

**PENGARUH AKTIFITAS FISIK DAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT  
SAJI TERHADAP OBESITAS PADA ANAK UMUR 5-12 TAHUN**

**SKRIPSI**

**LITERATURE RIVIEW**

**Untuk Memenuhi Persyaratan**

**Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



**Oleh:**

**Joevan Octavian Gunawan**

**NPM: 17700153**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

**2020**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**  
**PENGARUH AKTIFITAS FISIK DAN KONSUMSI MAKANAN**  
**CEPAT SAJI TERHADAP OBESITAS PADA ANAK UMUR 5-12**  
**TAHUN**  
**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat**

**Guna Memperoleh Gelar Sarjana**

**Kedokteran**

**Oleh : Joevan Octaviano G**

**NPM : 17700153**

**Menyetujui untuk diuji**

**Pada tanggal : 25 November 2021**

**Ketua Penguji / Pembimbing**



**dr. Olivia Herliani, M.Si**

**10431-ET**  
**10431-ET**

**Penguji**



**Dr. dr. Erny, Sp.A**

**11545-ET**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**  
**PENGARUH AKTIFITAS FISIK DAN KONSUMSI MAKANAN**  
**CEPAT SAJI TERHADAP OBESITAS PADA ANAK UMUR 5-12**

**TAHUN**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat**

**Guna Memperoleh Gelar Sarjana**

**Kedokteran**

**Oleh : Joevan Octaviano G**

**NPM : 17700153**

**Telah Diuji**

**Pada tanggal : 25 November 2021**

**Ketua Penguji / Pembimbing**



**dr. Olivia Herliani, M.Si**

**10431-ET**  
**10431-ET**

**Penguji**



**Dr. dr. Erny, Sp.A**

**11545-ET**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Joevan Octaviano G

NPM : 17700153

Program Studi : Pendidikan Kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul “Pengaruh Aktifitas Fisik dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Obesitas Pada Anak Umur 5-12 Tahun ”, benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 25 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



**(Joevan Octaviano G)**

NPM : 17700153

## **SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN UNGGAHAN E REPOSITORY**

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Joevan Octaviano G

NPM : 17700153

Program Studi : Pendidikan Kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul : Pengaruh Aktifitas Fisik dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Obesitas Pada Anak Umur 5-12 Tahun. bersedia untuk diunggah dalam e-repository Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dan dimanfaatkan untuk masyarakat luas. Surat pernyataan ini digunakan sebagaimana diperlukan.

Surabaya, 25 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



(Joevan Octaviano G)

NPM. 17700153



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya semata sehingga penulis mampu menyelesaikan Proposal Skripsi dengan judul "Pengaruh Aktivitas Fisik dan Konsumsi Makanan cepat saji Terhadap Obesitas Pada Anak"

Penulis menyadari Proposal Skripsi ini tidak dapat selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu peneliti sampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr Suhartati, dr., MS. dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberi kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
2. Dr. Olivia Herliani, M.Si sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan dorongan dalam penyelesaian Skripsi ini.
3. Kedua orang tua, kakak, adik, dan sahabat yang selalu memberi doa, dukungan dan semangat tiada henti kepada penulis.
4. Segenap Tim Pelaksana Proposal Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memfasilitasi proses penyelesaian Proposal Skripsi ini.
5. Semua pihak yang tidak mungkin penulis sebut satu persatu yang telah membantu penyelesaian Proposal Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan Proposal Skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu penulis mengharapkan segala masukan demi sempurnanya tulisan ini.

