

**THE EFFECT OF ACTIVITY PATTERNS AND FREQUENCY OF JUNK
FOOD CONSUMPTION ON BODY MASS INDEX IN STUDENTS OF
MEDICAL FACULTY OF MUHAMMADIYAH UNIVERSITY
MAKASSAR**

**PENGARUH POLA AKTIVITAS DAN FREKUENSI KONSUMSI JUNK
FOOD TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR**



JULIAWAN RULIMO

105421102117

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

2020

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

**PENGARUH POLA AKTIVITAS DAN FREKUENSI KONSUMSI JUNK
FOOD TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR**

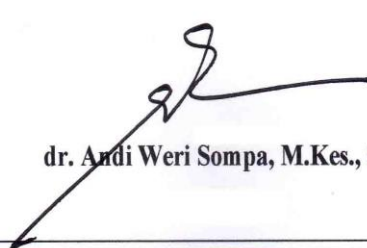
JULIAWAN RULIMO

105421102117

**Skripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing Skripsi Fakultas
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar**

Makassar, 4 Maret 2021

Menyetujui Pembimbing,



dr. Andi Weri Sempa, M.Kes., Sp.S

PANITIA SIDANG UJIAN

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

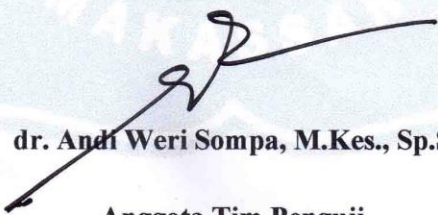
Skripsi dengan judul “PENGARUH POLA AKTIVITAS DAN FREKUENSI KONSUMSI JUNK FOOD TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR”, telah diperiksa, disetujui, serta dipertahankan, di hadapan tim penguji skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, pada:

Hari/Tanggal : Kamis, 25 Februari 2021

Waktu : 08.00-Selesai

Tempat : Via Zoom Meeting

Ketua Tim Penguji



dr. Andi Weri Sompas, M.Kes., Sp.S

Anggota Tim Penguji



dr. Dwi Andina Farzani, Sp.OG., M.Kes



Dra. A. Fajriwati Tadjuddin, MA, Ph.D

DATA MAHASISWA:

Nama Lengkap : Juliawan Rulimo
Tanggal Lahir : 01 Juli 1999
Tahun Masuk : 2017
Peminatan : Kedokteran Klinik
Nama Pembimbing Akademik : dr. Dian Ayu Fitriani, MARS
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Andi Weri Sempa, M.Kes., Sp.S

JUDUL PENELITIAN:

**PENGARUH POLA AKTIVITAS DAN FREKUENSI KONSUMSI JUNK
FOOD TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR**

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mengikuti **ujian skripsi** Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Makassar, 4 Maret 2021
Mengesahkan,


Juliani Ibrahim, M. Sc., Ph.D
Koordinator Skripsi Unismuh

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Lengkap : Juliawan Rulimo
Tanggal Lahir : 01 Juli 1999
Tahun Masuk : 2017
Peminatan : Kedokteran Klinik
Nama Pembimbing Akademik : dr. Dian Ayu Fitriani, Mars
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Andi Weri Sompas, M.Kes., Sp.S

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan usulan skripsi saya yang berjudul:

**PENGARUH POLA AKTIVITAS DAN FREKUENSI KONSUMSI JUNK
FOOD TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 4 Maret 2021

Juliawan Rulimo
NIM 105421100517

RIWAYAT HIDUP PENELITI

Nama : Juliawan Rulimo

Ayah : Jalil Mondolalo, S.Pd.I

Ibu : Rusmia, S.Pd., SD

Tempat, Tanggal Lahir : Raha, 01 Juli 1999

Agama : Islam

Alamat : Jl. Taman Makam Pahlawan, Btn . Paropo,
Makassar

Nomor telepon/HP : 082293208232

Email : juliawanrulimo@med.unismuh.ac.id



RIWAYAT PENDIDIKAN :

- SD Negeri 13 Lohia (2005-2011)
- SMP Negeri 1 Raha (2011-2014)
- SMA Negeri 2 Raha (2014-2017)

ABSTRAK

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
SKRIPSI, FEBRUARI 2021**

Juliawan Rulimo

dr. Andi Weri Somba, M.Kes., Sp.S

“PENGARUH POLA AKTIVITAS DAN FREKUENSI KONSUMSI JUNK FOOD TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR”

