

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWI FAKULTAS
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
2023**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik” dengan tepat waktu. Tak lupa shalawat serta salam tertuju kepada Nabi Muhammad Saw yang selalu menjadi teladan bagi kita semua.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari banyak pihak. Penulisan Skripsi penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menempuh ujian Sarjana Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Nadhirotul Laily., S.Psi., M.Psi., Ph. D, Psikolog selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Ibu Dr. Siti Hamidah, SST.,Bd.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Ibu Amalia Rahma S.Gz., M.Si selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Gresik.
4. Ibu Dwi Novri Suprptiningrum, S.Pd., M.Kes selaku Dosen Pembimbing I Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Gresik.
5. Ibu Desty Muzarofatus S., SKM., M.Kes selaku Dosen Pembimbing II Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Gresik.
6. Ibu Amalia Rahma S.Gz., M.Si selaku Dosen Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Gresik.
7. Ayah dan Ibu yang telah memberikan dukungan dan motivasi secara moral maupun material, serta doa yang senantiasa dipanjatkan untuk kebaikan saya dan saudara-saudara saya.
8. Teman-teman Program Studi Sarjana Gizi angkatan 2019 dan Sahabat seperjuangan yang memiliki solidaritas tinggi dan selalu memberikan semangat satu sama lain.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih perlu disempurnakan, sehingga penulis mengharap kritik dan saran demi kesempurnaan penelitian ini. Penulis berharap semoga Skripsi ini dapat diterima dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu, terutama di bidang gizi

Gresik, 24 Juni 2023

Penulis



HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

MIFTAHUL JANNAH

ABSTRAK

Obesitas merupakan kondisi yang sangat sering ditemukan pada masyarakat di negara maju dan juga ditemukan dinegara berkembang salah satunya di Indonesia. Obesitas banyak terjadi pada golongan usia dewasa awal seperti usia mahasiswa. Fast food merupakan makanan kurang sehat dan rendah zat gizi yang menimbulkan gangguan kesehatan tubuh seperti meningkatnya resiko penyakit tidak menular. Penduduk Indonesia termasuk dalam golongan yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik sebanyak 80%. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswi Universitas Muhammadiyah Gresik. Jenis penelitian menggunakan observasional analitik dengan responden sebanyak 84 mahasiswi di Kampus fakultas kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik menggunakan teknik *simple random sampling*. pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan FFQ, *food recall* 1x24 jam, kuesioner aktivitas fisik, dan pengukuran antropometri status gizi. Analisis data menggunakan uji korelasi *spearman*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara intake energi ($\alpha = 0,038$), intake protein ($\alpha = 0,000$), intake lemak ($\alpha = 0,000$), dan intake karbohidrat ($\alpha = 0,000$). Kesimpulan terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dan zat gizi makro dengan status gizi, tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, konsumsi *fast food*, status gizi

***CORRELATION BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION, PHYSICAL
ACTIVITY, AND NUTRITIONS STATUSES AMONG FEMALE STUDENT
OF THE FACULTY OF HEALTHY MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF
GRESIK***

MIFTAHUL JANNAH

ABSTRACT

Obesity is a condition that is very often found in people in developed countries and is also found in developing countries, one of which is in Indonesia. Obesity occurs mostly in early adult age groups such as college students. Fast food is unhealthy and low in nutrients that cause health problems such as increased risk of non-communicable diseases. The Indonesian population is included in the group that is less in doing physical activity as much as 80%. This research goal to Analyze between fast food consumption, physical activity and nutrition status among female student of the faculty of healthy Muhammadiyah University of Gresik. The research method was analythical observation with sample are 84 female student as responden, which technique or method used simple random sampling. the data were collected by complate FFQ form, food recall 1x24 hours. physical activity form, and nutritions statuses measurement. analyzing proses technique were spearman test. the results of this research was there found the correlation between energy intake at ($\alpha = 0,038$), protein intake at ($\alpha = 0,000$), fat intake at ($\alpha = 0,000$), and eat routine behavior at ($\alpha = 0,000$) consumption of fast food, from data mentioned above it can be concluded there were correlation between energy intake and marco nutrition and there is no correlation between physical activity and nutritions statuses.

