



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMAN 1 TASIKMALAYA

HILLALIA NAZMI

NIM. P2.06.31.1.22.058

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



LAPORAN TUGAS AKHIR

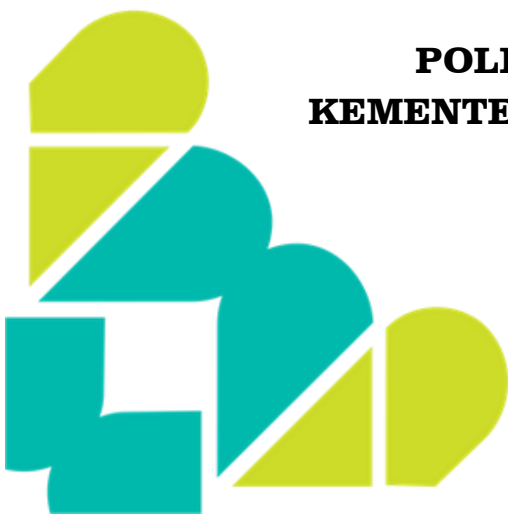
Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN
KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA REMAJA
OVERWEIGHT DI SMAN 1 TASIKMALAYA**

HILLALIA NAZMI

NIM. P2.06.31.1.22.058

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMAN 1 TASIKMALAYA

Hillalia Nazmi

INTISARI

Permasalahan kelebihan gizi seperti berat badan berlebih (*overweight*) masih menjadi isu penting, khususnya pada kelompok remaja. Di Indonesia, prevalensi remaja usia 16–18 tahun yang mengalami *overweight* mencapai 8,9%, dengan angka 13,7% di Kota Tasikmalaya dan 14% pada siswa kelas 10 di SMAN 1 Tasikmalaya. Rendahnya intensitas aktivitas fisik serta pola makan yang kurang sehat, termasuk kebiasaan mengonsumsi *junk food*, menjadi faktor penyebab utama kondisi ini. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat aktivitas fisik dan pola konsumsi *junk food* pada remaja yang mengalami *overweight* di SMAN 1 Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan teknik *purposive sampling* terhadap 30 responden. Data diperoleh melalui pengukuran antropometri, pengisian kuesioner FFQ dan PAL (*Physical Activity Level*), serta wawancara. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki aktivitas fisik yang tergolong rendah dan cenderung sering mengonsumsi makanan cepat saji. Sebanyak 97% responden masuk dalam kategori aktivitas ringan, dengan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi yaitu ayam goreng, makanan olahan, kopi, dan permen, yang dikonsumsi 3–6 kali per minggu. Diperlukan edukasi mengenai pola makan bergizi dan peningkatan aktivitas fisik, seperti olahraga rutin, untuk mencegah risiko *overweight*.

Kata kunci: Remaja, kelebihan berat badan, aktivitas fisik, *junk food*

ABSTRACT

HILLALIA NAZMI. *Description of Physical Activity and Junk food Eating Habits in*

Overweight Adolescents at SMAN 1 Tasikmalaya. Supervised by IMA KARIMAH.

Overweight remains a pressing nutritional concern, particularly in adolescence. Nationally, 8.9% of teenagers aged 16–18 are categorized as *overweight*, with rates reaching 13.7% in Tasikmalaya City and 14% among 10th graders at SMAN 1 Tasikmalaya. Contributing factors include a lack of physical activity and poor dietary habits, especially the frequent intake of *junk food*. This descriptive study aimed to analyze physical activity levels and *junk food* consumption patterns among *overweight* adolescents at SMAN 1 Tasikmalaya. A total of 30 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected through anthropometric measurements, FFQ and PAL questionnaires, and interviews. Findings show that the majority of participants had low physical activity levels and frequently consumed *junk food*. Approximately 97% of the respondents were classified as having light physical activity. The most commonly consumed *junk food* items included fried chicken, processed foods, coffee, and candy, with a consumption frequency of 3 to 6 times weekly. Health promotion related to balanced nutrition and encouragement of routine physical activity are recommended to reduce the risk of *overweight* among adolescents.

Keywords: Teenagers, *overweight*, physical activity, *junk food*

KATA PENGANTAR

Segala puji serta rasa syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Laporan Tugas Akhir dengan judul “**Gambaran Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi *Junk food* Pada Remaja *Overweight* Di SMAN 1 Tasikmalaya.**” Laporan ini dapat tersusun berkat doa, dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Ima Karimah, S.Gz, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan tugas akhir ini.
4. Ibu Naning Hadiningsih, STP, M.Si selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan kritik yang membangun.
5. Ibu Dina Setiawati, S.Gz, M.Si selaku Dosen Penguji II atas evaluasi dan bimbingan yang telah diberikan selama proses sidang.
6. Seluruh dosen dan staf pengajar di Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas ilmu dan pengalaman yang telah diberikan selama masa studi.
7. Kedua orang tua, kakak, serta keluarga tercinta yang selalu menyertai penulis dengan doa, semangat, dan dukungan baik secara moral maupun material.
8. Seluruh teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan kebersamaan selama proses penyusunan laporan ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari sisi isi maupun tata penyajiannya. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan laporan ini agar dapat bermanfaat di masa mendatang.

Tasikmalaya,
Hillalia Nazmi

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA AILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
INTISARI	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Tinjauan Teori.....	4
B. Kerangka Teori.....	10
BAB III.....	11
METODE PENELITIAN	11
A. Jenis Penelitian.....	11
B. Waktu dan Tempat Penelitian	11
C. Populasi dan Sampel	11
D. Variabel dan Definisi Operasional	12
E. Teknik Pengumpulan Data	13
F. Metode Pengumpulan Data	13
G. Instrumen Penelitian.....	14
H. Pengolahan Dan Analisis Data	14
I. Teknik Analisis Data.....	15

J. Jalannya Penelitian	15
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	18
A. Hasil Penelitian	18
B. Pembahasan.....	20
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	23
A. Simpulan	23
B. Saran.....	23
DAFTAR PUSTAKA.....	24
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Untuk Remaja (AKG 2019).....	4
Tabel 2. Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) 2019	6
Tabel 3. Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Energi yang Digunakan.....	7
Tabel 4. Nilai PAR Berdasarkan Jenis Aktivitas Sehari-hari.....	8
Tabel 5. Kategori Aktivitas Fisik	9
Tabel 6. Definisi Operasional.....	12
Tabel 7. Instrumen Penelitian.....	14
Tabel 8. Karakteristik Responden	18
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Makanan <i>Junk food</i>	19
Tabel 10. Aktivitas Fisik Responden di SMAN 1 Tasikmalaya	20

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gambar Kerangka Teori <i>Overweight</i>	10
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. *Informed Consent* (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
2. Persetujuan Setelah Penjelasan
3. Kuesioner FFQ
4. Kuesioner *Physical Activity Level* (PAL)
5. Rincian Anggaran Penelitian (RAP)
6. Jadwal Penelitian Rincian Penelitian
7. Lembar Persetujuan Penelitian
8. Dokumentasi Kegiatan
9. Dokumentasi Kegiatan
10. Riwayat Hidup Penulis