

**HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMPN 1 BANJARBARU**

TUGAS AKHIR

Diajukan guna sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Muna Fadiyah
2210913320013



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BANJARBARU**

JULI, 2026

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir

HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMPN 1 BANJARBARU

Dipersiapkan dan disusun oleh

Muna Fadiyah

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 15 Juli 2026

Susunan Dewan Penguji

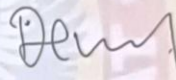
Pembimbing Utama



Windy Yuliana Budianto, S. Kep., Ns., M. Biomed

NIP. 199107252026062005

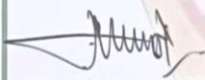
Ketua Penguji



Devi Rahmayanti, S. Kep., Ns., M. Imun

NIP. 197801012008122002

Pembimbing Pendamping



Agianto, S. Kep., Ns., M.N.S., Ph.D

NIP. 198208182008121003

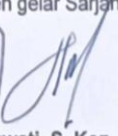
Anggota Penguji



Dr. Herawati, S. Kep., Ns., M. Kep

NIP. 197912052006042002

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Dr. Herawati, S. Kep., Ns., M. Kep

Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil alamiin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Konsumsi Junk food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMPN 1 Banjarbaru” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.

Dalam kesempatan yang berbahagia ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M. Pd., FISPH., FISCM selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, yang telah memberikan kesempatan untuk belajar serta memberikan fasilitas belajar yang baik di lingkungan FKIK ULM.
2. Dr. Ners Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Koordinator Sarjana Keperawatan yang telah memfasilitasi dalam pengurusan administrasi penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing, Ns. Windy Yuliana Budianto, S. Kep., M. Biomed dan Ns. Agianto, S. Kep., M.N.S., Ph.D yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji, Ns. Devi Rahmayanti, S. Kep., M. Imun dan Ns Dr. Herawati, S. Kep., M. Kep yang memberikan kritik dan masukan sehingga Skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Para Guru, siswa dan siswi SMPN 1 Banjarbaru yang telah bersedia membantu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

6. Ayahanda H. Akhmad Supian, S.Pd dan Ibunda Zaitun, S.Ag tercinta yang senantiasa memberikan dukungan moril, doa, perhatian, serta bantuan material selama penulis menjalani studi sarjana. Serta terima kasih untuk kakak dan adik-adikku yang telah mendukung dan memberikan doa selama ini.
7. Untuk sahabat-sahabat terbaikku Nada, Norma, Siah, Fadma, Ningsih, Shafira, Nabillah, Dita, dan sahabat-sahabatku selama MTs dan juga SMA terima kasih telah kebersamai penulis hingga saat ini, terima kasih untuk waktu, tenaga, pikiran, dan cerita menarik yang telah diukir bersama dengan penulis.
8. Untuk teman-teman Clavicle 2022, yang namanya tidak disebutkan satu per satu. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, bantuan dan dukungan semangat yang sangat berarti bagi penulis dalam proses penulisan ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan. Namun demikian, penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan dunia pendidikan.

Banjarbaru, 20 Juli 2026

Muna Fadiyah

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 9 Juni 2026

Muna Fadiyah

ABSTRAK

HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMPN 1 BANJARBARU

Fadiyah, Muna

Latar Belakang: Remaja rentan mengalami masalah gizi akibat perubahan pola makan dan gaya hidup. Konsumsi *junk food* yang tinggi kalori, lemak, gula, dan garam dapat meningkatkan risiko obesitas.

Tujuan: Untuk menganalisis hubungan konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 1 Banjarbaru.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* dan rancangan korelasi pada 60 siswa kelas 9 menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan *Body Mass Index* (BMI). Analisis data dilakukan menggunakan uji *spearman rank*.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki frekuensi konsumsi *junk food* yang tinggi dan mengalami obesitas. Dari hasil analisis tidak ada hubungan konsumsi *junk food* dengan kejadian Obesitas pada remaja di SMPN 1 Banjarbaru dengan nilai *p-value* sebesar 0,190 ($p > 0,05$).

Diskusi: Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan menunjukkan bahwa kejadian obesitas pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi *junk food*, tetapi juga oleh faktor lain seperti aktivitas fisik, pola makan secara keseluruhan, perilaku sedentari, faktor genetik, serta keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi.

