

**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE*, ASUPAN SERAT DAN KEBIASAAN
MENGONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN OBESITAS PADA REMAJA USIA 15-17 TAHUN
DI KOTA SEMARANG**

**ISNA ROHADATUL 'AISY- 25000120140192
2024-SKRIPSI**

Saat ini terjadi pergeseran gaya hidup dari *traditional lifestyle* ke *sedentary lifestyle* yang ditandai oleh aktivitas fisik yang kurang dan perubahan pola makan yang tinggi energi (karbohidrat, protein, dan lemak) serta rendah serat. Hal ini dianggap berperan serta terhadap kejadian obesitas pada remaja. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan *sedentary lifestyle*, asupan serat dan kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan obesitas remaja usia 15-17 tahun di SMA Negeri 3 Semarang. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah siswa SMA Negeri 3 Semarang dengan jumlah sampel 98 orang dengan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas adalah *sedentary lifestyle*, asupan serat dan kebiasaan mengonsumsi *fast food*, sedangkan variabel terikat adalah obesitas. Data *sedentary lifestyle* dikumpulkan dengan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)*, asupan serat dan kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ)* dan IMT/U dengan antropometri. Analisis bivariat menggunakan uji *Rank Spearman* dan *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berjenis kelamin laki-laki (61,2%), *sedentary lifestyle* tinggi (100%) pada hari kerja, *sedentary lifestyle* tinggi (95,9%) pada hari libur, asupan serat defisit (100%), jenis *fast food* kategori sedikit (53,1%), asupan energi *fast food* kategori tinggi (50%), frekuensi konsumsi *fast food* jarang (56,1%) dan uang saku banyak (80,6%). Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat, asupan energi *fast food* dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan obesitas. Tidak terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle*, jenis *fast food* dan uang saku dengan obesitas. Kesimpulannya ada hubungan asupan serat, asupan energi *fast food* dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja.

Kata kunci : *fast food*; obesitas; remaja; *sedentary lifestyle*; serat