Latar Belakang : Gaya hidup modern cenderung menyebabkan status gizi di atas normal, sehingga menjadi gemuk atau obesitas ataupun di bawah normal atau underweight. Hal ini disebabkan seseorang banyak makan, tetapi kurang beraktivitas sehingga energi yang masuk ke dalam tubuh jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk aktivitas dan pertumbuhan. Obesitas sebenarnya bukan merupakan penyakit, akan tetapi obesitas dapat menyebabkan timbulnya penyakit, seperti diabetes mellitus, penyakit jantung, hipertensi dan penyakitpenyakit degeneratif lainnya. Obesitas terjadi jika ada kelebihan kalori hasil metabolisme. Pada penderita obesitas, lemak berlebihan ditimbun pada jaringan-jaringan otot, terkadang juga dalam pankreas atau hati dan penimbunan lemak dalam tubuh tidak merata sehingga dapat menyebabkan semacam tumor. Peningkatan jumlah obesitas saat ini terjadi karena lebih sering mengonsumsi fast food modern yang dapat dikategorikan junk food, yang lebih banyak mengandung energi dan sedikit serat.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian retrospektif deskriptif dengan metode penelitian *cross sectiona* (potong lintang) dengan pendekatan retrospektif, dimana penelitian ini bertujuan mendapatkan gambaran tentang berat badan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar setelah itu akan diberikan kuisioner.

Hasil Penelitian : Terdapat pengaruh pada pengkonsumsian Junk Food terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, sedangkan pola aktivitas yang dilakukan memiliki pengaruh pada kejadian obesitas yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Kesimpulan dan Saran : Berdasarkan uraian dari pembahasan atas masalah yang dikemukakan peneliti mengambil kesimpulan bahwa : 1. Pengkonsumsian Junk Food memiliki pengaruh terhadap kejadian peningkatan indeks massa tubuh; 2.

Pola aktivitas memiliki pengaruh pada indeks massa tubuh. Sebagai saran, peneliti dapat menyarankan : 1. Penelitian berikutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan objek atau variabel yang lebih besar lagi. 2. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar menambah variabel-variabel lain seperti faktor genetik, jenis kelamin. 3. Untuk peneliti berikutnya bisa menambahkan food recall yang dilakukan selama beberapa hari. 4. Untuk peneliti berikutnya sebaiknya untuk pengukuran berat badan dan tinggi dilakukan pada satu tempat untuk menghindari adanya bias atau kesalahan ketika pengukuran.

Kata Kunci : Pola Aktivitas, Junk Food, Kejadian Obesitas, IMT, Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

ABSTRACT

MEDICAL FACULTY
MUHAMMADIYAH MAKASSAR UNIVERSITY
SCRIPTION, FEBRUARY 2021

Juliawan Rulimo

dr. Andi Weri Sompia, M.Kes., Sp.S

“THE EFFECT OF ACTIVITY PATTERNS AND FREQUENCY OF JUNK FOOD CONSUMPTION ON BODY MASS INDEX IN STUDENTS OF MEDICAL FACULTY OF MUHAMMADIYAH UNIVERSITY MAKASSAR”

Background : Modern lifestyle tends to cause nutritional status above normal, resulting in obesity or underweight. This is because a person eats a lot, but less active, so that the energy that enters the body is more than the energy used for activity and growth. Obesity is not actually a disease, but obesity can cause diseases, such as diabetes mellitus, heart disease, hypertension and other degenerative diseases. Obesity occurs when there are excess calories from metabolism. In obese people, excess fat is deposited on muscle tissue, sometimes also in the pancreas or liver and uneven fat accumulation in the body can cause a kind of tumor. The increasing number of obesity is currently occurring due to more frequent consumption of modern fast food, which can be categorized as junk food, which contains more energy and less fiber.

Method: This research is a retrospective descriptive study with a cross-sectional method (cross-sectional) with a retrospective approach, where this study aims to obtain a description of the weight of the students of the Medical Faculty, University of Muhammadiyah Makassar, after which a questionnaire will be given.

Research Result: There is association on the consumption of Junk Food with the incidence of obesity among students of the Medical Faculty, Muhammadiyah University of Makassar, the activity pattern has an no association with the incidence of obesity among students of the Medical Faculty, University of Muhammadiyah Makassar.

Conclusion and suggestion : Based on the description of the discussion of the problems raised, the researchers conclude that: 1. Junk food consumption has an influence on the incidence of increasing body mass index; 2. Activity patterns have an influence on body mass index. As a suggestion, the researcher can suggest: 1. The next research can conduct research using a larger object or variable. 2. It is hoped that further research will add other variables such as

genetic factors, gender. 3. The next researcher can add a food recall that is carried out for several days. 4. For the next researcher, it is better for weight and height measurements to be carried out in one place to avoid bias or errors when measuring.

