

**GAMBARAN PERILAKU KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Mata Kuliah Skripsi



Oleh :

FIQIH SUKMA FIKANDARI

22020121140154

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, SEPTEMBER 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**GAMBARAN PERILAKU KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI
KOTA SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Fiqih Sukma Fikandari

22020121140154

Telah disetujui sebagai **usulan** penelitian dan
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

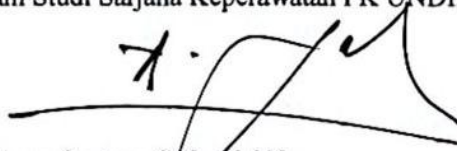


Dr. Luky Dwiantoro S.Kp., M.Kep.

NIP. 196701201988031006

Mengetahui,

Kepala Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

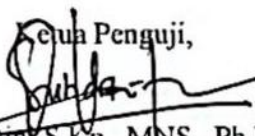
Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**GAMBARAN PERILAKU KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI
KOTA SEMARANG**

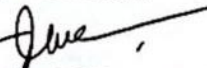
Dipersiapkan dan disusun oleh :
Fiqih Sukma Fikandari
22020121140154

Telah diuji pada 3 September 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
melakukan penelitian / mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

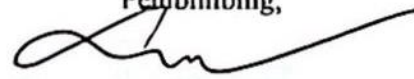
Ketua Penguji,


Suhartini S.Kp., MNS., Ph.D.
NIP. 197507062001122001

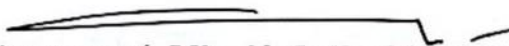
Anggota Penguji,


Nur Setiawati Dewi S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D.
NIP. 197612302001122002

Pembimbing,


Dr. Luky Dwianto S.Kp., M.Kep.
NIP. 196701201988031006

Mengetahui,
Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip


Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep.
NIP. 197708302001122001

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fiqih Sukma Fikandari

NIM : 22020121140154

Fakultas/Departemen : Kedokteran/Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Gambaran Perilaku Konsumsi *Junk Food* Dan Kejadian
Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Di Kota
Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, September 2025

Yang Menyatakan



Fiqih Sukma Fikandari

22020121140154

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Fiqih Sukma Fikandari
Tempat/ Tanggal Lahir : Wonogiri, 19 April 2003
Alamat Rumah : Jln. Kapten Dasuki Bakrie, Desa Cibatok 2 RT 03
RW 01, Kecamatan Cibungbulang, Kabupaten
Bogor, Jawa Barat
No.Telp : 083819494987
Email : fsfikandari@students.undip.ac.id

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran Perilaku Konsumsi *Junk Food* Dan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Di Kota Semarang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 22% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, September 2025

Yang Menyatakan,



Fiqih Sukma Fikandari

NIM. 22020121140154

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunianya sehingga penulisan skripsi yang berjudul **“Gambaran Perilaku Konsumsi *Junk Food* Dan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kota Semarang”** dapat terselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Penulisan skripsi ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pembaca mengenai penelitian yang telah dilaksanakan.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk memperbaiki kualitas penelitian di masa mendatang. Ucapan terima kasih, penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam proses penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan dan keperawatan, serta meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat.

Semarang, September 2025

Peneliti,

Fiqih Sukma Fikandari

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrohmanirrohim...

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta karunia-Nya yang tak terhingga, sehingga penulis diberikan kemudahan, kekuatan, dan kelancaran dalam proses penyusunan skripsi.
2. Bapak Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep. selaku dosen pembimbing saya, yang dengan sabar dan tulus membimbing saya dan memberikan saran, masukan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Suhartini, S.Kp., MNS., Ph.D selaku dosen penguji I yang telah memberikan saran dan masukkan kepada penulis.
4. Ibu Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D selaku dosen penguji II, yang telah memberikan saran dan masukkan kepada penulis.
5. Orang tua peneliti, Bapak Sumadi dan Ibu Sarmi yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, nasihat dan memotivasi penulis dalam menyusun skripsi ini serta doa-doa yang terus dipanjatkan kepada Allah SWT demi kelancaran penulis dalam menyusun skripsi ini.
6. Pihak sekolah yang telah memberikan izin untuk dilakukannya penelitian ini dan seluruh responden peneliti yang telah terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	1
LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH.....	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan penelitian	10
1.3.1 Tujuan Umum.....	10
1.3.2 Tujuan Khusus	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Tinjauan Umum Tentang Remaja.....	13
2.1.1 Definisi	13
2.1.2 Bentuk-Bentuk Perilaku Remaja	13
2.1.3 Status Gizi Remaja	15
2.1.4 Pengkajian Status Gizi Remaja	16
2.2 Tinjauan Umum Tentang Perilaku Konsumsi	17
2.3 Teori <i>Planned Behavior</i>	18
2.4 Tinjauan Umum Tentang <i>Junk Food</i>	20
2.4.1 Definisi	20

