

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN  
KEBIASAAN MENGGONSUMSI MAKANAN DENGAN  
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI DESA  
BABAKANMULYA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19  
TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Pada Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan**

Oleh :

ERNAWATI

CMR0170076



**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN  
KUNINGAN  
2021**

## LEMBAR PENGESAHAN

### HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN MENGKONSUMSI MAKANAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI DESA BABAKANMULYA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2021

Skripsi Ini Telah Diujikan Oleh Tim Penguji  
Program Studi Kesehatan Masyarakat  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan  
Pada Tanggal 13 September 2021

Penguji I,



Fitri Kurnia Rahim, S.KM., MPH  
NIK. 890125.201209.078

Penguji II,



Cecep Heriana, S.KM., MPH  
NIK. 850730.200809.016

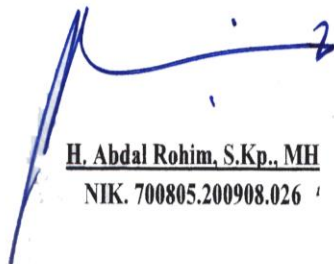
Penguji III,



Hamdan, S.KM., M.KM  
NIK.890304.201903.127

Mengetahui,

Ketua STIKes Kuningan



H. Abdal Rohim, S.Kp., MH  
NIK. 700805.200908.026

Ketua Program Studi  
Kesehatan Masyarakat  
STIKes Kuningan



Fitri Kurnia Rahim, S.KM., MPH  
NIK. 890125.201209.078

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
SKRIPSI, SEPTEMBER 2021**

**ERNAWATI  
CMR0170076**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN  
MENGKONSUMSI MAKANAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA  
REMAJA DI DESA BABAKANMULYA SELAMA MASA PANDEMI  
COVID-19 TAHUN 2021**

**xvii+ 141 Halaman + 19 Tabel + 4 Gambar + 11 Lampiran**

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Obesitas ini telah berkembang menjadi epidemi, dengan 4 juta orang meninggal setiap tahun akibat kelebihan berat badan sehingga masalah ini perlu untuk segera di selesaikan. Aktivitas fisik dan pola hidup merupakan salah satu faktor timbulnya penyakit obesitas. Pada saat ini sedang berada pada masa pandemi covid-19, yang menyebabkan adanya sebuah kebijakan *work from home* dan *studying from home*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan kejadian obesitas.

**Metode :** Rancangan penelitian ini adalah penelitian *observasional analitik* dan menggunakan desain penelitian *Crossectional*. Dilakukan pada tanggal 1-8 Agustus 2021 di Desa Babakanmulya. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proporsional random sampling* yang didapatkan 204 responden. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner dan alat kesehatan yaitu timbangan badan dan *microtoise*. Serta analisis univariat dan bivariat dilakukan dengan uji *Chi-square*.

**Hasil :** Terdapat sebanyak 103 responden (50,5%) yang mengalami obesitas dan mayoritas melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 133 responden (65,2%) dan yang melakukan kebiasaan mengkonsumsi makanan kadang-kadang sebanyak 93 responden (45,6%). Hasil uji analisis bivariat diperoleh nilai aktivitas fisik ( $p = 0,002$ ) dan kebiasaan mengkonsumsi makanan ( $p = 0,000$ ).

**Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan kejadian obesitas pada remaja di Desa Babakanmulya selama masa pandemi covid-19.

**Saran :** Untuk para remaja perlu adanya pencegahan obesitas dengan meningkatkan aktivitas fisik dan menjaga pola makan agar dapat mengurangi resiko terjadinya obesitas.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan, Obesitas

**Kepustakaan :** 48 Referensi (2010-2021)

**INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE KUNINGAN  
STUDY PROGRAM OF PUBLIC HEALTH  
UNDERGRADUATE THESIS, SEPTEMBER 2021**

**ERNAWATI  
CMR0170076**

**THE ASSOCIATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY WITH FOOD  
HABITS OF ADOLESCENTS OBESITY DURING THE COVID-19  
PANDEMIC IN BABAKANMULYA VILLAGE IN 2021**

**xvii+ 141 Pages + 19 Tables + 4 Pictures + 11 Attachments**

**ABSTRACT**

**Background :** Obesity has developed into an epidemic, with 4 million people dying every year due to being overweight, so this problem needs to be solved immediately. Physical activity and lifestyle is one of the factors causing obesity. We are currently in the COVID-19 pandemic, which has led to a policy of working from home and studying from home. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and food consumption habits with the incidence of obesity.

