

KARYA TULIS ILMIAH

**KORELASI KONSUMSI *FAST FOOD* DAN *SEDENTARY LIFESTYLE* TERHADAP STATUS GIZI SISWA KELAS XI
DI SMAN 7 KOTA CIREBON**



**RIHANAH FITHRIYYAH
NIM. P2.06.31.2.23.043**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**KORELASI KONSUMSI *FAST FOOD* DAN *SEDENTARY LIFESTYLE* TERHADAP STATUS GIZI SISWA KELAS XI
DI SMAN 7 KOTA CIREBON**



**RIHANAH FITHRIYYAH
NIM. P2.06.31.2.23.043**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan judul “Korelasi Konsumsi *Fast Food* dan *Sedentary Lifestyle* Terhadap Status Gizi Siswa Kelas XI di SMAN 7 Kota Cirebon”.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi D-III Gizi Cirebon Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Penulis menyadari Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis. Karya Tulis Ilmiah ini dapat terwujud berkat bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Sumarto, MP selaku ketua jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M. Si selaku Ketua Program Studi Diploma III Gizi Cirebon.
4. Jongga Adiyaksa, SKM, M. Biomed selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, pengetahuan, dan semangat dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
5. Priyo Sulistiyono, SKM, MKM selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan dukungan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Marianawati Saragih, SST, M. Gizi selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan dukungan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Seluruh dosen dan staf Program Studi D-III Gizi Cirebon yang telah memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
8. Pihak SMAN 7 Kota Cirebon yang telah memberikan penulis izin untuk melakukan penelitian.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta yang telah memberikan kasih sayang, nasihat, motivasi, dukungan serta doa yang tiada henti kepada penulis

selama melalui proses perkuliahan. Setiap langkah dan pencapaian yang penulis raih, termasuk selesainya Karya Tulis Ilmiah ini adalah bagian dari doa dan harapan kalian. Terima kasih atas segala pengorbanan, restu, doa, dan kebahagiaan yang telah kalian berikan.

10. Kakak dan adik tersayang, yang selalu menjadi sumber semangat, dukungan moral, dan inspirasi bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Sahabat dan teman terkasih “Makalah mulu” Fika Aprianto, Nasywa Seira, dan Riska Sugihartini yang sudah menjadi partner dan tempat berkeluh kesah yang senantiasa menemani penulis dalam keadaan sulit dan senang, memberikan dukungan serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
12. Teman-teman seperjuangan “Diatrofi” dan semua pihak yang telah membantu dalam bentuk apa pun hingga tersusunnya tugas akhir ini.
13. Kucing kesayangan penulis, Whimsy, Oyo, Dudum, Baba, Snowy, dan Urip yang menjadi teman setia selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah. Kehadirannya memberikan kenyamanan, semangat, dan ketenangan di saat penulis membutuhkan.
14. Terakhir, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada diri sendiri yang mungkin tidak pandai menunjukkan perasaan, tetapi tetap memilih untuk bertahan, berjalan, dan menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Terima kasih sudah kuat dan tidak menyerah, meskipun tidak selalu yakin. Semoga ke depannya, raga ini tetap kuat, hati tetap tegar, dan jiwa tetap lapang dalam menghadapi setiap proses kehidupan. Mari terus bekerja sama untuk tumbuh dan berkembang, menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Cirebon, Mei 2026

Penulis

The Correlation of Fast Food Consumption and Sedentary Lifestyle with Nutritional Status Among Eleventh-Grade Students at SMAN 7 Cirebon

Rihanah Fithriyyah¹, Jongga Adiyaksa, SKM, M. Biomed²

ABSTRACT

Overweight and obesity among adolescents have become growing public health concerns due to changes in modern lifestyles. Increased accessibility to fast food and reduced physical activity leading to sedentary behavior are major factors contributing to energy imbalance and nutritional problems. This study aimed to analyze the correlation between fast food consumption, sedentary lifestyle, and nutritional status among eleventh-grade students at SMAN 7 Cirebon.

This study employed an analytical cross-sectional design involving 83 students selected through proportional random sampling. Data on fast food consumption were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), while sedentary lifestyle data were obtained through the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Nutritional status was assessed using anthropometric measurements based on the Body Mass Index-for-Age (BMI-for-Age) indicator. Data were analyzed using univariate and bivariate methods, with the Spearman Rank correlation test applied to determine the relationships among variables.

The results showed that most respondents were female (62.7%) and aged 16 years (62.7%). The majority of participants reported high levels of fast food consumption and sedentary behavior. Statistical analysis revealed a significant positive correlation between fast food consumption and nutritional status ($p = 0.002$). A significant positive correlation was also found between sedentary lifestyle and nutritional status ($p = 0.001$). These findings indicate that higher fast food consumption and greater sedentary behavior are associated with an increased likelihood of excessive nutritional status among adolescents.