2.4.2	Jenis-Jenis <i>Junk Food</i>	21
2.4.3	Kandungan <i>Junk Food</i>	23
2.4.4	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi <i>Junk Food</i> 24	
2.4.5	Pengaruh <i>Junk Food</i> Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja	27
2.5	Tinjauan Umum Tentang Obesitas	29
2.5.1	Definisi	29
2.5.2	Faktor-Faktor Risiko Penyebab Terjadinya Obesitas	30
2.5.3	Komplikasi yang Terjadi Akibat Obesitas	34
2.5.4	Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja.....	37
2.5.5	Upaya Pengendalian Obesitas	40
2.6	Kerangka Teori	44
2.7	Kerangka Konsep	45
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....		46
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	46
3.2	Populasi	46
3.3	Sampel Penelitian	46
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian	49
3.4.1	Tempat Penelitian	49
3.4.2	Waktu Penelitian.....	49
3.5	Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.....	49
3.6	Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data.....	51
3.6.1	Instrumen Penelitian.....	51
3.6.2	Cara Pengumpulan Data	53
3.7	Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	55
3.7.1	Teknik Pengolahan Data.....	55
3.7.2	Analisa Data	58
3.8	Etika Penelitian	59
BAB IV HASIL PENELITIAN		61
4.1	Analisis Univariat.....	62
4.1.1	Perilaku Konsumsi <i>Junk Food</i>	62
4.1.2	Jenis <i>Junk Food</i> yang Paling Sering Dikonsumsi	63

4.1.3	Kejadian Obesitas	64
4.1.4	Konsumsi <i>Junk Food</i> Berdasarkan Usia.....	64
4.1.5	Konsumsi <i>Junk Food</i> Berdasarkan Kelas	64
4.1.6	Konsumsi <i>Junk Food</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	65
4.1.7	Konsumsi <i>Junk Food</i> Berdasarkan Pekerjaan Orangtua	66
4.1.8	Konsumsi <i>Junk Food</i> Berdasarkan Pendidikan Orangtua	66
4.1.9	Kejadian Obesitas Berdasarkan Usia.....	67
4.1.10	Kejadian Obesitas Berdasarkan Kelas	67
4.1.11	Kejadian Obesitas Berdasarkan Jenis Kelamin	68
4.1.12	Kejadian Obesitas Berdasarkan Pekerjaan Orangtua	68
4.1.13	Kejadian Obesitas Berdasarkan Pendidikan Orangtua	69
BAB V	PEMBAHASAN	70
5.1	Konsumsi <i>Junk Food</i>	70
5.2	Kejadian Obesitas.....	76
5.3	Keterbatasan Penelitian	80
BAB VI	PENUTUP	82
6.1	Kesimpulan.....	82
6.2	Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA.....		87
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Angka Kecukupan Gizi pada Remaja (13-18 tahun) Per orang per hari	15
2.	Klasifikasi obesitas berdasarkan IMT menurut WHO	16
3.	Latihan fisik untuk pencegahan obesitas	39
4.	Jenis, Frekuensi dan Lama Latihan Fisik Untuk Pengendalian Obesitas	41
5.	Jumlah sampel pada kelas 7 dan 8 dengan rombongan belajar 6 kelas	48
6.	Definisi operasional, cara ukur, alat ukur, hasil ukur dan skala ukur	50
7.	Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i>	53
8.	Kode Untuk Setiap Karakteristik Dalam Penelitian	57
9.	Distribusi Karakteristik Responden	61
10.	Distribusi Perilaku Konsumsi <i>Junk Food</i>	62
11.	Distribusi Skor Konsumsi Jenis <i>Junk Food</i>	63
12.	Distribusi Status Gizi Responden	64
13.	Distribusi Perilaku Konsumsi <i>Junk Food</i> Berdasarkan Karakteristik Usia	64
14.	Distribusi Perilaku Konsumsi <i>Junk Food</i> Berdasarkan Karakteristik Kelas	65
15.	Distribusi Perilaku Konsumsi <i>Junk Food</i> Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin	65
16.	Distribusi Perilaku Konsumsi <i>Junk Food</i> Berdasarkan Karakteristik Pekerjaan Orangtua	66
17.	Distribusi Perilaku Konsumsi <i>Junk Food</i> Berdasarkan Karakteristik Pendidikan Orangtua	66
18.	Distribusi Status Gizi Berdasarkan Karakteristik Usia	67
19.	Distribusi Status Gizi Berdasarkan Karakteristik Kelas	67
20.	Distribusi Status Gizi Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin	68
21.	Distribusi Status Gizi Berdasarkan Karakteristik Pekerjaan Orangtua	68
22.	Distribusi Status Gizi Berdasarkan Karakteristik Pendidikan Orangtua	69

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Teori Perilaku Direncanakan (<i>Theory of Planned Behavior</i>)	20
2.	Kerangka Teori	44
3.	Kerangka Konsep	45

