

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA
REMAJA DI SMPN 11 JEMBER**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Penelitian Skripsi Dalam Rangka Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh:
Fatimah Qotrinnada
NIM. 22102250

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja di SMPN 11 Jember” telah di uji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Fatimah Qotrinnada

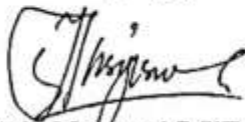
NIM : 22102250

Hari, Tanggal : 29 April 2026

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Tim penguji

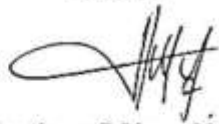
Ketua penguji



Sviska Atik Mahyanti S.SiT.,M.Keb

NIDN. 4017047801

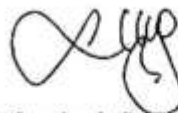
Penguji I



Ina Martiana S.Kep., Ns.M.Kep

NIDN. 0728039203

Penguji II



Lailil Fatkuriyah S.Kep.,Ns.,MSN

NIDN. 0703118802

Mengesahkan,

Dekan fakultas ilmu Kesehatan

Universitas dr. Soebandi Jember



Ai Nur Zannah, S.ST., M. Keb

NIDN. 0719128902

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OVERWEIGHT PADA REMAJA

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION FREQUENCY AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT INCIDENCE AMONG ADOLESCENTS

Fatimah Qotrinnada^{1*}, Lailil Fatkuriyah²

^{1,2}Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

*Korespondensi Penulis : fatimahsylv@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak:

Latar belakang : *Overweight* merupakan dampak yang berkaitan erat dengan konsumsi *fast food* yang sering dan adanya penurunan aktivitas fisik terutama pada remaja. Masa remaja berada pada fase pertumbuhan yang rentan terhadap perubahan gaya hidup, dalam mengkonsumsi *fast food* dan penurunan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik serta mengkonsumsi *fast food* yang sering menjadikan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar sehingga meningkatkan terjadinya *overweight* pada remaja. **Tujuan penelitian :** Untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 11 Jember. **Metode :** Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*. Jumlah sampel sebanyak 87 siswa/siswi. Pemilihan kelas menggunakan *wheel of names* dan didapatkan 3 kelas secara acak yakni kelas VIIB, VIIC dan VIII E. **Hasil :** dari 87 responden, sebagian besar responden memiliki frekuensi konsumsi *fast food* pada kategori jarang sebanyak (57,5%). Sebagian besar responden memiliki aktivitas sedang sebanyak (75,9%) dan terdapat sebagian kecil remaja yang mengalami *overweight* yakni (23%). Hasil analisis uji *chi-square* pada hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* menunjukkan nilai *P-value* $0,010 < \alpha 0,05$, sedangkan pada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* menunjukkan nilai *p-value* $0,471 > \alpha 0,05$ **Kesimpulan :** Dari hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada remaja. Sementara pada aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Implikasi yang dapat dilakukan perawat ialah fokus kepada intervensi meliputi primer (pencegahan) mengenai edukasi lemak trans dan natrium pada *fast food*, sekunder (*skrinning*) melalui pemantauan grafik IMT secara rutin di UKS serta penanganan tersier (rehabilitasi) yaitu pendampingan diet bagi siswa yang sudah tergolong *overweight*. Dalam hal ini sekolah dapat berkolaborasi dengan puskesmas terdekat.

Kata kunci : *Fast food*, Aktivitas fisik, *Overweight*, Remaja.