**Methods:** The research design is an analytical observational study and uses a cross-sectional research design. It will be held on August 1-8 2021 in Babakanmulya Village. The sample in this study used a proportional random sampling technique which obtained 204 respondents. The instruments used in this research are questionnaires and medical devices, namely body scales and microtoise. As well as univariate and bivariate analysis was carried out with Chi-square test.

**Results:** There were 103 respondents (50.5%) who were obese and the majority did light physical activity as many as 133 respondents (65.2%) and 93 respondents (45.6%). The results of the bivariate analysis test obtained the value of physical activity ( $p = 0.002$ ) and food consumption habits ( $p = 0.000$ ).

**Conclusion:** There is a significant relationship between physical activity and food consumption habits with the incidence of obesity in adolescents in Babakanmulya Village during the covid-19 pandemic.

**Suggestion:** For adolescents, it is necessary to prevent obesity by increasing physical activity and maintaining a diet in order to reduce the risk of obesity.

**Keywords:** Physical Activity, Food Habits, Obesity

**Literature:** 48 Reference (2010-2021)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK (BAHASA INDONESIA) .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT (BAHASA INGGRIS) .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan .....	7
1.3.1 Tujuan umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus .....	7
1.4 Manfaat .....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
1.5 Keaslian penelitian.....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>14</b>
2.1 Aktivitas Fisik.....	14
2.1.1 Pengertian Aktivitas Fisik .....	14

2.1.2	Aktivitas Fisik Pada Remaja.....	14
2.1.3	Manfaat Aktivitas Fisik .....	16
2.1.4	Jenis Aktivitas Fisik .....	17
2.1.5	Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	18
2.1.6	Tipe Aktivitas Fisik .....	19
2.1.7	Stratifikasi Risiko Latihan Fisik Pada Situasi Pandemi Covid-19 (Faktor Keamanan) .....	20
2.2	Kebiasaan Mengonsumsi Makanan .....	21
2.2.1	Makanan sehat .....	23
2.2.2	Kebiasaan makan remaja .....	25
2.2.3	Penatalaksanaan gizi pada diet remaja .....	25
2.2.4	Jenis-Jenis Makanan .....	26
2.3	Obesitas.....	29
2.3.1	Pengertian Obesitas .....	29
2.3.2	Obesitas Pada Remaja .....	30
2.3.3	Faktor Penyebab Obesitas .....	31
2.3.4	Faktor yang Mempengaruhi Obesitas.....	33
2.3.5	Dampak Obesitas .....	35
2.3.6	Tipe Obesitas .....	38
2.3.7	Pencegahan Obesitas .....	40
2.4	Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Dengan Obesitas.....	41
2.5	Kerangka Teori .....	42
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS .....</b>		<b>44</b>
3.1	Kerangka Konsep.....	44

3.2 Definisi Operasional .....	45
3.3 Hipotesis Penelitian .....	46
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
4.1 Jenis Dan Desain Penelitian.....	47
4.2 Variabel Penelitian.....	47
4.2.1 Variabel Independent (Variabel Bebas).....	47
4.2.2 Variabel Dependent (Variabel Terikat).....	48
4.3 Populasi dan Sampel.....	48
4.3.1 Populasi .....	48
4.3.2 Sampel .....	48
4.3.3 Teknik Sampling .....	49
4.4 Instrumen Penelitian .....	51
4.4.1 Uji Validitas.....	51
4.4.2 Uji Reliabilitas.....	52
4.5 Teknik Pengumpulan Data .....	53
4.5.1 Sifat dan Sumber Data.....	53
4.5.2 Teknik Pengumpulan Data .....	53
4.6 Pengolahan dan Analisis Data .....	55
4.6.1 Pengolahan Data.....	55
4.6.2 Analisis Data .....	56
4.7 Etika Penelitian.....	58
4.8 Alur Penelitian .....	60
4.9 Waktu dan Lokasi Penelitian .....	61
4.9.1 Waktu .....	61
4.9.2 Lokasi .....	61

4.9.3 Jadwal Penelitian .....	61
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>62</b>
5.1 Hasil Penelitian .....	62
5.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	62
5.1.2 Data Hasil Penelitian .....	62
5.2 Pembahasan .....	74
5.2.1 Hasil Univariat.....	74
5.2.2 Hasil Bivariat.....	78
5.3 Keterbatasan Penelitian .....	86
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>88</b>
6.1 Kesimpulan .....	88
6.2 Saran .....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>91</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>95</b>