Keywords: fast food, sedentary lifestyle, nutritional status, adolescents

¹*Student of the Diploma III Nutrition Study Program, Cirebon, Health Polytechnic of the Ministry of Health Tasikmalaya*

²*Lecturer of the Diploma III Nutrition Study Program, Cirebon, Health Polytechnic of the Ministry of Health Tasikmalaya*

Korelasi Konsumsi *Fast Food* dan *Sedentary Lifestyle* terhadap Status Gizi Siswa Kelas XI di SMAN 7 Kota Cirebon

Rihanah Fithriyyah¹, Jongga Adiyaksa, SKM, M. Biomed²

ABSTRAK

Masalah gizi lebih dan obesitas pada remaja saat ini menjadi isu kesehatan masyarakat yang terus meningkat akibat perubahan gaya hidup modern. Tingginya aksesibilitas *fast food* serta minimnya aktivitas fisik harian yang memicu *sedentary lifestyle* merupakan faktor utama ketidakseimbangan energi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi antara tingkat konsumsi *fast food* dan *sedentary lifestyle* terhadap status gizi siswa kelas XI di SMAN 7 Kota Cirebon.

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Subjek penelitian melibatkan 83 siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data konsumsi *fast food* diperoleh menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sedangkan data *sedentary lifestyle* diperoleh menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ), dan status gizi diukur melalui pengukuran antropometri berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Rank Spearman.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (62,7%) dan berusia 16 tahun (62,7%). Mayoritas responden memiliki tingkat konsumsi *fast food* dan *sedentary lifestyle* yang tinggi. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi ($p = 0,002$) dan terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi ($p = 0,001$) dengan arah hubungan positif. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi *fast food* dan *sedentary lifestyle* dapat meningkatkan status gizi remaja.

Kata kunci: *fast food*, *sedentary lifestyle*, status gizi, remaja

¹Mahasiswa Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

²Dosen Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Umum	4
D. Tujuan Khusus	4
E. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori	7
1. Remaja.....	7
2. Status Gizi	11
3. <i>Fast Food</i>	13
4. <i>Sedentary Lifestyle</i>	18
5. Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi	26
6. Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Status Gizi	27
B. Kerangka Teori.....	29
C. Kerangka Konsep.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Definisi Operasional	36
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Pengolahan Data	41
G. Jalannya Penelitian.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil	46
B. Pembahasan.....	54
BAB V PENUTUP.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	62

DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah siswa per kelas XI di SMAN 7 Kota Cirebon	32
Tabel 2. Jumlah sampel per kelas XI di SMAN 7 Kota Cirebon	34
Tabel 3. Definisi operasional	36
Tabel 4. Karakteristik responden menurut kelas, usia, dan jenis kelamin	47
Tabel 5. Distribusi data numerik konsumsi <i>fast food</i> , <i>sedentary lifestyle</i> , dan status gizi	48
Tabel 6. Distribusi tingkat konsumsi <i>fast food</i> responden	49
Tabel 7. Distribusi tingkat <i>sedentary lifestyle</i> responden	50
Tabel 8. Distribusi status gizi responden kelas XI di SMAN 7 Kota Cirebon.....	51
Tabel 9. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov ($n = 83$)	51
Tabel 10. Korelasi konsumsi <i>fast food</i> dan status gizi	52
Tabel 11. Korelasi <i>sedentary lifestyle</i> dan status gizi.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	29
Gambar 2. Kerangka konsep.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat perizinan data awal	70
Lampiran 2. Naskah penjelasan penelitian	71
Lampiran 3. Pernyataan kesediaan menjadi responden (<i>informed consent</i>)	72
Lampiran 4. Formulir data responden	73
Lampiran 5. Kuesioner FFQ <i>fast food</i>	74
Lampiran 6. Kuesioner <i>sedentary lifestyle</i> (ASAQ)	75
Lampiran 7. Master data status gizi responden penelitian	78
Lampiran 8. Master data konsumsi <i>fast food</i> responden penelitian	83
Lampiran 9. Master data <i>sedentary lifestyle</i> responden penelitian	86
Lampiran 10. Proporsi responden berdasarkan usia	93
Lampiran 11. Proporsi responden berdasarkan jenis kelamin	93
Lampiran 12. Hasil analisis univariat variabel status gizi	93
Lampiran 13. Hasil analisis univariat variabel <i>fast food</i>	93
Lampiran 14. Hasil analisis univariat variabel <i>sedentary lifestyle</i>	94
Lampiran 15. Hasil uji normalitas data	94
Lampiran 16. Hasil uji korelasi Rank Spearman	94
Lampiran 17. Penjelasan mengenai maksud dan tujuan serta teknis penelitian ...	95
Lampiran 18. Kondisi kelas	95
Lampiran 19. Pengukuran tinggi badan responden	95
Lampiran 20. Pengukuran berat badan responden	95