Keyword : Activity Patterns, Junk Food, Obesity Incidence, BMI, Medical Students of Muhammadiyah University of Makassar

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran pada Universitas Muhammadiyah Makassar.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini adalah berkat bimbingan, kerjasama, serta dan bantuan moril dan materil dari berbagai pihak yang telah diterima penulis sehingga segala rintangan yang dihadapi selama penelitian dan penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dan memberikan penghargaan setinggi-tingginya secara tulus dan ikhlas kepada yang terhormat :

1. Kepada kedua orang tua tercinta, Jalil Mondolalo dan Rusmia dan saudara saya Perduti Lestari Rulimo serta saudara saya Syawalddin Rulimo.
2. Rektor Universitas Muhammadiyah Makassar yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi ini.
3. dr. H. Mahmud Ghaznawie Ph. D, Sp. PA (K), sebagai Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, para Wakil Dekan, staf pengajar dan seluruh staf lainnya yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan di FK-Unismuh.

4. Pembimbing saya dr. Andi Weri Sompia, M.Kes., Sp.S yang dengan kesediaan, keikhlasan dan kesabaran beliau meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis, mulai dari penyusunan proposal sampai pada penulisan skripsi ini.
5. Pembimbing kajian Al-Islam kemuhammadiyah saya Dra. A. Fajriwati Tadjuddin, MA, Ph.D yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis untuk menyelesaikan studi ini.
6. dr. Dwi Andina Farzani, Sp.OG., M.Kes sebagai penguji bagi penulis.
7. Pihak kampus dan seluruh staf yang telah membantu dan memberikan izin penelitian.
8. Mahasiswa FK – Unismuh yang telah membantu penelitian ini
9. Teman-teman kelompok yang selama proses ujian selalu bersama dalam suka maupun duka.
10. Rekan-rekan sejawat mahasiswa angkatan 2017 (Argentaffin) atas ikatan persahabatan, persaudaraan, dukungan, masukan, arahan serta bantuan yang telah diberikan kepada penulis.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga amal ibadah budi baik di semua pihak mendapatkan pahala dan rahmat yang melimpah dari Allah SWT, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini memberi manfaat bagi semua pembaca Aamiin.

Wassalamu'alaikumWr. Wb.

Makassar, 09 Agustus 2020

Juliawan Rulimo
NIM 105421100517

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI	iii
DATA MAHASISWA.....	iv
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	v
RIWAYAT HIDUP PENELITI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Indeks Massa Tubuh.....	9
B. Pola Hidup	12
C. Junk Food	16
D. Kerangka Teori.....	19

E. Pandangan Islam	20
F. Kuisisioner Penelitian.....	25
BAB III KERANGKA KONSEP	26
A. Kerangka Konsep	26
B. Variabel Penelitian	27
C. Hipotesis	28
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Obyek Penelitian	29
B. Metode Penelitian.....	29
C. Teknik Pengambilan Sampel	30
D. Teknik Pengumpulan Data	32
E. Pengukuran Instrumen Penelitian	32
F. Teknik Analisis Data.....	33
H. Etika Penelitian.....	35
BAB V HASIL PENELITIAN	36
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	36
B. Deskripsi Data Penelitian	36
BAB IV PEMBAHASAN.....	40
A. Pengaruh Pola Aktivitas Terhadap Indeks Massa Tubuh.....	40
B. Pengaruh Konsumsi Junk Food Pada Indeks Massa Tubuh	42
BAB VII PENUTUP.....	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Overweight dan Obesitas pada Orang Dewasa Berdasarkan IMT Menurut WHO	10
Tabel 2 Skor Pengukuran Skala Pernyataan Kuesioner	34
Tabel 3 Skor Pengukuran Skala Pernyataan.....	38
Tabel 4 Skor Pengukuran IMT	38
Tabel 5 Case Processing Summary	39
Tabel 6 Hasil Uji Chi Square Pola Aktivitas	39
Tabel 7 Hasil Uji Chi Square Junk Food.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hubungan aktivitas dan Frekuensi Konsumsi Junk Food yang dapat mempengaruhi Indeks Masa Tubuh.....	19
Gambar 2 Hubungan Tiap Variabel Penelitian Pola Aktivitas, Junk Food, dan Indeks Massa Tubuh.....	28

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi saat ini, dengan adanya perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi banyak berpengaruh terhadap diri maupun lingkungan di sekitar. Dengan kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan dalam berbagai bidang memberikan dampak positif maupun negatif untuk seseorang. Untuk salah satu dampak negatif dengan adanya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yaitu banyaknya kegiatan manusia yang dimana digantikan peranannya dengan sebuah robot atau mesin yang dimana akibatnya menurunnya mobilitas gerak manusia serta tingkat kebugaran jasmani dari seseorang.