Kata kunci: *Junk food*, Obesitas, Remaja, BMI

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN JUNK FOOD CONSUMPTION AND OBESITY AMONG ADOLESCENT AT SMPN 1 BANJARBARU

Fadiyah, Muna

Background: *Adolescents are vulnerable to nutritional problems due to changes in eating patterns and lifestyle. Junk food consumption, which is high in calories, fat, sugar, and salt, can increase the risk of obesity.*

Objective: *To analyze the relationship between junk food consumption and the incidence of obesity among adolescents at SMPN 1 Banjarbaru.*

Methods: *This study used a quantitative method with a cross-sectional and correlational design involving 60 ninth-grade students selected using a total sampling technique. The instruments used were the Food Frequency Questionnaire (FFQ) to assess junk food consumption and Body Mass Index (BMI) to determine obesity status. Data were analyzed using the spearman rank test.*

Results: *Most respondents had a high frequency of Junk food consumption and were classified as obese. The analysis showed no relationship between junk food consumption and the incidence of obesity among adolescents at SMPN 1 Banjarbaru, with p-value of 0.190 ($p > 0,05$).*

Discussion: *The absence of a significant relationship indicates that obesity among adolescents is influenced not only by junk food consumption but also by other factors such as physical activity, overall dietary patterns, sedentary behavior, genetic factors, and the balance between energy intake and energy expenditure.*

Keywords: *Junk food, Obesity, Adolescents, BMI*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Tugas akhir ini dengan judul “Hubungan Konsumsi *Junk food* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMPN 1 Banjarbaru” tepat pada waktunya. Tugas akhir ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh derajat Sarjana Keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru. Pada kesempatan ini penulis, menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, yaitu Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCN. dan Ketua Jurusan Keperawatan Dr. Herawati, Ns., M. Kep. yang telah memfasilitasi serta memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini. Kedua pembimbing penulis yaitu Windy Yuliana Budianto, S.Kep., Ns., M. Biomed dan Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D yang senantiasa memberikan bimbingan, motivasi, arahan serta dorongan kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan. Kedua dosen penguji penulis Devi Rahmayanti, S. Kep., Ns., M.Imun dan Dr. Herawati, S. Kep., Ns., M. Kep yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan tugas akhir ini.

Penulis telah berupaya semaksimal mungkin dalam penyusunan tugas akhir ini, namun tetap menyadari bahwa sebagai manusia biasa, penulis tidak luput dari kesalahan dan kekeliruan. Oleh karena itu, penulis menerima kritikan dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan ke depan.

Banjarbaru, 9 Juni 2026

Muna Fadiyah

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti	6
1.4.2 Manfaat Bagi Responden	6
1.4.3 Manfaat Bagi Instansi Pendidikan	6
1.4.4 Manfaat Bagi Instansi Kesehatan.....	7
1.4.5 Manfaat Bagi Peneliti Lain	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Remaja.....	10

2.1.1 Pengertian Remaja	10
2.1.2 Tahapan Perkembangan Remaja	10
2.1.3 Tugas Perkembangan Remaja	12
2.1.4 Pola Makan Remaja.....	13
2.2 Konsep <i>Junk food</i>	14
2.2.1 Pengertian <i>Junk food</i>	14
2.2.2 Golongan Makanan <i>Junk food</i>	14
2.2.3 Dampak Negatif Konsumsi <i>Junk food</i> bagi Kesehatan.....	15
2.3 Konsep Obesitas.....	16
2.3.1 Pengertian Obesitas	16
2.3.2 Etiologi Obesitas.....	17
2.3.3 Klasifikasi Obesitas.....	18
2.3.4 Faktor Risiko Obesitas.....	18
2.3.5 Alat Ukur Konsumsi <i>Junk food</i>	20
2.3.6 Alat Ukur Obesitas.....	20
2.3.7 Hasil Penelitian Terkait	21
2.4 Kerangka Teori	22
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	23
3.1 Kerangka Konsep	23
3.2 Hipotesis.....	25
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN.....	26
4.1 Rancangan Penelitian.....	26
4.2 Populasi dan Sampel.....	26
4.2.1 Populasi.....	26
4.2.2 Sampel	26
4.3 Instrumen Penelitian	26
4.3.1 Kuesioner Food Frequency Questionnaire	26
4.3.2 Lembar Observasi <i>Body Mass Index</i>	27