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
1.	Surat Izin Studi Pendahuluan	xvi
2.	Surat Permohonan Izin Penelitian	xvii
3.	Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i>	xviii
4.	<i>Ethical Clearance</i>	xix
5.	Surat Balasan Izin Penelitian	xx
6.	Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian	xxi
7.	Lembar Persetujuan Orang Tua	xxii
8.	Lembar Permohonan Untuk Menjadi Responen	xxv
9.	Lembar Persetujuan Untuk Menjadi Responden	xxvi
10.	Lembar Kuesioner Data Demografi dan Data Klinis Responden	xxvii
11.	Lembar Kuesioner FFQ (<i>Food Frequency Questionnaire</i>)	xxix
12.	Persetujuan Menggunakan Kuesioner	xxxii
13.	Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner	xxxiii
14.	Hasil Uji Analisa Statistik	xxxiv
15.	Status Gizi Remaja Berdasarkan Perhitungan Rumus IMT (Indeks Massa tubuh) Untuk Mengetahui Obesitas Pada Remaja	xli
16.	Perhitungan Skor Konsumsi <i>Junk Food</i>	xlvii
17.	Perhitungan Rata-Rata Skor Konsumsi <i>Junk Food</i>	lv
18.	Lembar Konsultasi	lvi
19.	<i>Logbook</i> Bimbingan Skripsi	lviii
20.	Hasil Uji Plagiarisme	lxiii

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

September, 2025

Fiqih Sukma Fikandari

Gambaran Perilaku Konsumsi *Junk Food* Dan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Di Kota Semarang
lxiii + 96 Halaman + 22 Tabel + 3 Gambar + 20 Lampiran

ABSTRAK

Latar belakang: *Junk food* hampir menggantikan makanan rumahan tradisional karena tersedia dalam bentuk kemasan siap saji telah menjadi masalah besar di negara berkembang dan negara maju, yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas. Masalah obesitas menjadi perhatian serius, terutama karena dampaknya yang cukup membahayakan bagi kesehatan anak-anak dan remaja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku konsumsi *junk food* dan kejadian obesitas pada remaja Sekolah Menengah Pertama di Kota Semarang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross Sectional*. Populasi adalah remaja di salah satu SMP di Kota Semarang dengan jumlah sampel 189 siswa/i. Teknik pengambilan sampel dengan metode *non probability sampling* yaitu secara *purposive proportional sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner FFQ dan pengukuran tinggi badan dan berat badan responden. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku konsumsi *junk food* pada responden lebih dominan dalam kategori jarang dengan jumlah 130 responden (68,8%). Sedangkan perilaku konsumsi *junk food* remaja yang tergolong kategori sering berjumlah 59 responden (31,2%). Responden yang tergolong obesitas I berjumlah 35 responden (18,5%) dan yang tergolong obesitas II berjumlah 11 responden (5,8%), sehingga didapatkan bahwa responden yang mengalami obesitas sebanyak 46 responden (24,3%). **Kesimpulan:** Perilaku konsumsi *junk food* dominan dalam kategori jarang. Selain itu, prevalensi obesitas pada responden tergolong rendah. penelitian ini menggambarkan bahwa meskipun *junk food* cukup dikenal di kalangan remaja, konsumsinya belum terlalu tinggi dan belum secara signifikan berdampak pada peningkatan angka obesitas. Perawat perlu berkolaborasi dengan guru, pihak sekolah, dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku konsumsi makan sehat dan memberikan program edukasi gizi.

Kata Kunci : remaja, *junk food*, obesitas

Daftar Pustaka : 113 (2000-2025)

Departement of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
September, 2025

Fiqih Sukma Fikandari

**Description of Junk Food Consumption Behavior and the Incidence of Obesity
in Middle School Adolescents in Semarang City**

lxiii + 96 Pages + 22 Tables + 3 Pictures + 20 Attachments

ABSTRACT

Background: The increasing replacement of traditional home-cooked meals with ready-to-eat packaged junk food has become a significant public health concern in both developing and developed countries. One of the most alarming health consequences is obesity, which poses serious risks, particularly for children and adolescents. **Objective:** To describe junk food consumption behavior and the prevalence of obesity among junior high school adolescents in Semarang City. **Methods:** This study employed a descriptive quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of adolescents enrolled at a junior high school in Semarang City, with a total sample of 189 students selected through non-probability purposive proportional sampling. Data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ) and anthropometric measurements, including body weight and height. **Results:** The majority of respondents reported rare junk food consumption ($n = 130$; 68.8%), while the remainder reported frequent consumption ($n = 59$; 31.2%). Regarding obesity status, 35 respondents (18.5%) were classified as Obesity Class I, and 11 respondents (5.8%) as Obesity Class II, resulting in a total obesity prevalence of 24.3% ($n = 46$). **Conclusion:** Junk food consumption among adolescents was predominantly categorized as rare, and the prevalence of obesity was relatively low. These findings suggest that while junk food is commonly known among adolescents, its consumption remains limited and may not yet have a substantial impact on obesity rates. Collaborative efforts involving nurses, educators, schools, and parents are essential to promote healthy eating behaviors and provide effective nutritional education programs.

Keywords : adolescent, junk food, obesity

References : 113 (2000-2025)