

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGARUH KEBIASAAN MENGKONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI
TERHADAP OBESITAS PADA PENGHUNI KOST DI WILAYAH
KAMPUS 1 UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

OLEH :

SRI YULANDARI HAMZAH
811 413 006

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

PEMBIMBING I



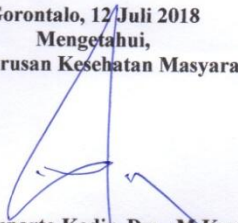
Dr. Hj. Reni Hrola, Dra., M.Kes
NIP. 195403241985503 2 001

PEMBIMBINGII



Dr. Irwan, SKM., M.Kes
NIP. 19720807200003 1 006

Gorontalo, 12 Juli 2018
Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan Masyarakat



Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes
NIP: 19660918 199203 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH KEBIASAAN MENGKONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI
TERHADAP OBESITAS PADA PENGHUNI KOST DI WILAYAH
KAMPUS 1 UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

Oleh :

SRI YULANDARI HAMZAH
NIM 811413006

Telah dipertahankan di depan penguji

Hari/ Tanggal : Sabtu, 14 Juli 2018
Waktu : 10.00 - 11.00 WITA

Penguji :

1. Dr. Hj. Reni Hiola, Dra., M.Kes
NIP. 195403241985503 2 001
2. Dr. Irwan, SKM., M.Kes
NIP. 19720807200003 1 006
3. Dra. Hj. Rany Hiola, M.Kes
NIP. 19530913198302 2 001
4. Ekawaty Prasetya, S.Si, M.Kes
NIP.19810227 200812 2 001

.....
.....
.....
.....

Gorontalo, 14 Juli 2018
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Sri Yulandari Hamzah, 811413006. Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji Terhadap Obesitas Pada Penghuni Kost Di Wilayah Kampus Universitas Negeri Gorontalo. Skripsi, Pembimbing I Dr. Hj. Reni Hiola, M.Kes dan Pembimbing II Dr. Irwan, S.KM, M.Kes. Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Obesitas adalah konsumsi energy yang berlebihan dimana energy tersebut di simpan sebagai lemak dalam tubuh sehingga menyebabkan volume berat badan bertambah. Rumusan masalah apakah terdapat pengaruh kebiasaan konsumsi makanan siap saji terhadap obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji terhadap obesitas.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik yaitu penelitian yang menjelaskan adanya pengaruh antara variabel-variabel melalui pengujian hipotesis yang telah di rumuskan sebelumnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu teknik *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah anak kost yang terdiri dari tiga kost berbeda yaitu sejumlah 60 dengan sampel 21 orang.

Hasil penelitian pengaruh mengonsumsi (pola makan dan kebiasaan makan) dan kebiasaan olahraga terhadap obesitas pada penghuni kost di wilayah kampus Universitas Negeri Gorontalo dengan menggunakan uji *Exact Fisher* terdapat pengaruh antara kebiasaan mengonsumsi, pola konsumsi dan kebiasaan olahraga terhadap obesitas dengan masing-masing *p value* = 0,032, 0,015 dan 0,001. Disarankan anak kost harus lebih memperhatikan dan dapat mengatur pola makan sehari-hari seperti jenis makanan, waktu makan dan porsi makan serta menghindari dan mengontrol penyebab terjadinya obesitas.

Kata Kunci : Kebiasaan mengonsumsi dan obesitas

ABSTRACT

Hamzah, Sri Yulandari. Student ID 811413006. The Effect of Consuming Fast Food towards Obesity of Students. A Study Conducted at Dormitory Complex surrounding Universitas Negeri Gorontalo. Undergraduate Thesis. Principal Supervisor: Dr. Hj. Reni Hiola, M.Kes. Co-supervisor: Dr. Irwan, S.KM, M.Kes. Department of Public Health, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo.

Obesity refers to overly consume food where the energy turns to fat within the body; it causes an increase in weight and body mass. The objective of this research is to explore the effect of consuming fast food towards obesity of students. It is generated from the problem statement of the research.

This research is an observational analytic study in which aims at explaining the influence among variables through hypothesis testing that has been formulated. Furthermore, this present study employed *cross-sectional* approach. The samples were selected by using *purposive sampling*. A total of 60 people were involved as the sample of this study; the sample consisted of 21 people.

The result of Exact Fisher test reveals that eating and sports habit influence the obesity case with the p-value of each variable 0.032, 0.015, and 0.001 respectively. It is suggested that the students must concern to their daily dietary habit; this includes meal times and portions. In addition, they must be able to prevent the contributing factors of obesity.

Keywords: Eating Habit, Obesity