Kemajuan dan perkembangan zaman mengakibatkan perubahan-perubahan yang terjadi pada berbagai bidang misalnya ekonomi, pendidikan, dan sosial budaya yang dimana diikuti dengan kemajuan dan perkembangan teknologi, transportasi dan sebagainya. Dengan adanya berbagai kemudahan yang didapatkan dari kemajuan tersebut membuat manusia secara sadar ataupun tidak sadar mengalami perubahan pada pola perilaku mereka yang monoton ataupun terbatas serta diiringi dengan perubahan pola makan yang serba cepat guna menghemat waktu. Adanya perubahan pola makan tersebut dimana yang paling mudah dilihat yaitu peningkatan pilihan mengonsumsi makan-makanan fast food ataupun makanan cepat saji.

Dengan pola hidup modern cenderung mengakibatkan status gizi menjadi di atas normal, menyebabkan menjadi gemuk ataupun obesitas. Hal tersebut disebabkan seseorang banyak makan, namun kurang beraktivitas sehingga menyebabkan energi

yang masuk ke dalam tubuh jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk beraktivitas dan pertumbuhan. Pada era globalisasi saat ini membuat perubahan perilaku yang dimana menyebabkan ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dengan asupan makanan. Pada rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan merupakan salah satu faktor penyebab naiknya indeks massa tubuh (IMT). Pada perubahan IMT dapat terjadi kepada berbagai kelompok jenis kelamin maupun usia.

Overweight pada saat ini bukan lagi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang lazim ditemukan di negara-negara maju, namun sudah merambah ke pelosok negara-negara berkembang yang sedang bergerak ke arah industrilisasi. Kini obesitas dapat dialami setiap orang tanpa memandang usia. Meskipun demikian penderita obesitas banyak ditemukan pada kelompok masyarakat dengan tingkat ekonomi menengah keatas, namun pada kelompok masyarakat yang dimana tingkat ekonomi rendah pula tidak menutup kemungkinan mengalami obesitas. Pada perkiraan biasanya obesitas merupakan penyakit orang kaya, namun tidaklah sepenuhnya benar. Dalam suatu survei yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa dimana pada kelompok masyarakat yang berpenghasilan relatif rendah dimana angka obesitas mencapai 30%, sedangkan untuk masyarakat menengah hanya 5%.

Obesitas/*overweight* sudah menjadi pandemic global dimana seluruh dunia kemudian dinyatakan pula oleh World Health Organization (WHO) menjadi masalah kesehatan kronis terbesar. Obesitas/*overweight* atau dikenal pula sebagai kegemukan merupakan masalah cukup merisaukan pada kalangan remaja saat ini. Menjadi salah

satu faktor yang mempengaruhi obesitas ataupun overweight adalah ketersediaan makanan yang murah, cepat namun tidak sehat salah satunya adalah fast food.

Pada kelebihan berat badan sebenarnya bukanlah merupakan penyakit, namun dapat menyebabkan tmunculnya penyakit, seperti penyakit jantung, diabetes melitus, hipertensi serta penyakit - penyakit degeneratif lainnya. Pada kelebihan berat badan terjadi bila ada kelebihan kalori yang merupakan hasil metabolisme. Pada penderita kelebihan berat badan, lemak berlebihan dimana ditimbun pada jaringan-jaringan otot, namun terkadang pula dalam hati ataupun pankreas dan penimbunan lemak dalam tubuh tidak merata sehingga bisa menyebabkan semacam tumor.

Kelebihan berat badan terjadi biasa dikarenakan banyak faktor. Namun faktor utamanya yaitu ketidakseimbangan antara asupan energi dengan keluaran energi. Di Indonesia, akibat dari adanya perkembangan teknologi serta sosial ekonomi terjadi karena perubahan pola makan dari pola makan yang tradisional ke pola makan barat seperti mengkonsumsi fast food yang dimana banyak mengandung, lemak kalori dan kolesterol.

Pengaruh dari gaya hidup modern cenderung mengakibatkan status gizi menjadi di atas normal, sehingga menjadi kegemukan atau Overweight. Hal tersebut dikarenakan banyak makan, namu kurang dalam beraktivitas sehingga menyebabkan energi yang masuk ke dalam tubuh menjadi jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk melakukan aktivitas.

