukur tinggi badan

Monte Carlo Exact Test : Uji alternatif yang digunakan ketika syarat uji statistik biasa tidak terpenuhi

Overweight : Kelebihan berat badan

Pizza : Makanan cepat saji berbahan roti dan topping.

P – value : Nilai probabilitas signifikasi statistik

Scoring : Pemberian nilai

Sindrom *Cushing*	: Penyakit karena kelebihan hormon kortisol, menyebabkan berat badan naik.
Sleep apnea	: Gangguan Tidur
Tabulating	: Penyusunan Data

DAFTAR SINGKATAN

BMI	: *Body Mass Indeks*
CCK	: *Cholecystokinin*
Dinkes	: Dinas Kesehatan
FAO	: *Food and Agriculture Organization*
FFQ	: *Food Frequency Questionnaire*
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
NPY	: *Neuro Peptide Y*
PCOS	: *Polycystic Ovary Syndrome* (Sindrom Ovarium Polikistik)
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
RPJMN	: Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional
TV	: Televisi
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah
VLCD	: *Very Low Calori Diets*
WHO	: *World Health Organization*