Surabaya, Januari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

### Halaman

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI.....	2
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR .....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Perumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Tujuan umum .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Tujuan khusus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Manfaat bagi pemerintah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Manfaat instansi kesehatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Manfaat bagi peneliti .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Manfaat bagi institusi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Obesitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Prevalensi Obesitas Pada Anak.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Faktor Risiko kejadian Obesitas pada Anak.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Makanan Cepat Saji .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Aktifitas Fisik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Etiologi Obesitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODE PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kerangka Pemecahan Masalah .....	29
1. Definisi Operasional.....	30
2. Pengumpulan data .....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil Penelitian .....	32
B. Pembahasan.....	50
1. Pengaruh Aktifitas Fisik Terhadap Obesitas Pada Anak Usia 5-12 Tahun	50
2. Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Obesitas Pada Anak Usia 5-12 Tahun .....	57



BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	62
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	64

## DAFTAR TABEL

Tabel II.1. Interpretasi Kurva Pertumbuhan Anak WHO .....	10
Tabel II.2. Klasifikasi IMT Menurut Kemenkes RI 2020 Untuk Anak Usia 5-18 Tahun .....	10
Tabel II.3. Kategori status berat IMT Usia Anak-Anak berdasarkan Centers for Disease Control and Prevention .....	11
Tabel II.4. Karakteristik Obesitas Idiopatik dan Endogen .....	23
Tabel III.1. Definisi Operasional Variabel .....	30
Tabel IV.1. Hasil Penelusuran <i>Literatur Review</i> .....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar III.1. Bagan Alur Tahapan Metode Penelitian *Literatur Review* ..... 27

Gambar III.2. Bagan Alir Pendekatan Masalah Kejadian Obesitas Pada Anak Usia  
5-12 tahun

# **Pengaruh Aktivitas Fisik dan Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Obesitas pada Anak Umur 5-12 Tahun**

**Joevan Octavian Gunawan<sup>1,\*</sup>**

Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, Indonesia<sup>1</sup>  
Jl. Dukuh Kupang XXV No.54, Dukuh Kupang, Kec. Dukuhpakis, Kota SBY, Jawa Timur

**\*Email:**

## **Abstrak**

Obesitas merupakan ancaman kesehatan yang serius bagi anak-anak. Persentase obesitas anak di Indonesia tertinggi di ASEAN. Prevalensi obesitas pada anak Indonesia umur 5-12 tahun adalah 9,2%. Tujuan penelitian studi *literature review* ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktifitas fisik dan konsumsi makanan cepat saji terhadap obesitas pada anak usia 5-12 tahun. Penelitian ini menggunakan desain *literature review* dengan mengumpulkan artikel-artikel yang dipilih menggunakan mesin *Google Scholar*, *PubMed*, dan *Science And Technology Index*. Pada pencarian awal dengan kata kunci (anak obesitas dan faktor risiko obesitas), ditemukan 20 artikel dari rentang tahun 2011 sampai 2020 yang masuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian ditemukan dari 20 artikel yang sesuai menunjukkan terdapat pengaruh negatif yang signifikan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada anak dan ditemukan pula pengaruh positif yang signifikan pada kebiasaan konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian obesitas pada anak. Kesimpulan yang diperoleh adalah kurangnya aktivitas fisik pada anak dapat mempengaruhi kejadian obesitas selain itu kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dapat mempengaruhi kejadian obesitas dikarenakan lebih banyak mengandung lemak.

**Kata kunci:** Aktivitas Fisik, Konsumsi Cepat Saji, Obesitas, Anak Usia 5-12 Tahun

## ***Effect of Physical Activity and Consumption of Fast Food on Obesity in Children aged 5-12 Years***

### **Abstract**

*Obesity is a serious health threat for children. The percentage of childhood obesity in Indonesia is the highest in ASEAN. The prevalence of obesity in Indonesian children aged 5-12 years is 9.2%. The purpose of this literature review study was to determine the effect of physical activity and consumption of fast food on obesity in children aged 5-12 years. This study uses a literature review design by collecting selected articles using the Google Scholar, PubMed, and Science And Technology Index engines. In an initial search with keywords (obese children and obesity risk factors), 20 articles from the year 2011 to 2020 were found that fit the inclusion and exclusion criteria. The results of the study found that from 20 appropriate articles, there was a significant negative effect of physical activity on the incidence of obesity in children and a significant positive effect of fast food consumption habits on the incidence of obesity in children was also found. The conclusion obtained is the lack of physical activity in children can affect the incidence of obesity in addition to the habit of consuming fast food can affect the incidence of obesity because it contains more fat.*

**Keywords:** *Physical Activity, Fast Food Consumption, Obesity, Children Age 5-12 Years*