Peningkatan jumlah orang yang memiliki berat tubuh yang meningkat pada saat ini terjadi disebabkan karena seringnya mengonsumsi fast food modern yang

dimana hal tersebut dikategorikan dalam junk food, yang dimana lebih banyak mengandung energi dan sedikit serat. Pada permasalahan tersebut diperlu perhatian lebih, sebab gizi yang berlebih pada saat usia remaja cenderung terus berlanjut hingga dewasa serta pada umur lansia. Sementara gizi berlebihan itu sendiri menjadi salah satu faktor risiko penyakit. Pada junk food dijelaskan sebagai makanan yang tidak sehat ataupun memiliki kandungan gizi tidak seimbang. Pada junk food umumnya mengandung gula, tepung, lemak trans, lemak jenuh, garam serta zat pengawet atau pewarna yang berlebihan, namun kurang mengandung vitamin dan serat. Dari makanan di restoran cepat saji, misalnya ayam goreng, hamburger, maupun kentang goreng dianggap sebagai junk food. Berdasarkan 5 Efek dari makanan cepat saji terhadap tubuh yaitu mampu memengaruhi tingkat energi yang ada dalam tubuh. Dalam Junk food mengandung sejumlah besar lemak, serta sebagian terakumulasi dalam tubuh juga berkontribusi terhadap overweight. Dikarenakan tingginya Indeks Massa Tubuh (IMT/U) yang dimana menggambarkan gizi lebih diantaranya yaitu pola konsumsi tinggi energi dan kurangnya aktivitas fisik yang dimana mengarah pada pola hidup sedentaris (sedentary lifestyle). akan semakin mendekatkan pada risiko penyakit kronis serius seperti diabetes, penyakit jantung dan arthritis (Husein, 2012).

كُفُّورًا لِرَبِّهِ الشَّيْطَانُ وَكَانَ ٱلشَّيَاطِينُ إِخْوَانٌ كَانُوا ٱلْمُبْذَرِينَ إِنَّ

Artinya : "Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya," Surah Al Isra' Ayat 27.

Dimana dalam 30 tahun terakhir, tingkat obesitas meningkat menjadi 2 – 3 kali. Saat ini pula, 1 dari 10 penduduk dunia mengalami yang namanya obesitas. Juga 2,3 miliar penduduk dunia saat ini memiliki berat berlebih.

Berdasarkan fakta tersebut membuktikan dengan kebenaran hadits Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bahwa nanti di akhir zaman akan banyak orang gemuk. kemudian banyaknya orang gemuk merupakan salah satu dari tanda kiamat.

هُم خَيْرُ أُمَّتِي قَرْنِي ثُمَّ الَّذِينَ يُلُونَهُمْ ثُمَّ الَّذِينَ يُلُونَ

وَنَ ، وَيُظْهَرُ فِيهِمُ السَّمَنُ ثُمَّ إِنَّ بَعْدَكُمْ قَوْمًا يَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ ، وَيَخُونُونَ وَلَا يُؤْتَمَنُونَ ، وَيَنْذُرُونَ وَلَا يُفْ

Artinya : “Umatku yang terbaik adalah (umat) pada masaku, lalu pada masa berikutnya, lalu pada masa berikutnya. Kemudian setelah itu, akan muncul suatu kaum yang bersaksi namun tidak bisa dipercaya, berkhiatan dan tidak bisa memegang amanah, bernazar namun tidak melaksanakannya, serta terlihat gemuk.”
(HR. Bukhari dan Muslim)

Berdasarkan survey yang dilakukan Riskesdas pada 2013, Sulawesi selatan termasuk provinsi yang penduduknya yang aktifitas masyarakatnya kurang aktif, pada kelompok ≥ 10 tahun berdasarkan hasil aktifitas sedentari 3-5,9 jam berdasarkan karakteristik jenis kelamin laki-laki (43,1%) dan untuk perempuan (40,9%). Secara khusus proporsi aktifitas sedentari 3-5,9 jam di Sulawesi selatan berdasarkan karakteristik 15-19 tahun (43,1%) (Riskesdas, 2013).