4.4	Variabel Penelitian	28
4.5	Definisi Operasional Penelitian.....	28
4.6	Prosedur Penelitian	28
4.6.1	Tahap Persiapan	28
4.6.2	Tahap Pelaksanaan	29
4.7	Teknik Pengumpulan Data dan Pengolahan Data	29
4.7.1	Teknik Pengumpulan Data.....	29
4.7.2	Teknik Pengolahan Data.....	30
4.8	Cara Analisis Data	32
4.8.1	Analisis Univariat	32
4.8.2	Analisis Bivariat	32
4.9	Tempat dan Waktu Penelitian	32
4.10	Etika Penelitian.....	33
BAB 5	HASIL PENELITIAN	34
5.1	Analisis Univariat.....	34
5.1.1	Data Demografi Responden Penelitian	34
5.1.2	Konsumsi <i>Junk food</i> pada Remaja.....	35
5.1.3	Obesitas pada Remaja	39
5.2	Analisis Bivariat.....	39
5.2.1	Analisis Hubungan Konsumsi <i>Junk food</i> dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMPN 1 Banjarbaru	39
BAB 6	PEMBAHASAN	41
6.1	Data Demografi Responden	41
6.1.1	Usia	41
6.1.2	Jenis Kelamin	43
6.2	Identifikasi Konsumsi <i>Junk food</i> pada Remaja di SMPN 1 Banjarbaru	44
6.3	Identifikasi Kejadian Obesitas pada Remaja di SMPN 1 Banjarbaru	47

6.4 Analisis Hubungan Konsumsi <i>Junk food</i> dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMPN 1 Banjarbaru.....	49
6.5 Keterbatasan Penelitian	52
BAB 7 PENUTUP.....	54
7. 1 Simpulan	54
7.1 Saran	54
7.1.1 Bagi Responden	54
7.1.2 Bagi Pendidikan.....	55
7.1.3 Bagi Peneliti Lain.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori ambang batas BMI	21
Tabel 4. 1 Frekuensi <i>Food Frequency Questionnaire</i>	27
Tabel 4. 2 Total skor <i>Food Frequency Questionnaire</i>	27
Tabel 4. 3 Definisi Operasional Penelitian	28
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kelas (n=60).....	34
Tabel 5. 2 Distribusi parameter Konsumsi <i>Junk food</i> pada Remaja Jenis Makanan Berpengawet/Kalengan (n=60).....	35
Tabel 5. 3 Distribusi parameter Konsumsi <i>Junk food</i> pada Remaja Jenis Makanan dari Daging (n=60)	36
Tabel 5. 4 Distribusi parameter Konsumsi <i>Junk food</i> pada Remaja Jenis Makanan Manis Beku (n=60).....	36
Tabel 5. 5 Distribusi parameter Konsumsi <i>Junk food</i> pada Remaja Jenis Makanan Olahan Keju (n=60)	37
Tabel 5. 6 Distribusi parameter Konsumsi <i>Junk food</i> pada Remaja Jenis Makanan yang mengandung banyak Gula.....	37
Tabel 5. 7 Distribusi parameter Konsumsi <i>Junk food</i> pada Remaja Jenis Makanan Gorengan (n=60).....	38
Tabel 5. 8 Distribusi parameter Total Skor Konsumsi <i>Junk food</i> pada Remaja (n=60).....	38
Tabel 5. 9 Konsumsi <i>Junk food</i> yang sering diminati Remaja	38
Tabel 5. 10 Distribusi parameter Obesitas pada Remaja (n=60).....	39
Tabel 5. 11 Analisis Bivariat Hubungan Konsumsi <i>Junk food</i> dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMPN 1 Banjarbaru	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Konsumsi <i>Junk food</i> dengan kejadian obesitas pada Remaja di SMPN 1 Banjarbaru	22
Gambar 3. 1 Kerangka konsep Hubungan Konsumsi <i>Junk food</i> dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 1 Banjarbaru	24

DAFTAR SINGKATAN

BMI	: <i>Body Mass Index</i>
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
SSGI	: Survei Status Gizi Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Biodata Peneliti
- Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Pengantar *Ethical Clearence*
- Lampiran 4. Lembar Kelaikan Etik
- Lampiran 5. Surat Keterangan Izin Penelitian
- Lampiran 6. Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 7. Lembar Penjelasan Penelitian (*Information Sheet*)
- Lampiran 8. Instrumen Penelitian
- Lampiran 9. Tabulasi Data Hasil Penelitian
- Lampiran 10. Data Rekap Hasil SPSS
- Lampiran 11. Hasil Uji Turnitin
- Lampiran 12. Hasil Uji Typo
- Lampiran 13. Lembar Bimbingan
- Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15. *Infromed Consent* untuk Responden
- Lampiran 16. Penjelasan penelitian untuk Responden
- Lampiran 17. Jawaban Kuesioner Responden