Keywords: *Physical activity, consumption of fast food, nutritions statuses*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Bagi Responden.....	3
1.4.2 Manfaat Bagi Peneliti.....	4
1.4.3 Manfaat Bagi Institusi.....	4
1.5 Hipotesis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	5
2.1 Fast Food	5
2.1.1 Definisi Fast food	5
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Fast food	5
2.1.3 Jenis- Jenis Fast Food.....	7
2.1.4 Dampak Fast Food.....	7
2.1.5 Indikator Pengukuran Fast Food.....	8
2.2 Aktivitas Fisik	8
2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik	8
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	9

2.2.3 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik	9
2.2.4 Indikator Pengukuran Aktivitas Fisik	10
2.3 Status Gizi	11
2.3.1 Definisi status gizi	11
2.3.2 Faktor- faktor yang berpengaruh terhadap status gizi.....	11
2.3.3 Indikator pengukuran status gizi.....	12
2.4 Overweight dan Obesitas.....	13
2.4.1 Definisi overweight dan obesitas.....	13
2.4.2 Faktor resiko obesitas.....	13
2.4.3 Indikator pengukuran obesitas	13
2.5 Mahasiswa	14
2.5.1 Definisi mahasiswa.....	14
2.5.2 Mahasiswa kebutuhan gizi	14
2.6 Kerangka Teori.....	15
2.7 Kerangka Konsep	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	17
3.2 Waktu Kegiatan	17
3.3 Lokasi/Tempat Kegiatan.....	17
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	17
3.4.1 Populasi Penelitian	17
3.4.2 Sampel Penelitian	18
3.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	18
3.5.1 Kriteria inklusi	18
3.5.2 Kriteria eksklusi.....	18
3.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	19
3.6.1 Variabel Penelitian	19
3.6.2 Definisi Operasional.....	19
3.7 Bahan dan Alat Penelitian	19
3.8 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	20
3.8.1 Teknik Pengumpulan Data	20
3.8.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	21

3.9 Kerangka Operasional	22
3.10 Teknik Analisis Data	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
4.1 Hasil Penelitian.....	28
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	28
4.1.2 Karakteristik Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	30
4.1.3 Analisis Univariat	31
4.1.4 Analisis Bivariat	39
4.2 Pembahasan	43
4.2.1 Karakteristik Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.....	43
4.2.2 Konsumsi Fast Food Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.....	44
4.2.3 Aktivitas Fisik Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.....	49
4.2.4 Status Gizi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.....	49
4.2.5 Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.....	50
4.2.6 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	53
BAB V PENUTUP	59
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Kuisioner Frekuensi Makan	8
Tabel 2.2 Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAR	10
Tabel 2.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Responden	11
Tabel 2.4 Kategori Ambang Batas IMT	14
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	19
 Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.....	30
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Program Studi Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	31
Tabel 4.5 Rata-Rata Jumlah Intake Energi Konsumsi Fast Food Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	34
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Intake Energi Konsumsi Fast Food	34
Tabel 4.7 Rata-Rata Jumlah Intake Protein Konsumsi Fast food Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	35
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Intake Protein.....	35
Tabel 4.9 Rata-Rata Jumlah Intake Lemak Konsumsi Fast food Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	36
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Intake Lemak	36
Tabel 4.11 Rata-Rata Jumlah Intake Karbohidrat Konsumsi Fast food Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	36
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Intake	37
Tabel 4.13 Rata-Rata Skor Aktivitas Fisik Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.....	37
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	38
Tabel 4.15 Rata-Rata Indeks Massa Tubuh Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.....	38
Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	39

Tabel 4.17 Hubungan Intake Energi Konsumsi Fast food dengan Status gizi Pada Mahasiswi Fakultas Universitas Muhammadiyah Gresik.....	40
Tabel 4.18 Hubungan Intake Protein Konsumsi Fast food dengan Status gizi Pada Mahasiswi Fakultas Universitas Muhammadiyah Gresik.....	40
Tabel 4.19 Hubungan Intake Lemak Konsumsi Fast food dengan Status gizi pada mahasiswi Fakultas Universitas Muhammadiyah Gresik	41
Tabel 4.20 Hubungan Intake Karbohidrat Konsumsi Fast food dengan Status gizi Pada Mahasiswi Fakultas Universitas Muhammadiyah Gresik.....	42
Tabel 4.21 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Fakultas Universitas Muhammadiyah Gresik	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	15
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	16
Gambar 2.3 Kerangka Operasional Penelitian	22
Gambar 4.1 Persentase Frekuensi Makanan dan Camilan	32
Gambar 4.2 Persentase Frekuensi dan Jenis Minuman	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden	61
Lampiran 2. Form <i>Food Recall</i> 24 Jam	62
Lampiran 3. Form <i>Food Frequency Questionnaire</i>	63
Lampiran 4. Form Kuisioner Aktivitas Fisik	65
Lampiran 5. Hasil Rekap Data Antropometri, dan Aktivitas fisik.....	66
Lampiran 6. Rekap Hasil <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	70
Lampiran 7. Analisis Bivariat	75
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan	75