Dalam makanan cepat saji juga diketahui oleh masyarakat dengan istilah junk food. Secara harfiah, dimana junk food dijelaskan sebagai makanan tidak bergizi. Sebagai makanan yang tidak bergizi dimana berarti menunjukkan bahwa makanan-

makanan tersebut yang dimana anggapannya tidak memiliki nilai nutrisi bagi tubuh. Dengan memakan makanan junk food yang di anggap sia-sia, namun pula dapat merusak kesehatan. Pada gangguan kesehatan yang diakibatkan mengkonsumsi makanan junk food menyebabkan seperti obesitas atau kegemukan, hipertensi, diabetes, penyakit jantung koroner, kanker, stroke, dan lain sebagainya. Makanan cepat saji ataupun junk food dimana menjadi populer karena praktis, penyajian yang cepat, mudah diperoleh, tersedia secara luas, serta memiliki rasa yang enak. Tetapi, dengan kebiasaan makan yang mengonsumsi makanan cepat saji ataupun junk food berlebih nanti akan berdampak buruk bagi kesehatan, baik pada anak, remaja, maupun dewasa. Mengonsumsi makanan cepat saji mampu meningkatkan risiko beberapa penyakit, Misalny penyakit hipertensi , obesitas, diabetes, maupun gangguan lemak darah atau dislipidemia. Selain itu pula, dengan mengonsumsi makanan cepat saji dalam kurun waktu yang lama juga nanti akan mempengaruhi kesehatan gigi. Dalam makanan cepat saji yang dimana memiliki kandungan gula yang tinggi dapat menyebabkan karies gigi ataupun gigi berlubang.

Berdasarkan penjelasan diatas, kemudian membuat penulis berminat melakukan penelitian dengan mengambil judul **“Pengaruh Pola Aktivitas dan Frekuensi Konsumsi Junk Food Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian kali ini adalah :

1. Apakah pola aktivitas berpengaruh terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar?
2. Apakah Junk Food berpengaruh terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar?

C. Tujuan Penelitian

❖ Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran karakteristik pola makan dan pengkonsumsian Junk Food terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

❖ Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi junk food terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
2. Untuk mengetahui hubungan pola aktivitas terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi pendidikan dan kesehatan

Sebagai informasi tentang hubungan pola aktivitas dan Junk Food terhadap Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

2. Bagi masyarakat

Sebagai acuan untuk mengetahui tentang pengaruh pengkonsumsian junk food dan pola aktivitas terhadap indeks massa tubuh

3. Bagi pemerintah

Sebagai acuan atau media untuk memberitahukan kepada masyarakat tentang Indeks Massa Tubuh dan bahaya yang dapat di timbulkan sehingga masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat.

3. Bagi peneliti

Sebagai salah satu referensi atau acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait indeks masa tubuh yang terjadi pada masyarakat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Indeks Massa Tubuh

Dalam setiap aktivitas yang dilakukan dimana membutuhkan energi berbeda tergantung kerja otot dan lama intensitas. Aktivitas fisik dan IMT merupakan dua hal yang dimana saling berkaitan dikarena semakin tinggi intensitas aktivitas fisik maka IMT yang dimiliki dinilai semakin baik. Sebaliknya juga, semakin rendah aktivitas fisik dilakukan maka kemungkinan indeks massa tubuh akan semakin buruk. Kemudian rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan dapat menyebabkan penumpukan energi oleh tubuh dalam bentuk lemak. Bila hal ini terjadi secara berkelanjutan maka nanti akan mengakibatkan peningkatan IMT. Namun, tingkat aktivitas fisik yang dilakukan harus juga sesuai dengan porsinya, dimana teratur dan tidak berlebihan agar nanti dapat memberikan hasil yang baik.

IMT atau indeks Quetelet adalah merupakan salah satu bentuk metode atau pengukuran skrining yang digunakan dimana untuk mengukur komposisi tubuh diukur dengan menggunakan berat badan dan tinggi badan yang kemudian nanti diukur dengan rumus IMT. IMT merupakan nilai yang dimana diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. Kemudian di Indonesia IMT dikategorikan menjadi 4 tingkatan adalah kurus, normal, gemuk serta obesitas . Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka dimana memerlukan pengeluaran energi. Dengan kurangnya aktivitas fisik

merupakan salah satu faktor resiko independen untuk menjadi penyakit kronis dan nantinya secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian yang secara global (KEMENKES RI, 2014).

Jika ingin mengukur lemak tubuh secara langsung sangatlah sulit maka sebagai pengukur pengganti kemudian dipakai Body Mass Index (BMI) ataupun disebut Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT adalah indikator yang sering digunakan dimana untuk menentukan status gizi dari seseorang. World Health Organization (WHO) menyatakan, Indeks Massa Tubuh (IMT) serta pengklasifikasiannya dapat dihitung dengan menggunakan rumus dimana berat badan dalam kilogram (kg) dibagi tinggi badan dalam meter kuadrat (m²).

$$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (Kg)}{Tinggi\ Badan\ (M)^2}$$

Tabel 1 Klasifikasi Overweight dan Obesitas pada Orang Dewasa Berdasarkan IMT Menurut WHO

Klasifikasi	IMT (Kg/BB)
Berat Badan Kurang (Underweight)	<18,5
Berat Badan Normal	18,5 – 22,9
Berat Badan Lebih Dengan Resiko (overweight)	23 – 24,9
Obesitas 1	25 – 29,9
Obesitas 2	>30

Sumber :

1.) Underweight

Saat ini, Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang umumnya disebabkan oleh

kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi. Sebaliknya masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang, dan makanan.

Underweight (berat badan kurang) adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang indeks massa tubuhnya berada di bawah normal yaitu dibawah 18. Indeks massa tubuh diklasifikasikan menjadi underweight, normal, overweight dan obesitas. Underweight (berat badan kurang) juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor yang menyebabkan terjadinya underweight antara lain: kurangnya asupan makanan, faktor genetik, faktor usia, gaya hidup, dan infeksi.

2.) Obesitas dan Overweight

Overweight merupakan salah satu masalah di seluruh dunia yang diabaikan oleh kebanyakan orang. Prevalensi kegemukan termasuk Overweight cenderung meningkat seiring dengan peningkatan usia, dan mencapai puncaknya pada usia dewasa. Overweight atau kegemukan merupakan suatu penyakit multifaktorial, yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, sehingga dapat mengganggu kesehatan (Tuerah W., et al, 2014) yang ditandai dengan adanya 25% lemak tubuh total atau lebih pada pria dan sebanyak 35% atau lebih pada wanita.

Overweight dan obesitas saat remaja merupakan faktor risiko penyebab penyakit kronis dan berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas dimasa

dewasa sebesar 50%-80%. Kelebihan berat badan dapat dicegah dengan mengubah pola hidup sehat seperti mengubah pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik serta melakukan upaya peningkatan kesehatan di masyarakat seperti memberikan pendidikan kesehatan sebagai upaya tindakan preventif dan promotif. Tujuan utama penanggulangan overweight dan obesitas pada anak dan remaja adalah mencapai berat badan normal dengan mempertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan. Perubahan perilaku efektif dalam penanggulangan obesitas yang terdiri dari perubahan perilaku, modifikasi diet dan modifikasi kebiasaan aktifitas fisik, olehnya itu penelitian ini bertujuan untuk untuk membuktikan pengaruh intervensi gaya hidup terhadap pencegahan obesitas pada remaja.

B. Pola Hidup

Gaya hidup merupakan salah satu aspek yang esensial di era modern ini. Gaya hidup merupakan gambaran bagi setiap orang yang mengenaikannya dan menggambarkan seberapa besar perilaku seseorang di dalam masyarakat. Selain itu, gaya hidup juga dapat diartikan sebagai suatu seni yang dibudayakan oleh setiap orang. Gaya hidup yang dijalani dapat menentukan kualitas hidup dan kesehatan tubuh. Seseorang yang memiliki gaya hidup yang positif dan pola hidup yang sehat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih memadai, begitu juga sebaliknya (Kurniadi, 2008).

Gaya hidup merupakan salah satu indikator kualitas hidup seseorang. Seseorang yang memiliki gaya hidup sehat akan menjalankan kehidupannya dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi

kesehatan seperti makanan, pikiran, kebiasaan olahraga, dan lingkungan yang sehat. Hal ini akan menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi baik. Kesehatan yang baik menjadikan kualitas hidup seseorang meningkat (Anne, 2010). Sebaliknya, perubahan gaya hidup ke arah tidak sehat seperti konsumsi makanan instan, kurang berolahraga, perilaku merokok, pengendalian stres yang buruk, dan lingkungan yang tidak sehat akan memperburuk kondisi kesehatan. Seseorang dengan gaya hidup tidak sehat akan mudah terkena penyakit seperti penyakit jantung, diabetes melitus, bahkan stroke yang mana kondisi ini menjadikan kualitas seseorang menjadi menurun (Cahyono, 2012).

Seseorang yang kurang melakukan aktifitas fisik, seperti olahraga dan kegiatan-kegiatan yang membutuhkan banyak gerak tubuh merupakan hal yang harus di waspadai terhadap terjadinya peningkatan pada indeks massa tubuhnya. Di samping itu perubahan berat badan dapat di peroleh dari pendekatan aktifitas fisik dan dengan mengatur pola makan. Hal seperti pola makan tersebut sangat berpengaruh terhadap berat badan seseorang di samping kurang aktifitas fisik dan keduanya sangat berkaitan.

Menurut rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO, aktivitas fisik yang bersifat sedang serta dilakukan selama 30 menit bisa meningkatkan kesehatan, sedangkan pada anak dan remaja WHO merekomendasikan tambahan waktu aktivitas fisik yang bersifat berat selama 20 menit dalam 3 kali seminggu. Menurut CDC dan *The United Kingdom Health Education Authority* aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk anak dan remaja yaitu aktivitas fisik yang bersifat sedang sampai berat dan dilakukan dengan total

minimal 60 menit dalam sehari. *Guidelines* yang dikeluarkan oleh *Health Canada* merekomendasikan menambahkan waktu aktivitas fisik yang telah direkomendasikan selama 30 menit (10 menit merupakan aktivitas yang bersifat berat) dan mengurangi kegiatan menonton televisi, bermain komputer, dan kegiatan lainnya yang tidak membutuhkan gerak otot skeletal lebih banyak. Rekomendasi aktivitas fisik yang sesuai usia yaitu:

a. *Infants dan Toddlers* :

Tidak ada rekomendasi pasti aktivitas fisik untuk kelompok usia ini. Pada tahapan usia ini diberikan kebebasan untuk melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan menurut anak dibawah pengawasan orang dewasa.

b. *Preschool-Aged Children (4-6 tahun)*

Kelompok anak usia ini diberi semangat untuk melakukan aktivitas luar rumah yang menyenangkan, yang mampu mengeksplorasi motorik halus dan kasar, yang bersifat eksperimen bagi mereka dan adanya pengawasan dari orang dewasa.

c. *Elementary School-Aged Children (6-9 tahun)*

Pada usia ini, perkembangan motorik anak sudah berkembang makin pesat. Orangtua mengajak anak-anak untuk melakukan kegiatan di luar rumah seperti berjalan santai, menari, bermain lompat tali, dan bermain golf mini. Olahraga yang terorganisir (sepak bola, basket, dll) sudah bisa diperkenalkan, peraturan yang dibuat jangan terlalu sulit dan lebih mengutamakan kesenangan bermain di dalamnya.

d. *Middle School-Aged (10-12 tahun)*

Aktivitas fisik yang terorganisir dan taktis. Aktivitas fisik yang bisa dianjurkan oleh para orangtua berupa sepak bola, bulu tangkis, basket, dan yang lainnya. Olahraga angkat berat pada kelompok usia ini dilarang karena bisa menyebabkan gangguan pada pertumbuhan.

e. *Adolescents*

Aktivitas yang bisa disarankan cenderung yang berkelompok dan menyenangkan. Kelompok yang dipilih lebih baik berasal dari teman sekitar (sekolah, kampus, atau tempat bekerja) untuk mendapatkan efek jangka panjang dari aktivitas yang dilakukan. Aktivitas yang dilakukan bersama tersebut bisa berupa olahraga dan aktivitas fisik lainnya.

Aktivitas fisik secara teori akan membuat seseorang mengeluarkan energi lebih banyak sehingga bisa mencegah terjadinya perkembangan obesitas. Aktivitas fisik bisa mencegah obesitas melalui dua cara, yaitu :

- a. Aktivitas fisik meningkatkan pengeluaran energi. Teori mengenai energi adalah energi tidak dapat dimusnahkan, hanya dapat berubah bentuknya saja. Maka dari itu apabila mengkonsumsi makanan haruslah sesuai dengan pengeluaran yang dilakukan.

Masukan energi = pengeluaran energy

*Energi makanan terkonsumsi kerja eksternal + panas ➔
internal ± energi yang disimpan*

Dari persamaan di atas bisa terdapat 3 kemungkinan, adanya keseimbangan energi netral (energi masuk = energi keluar), keseimbangan energi negatif (energi masuk < energi keluar), dan keseimbangan energi positif

(energi masuk > energi keluar), maka dari itu bila seseorang ingin mengurangi kemungkinan penyimpanan energi melalui makanan, faktor yang harus ditingkatkan adalah kerja eksternal dan panas internal. Melalui aktivitas fisik yang sesuai rekomendasi, maka kerja eksternal akan semakin besar yang akan menyebabkan penyimpanan energi lebih kecil. Pada sebuah penelitian, apabila terjadi keseimbangan energi positif dalam jangka waktu panjang, bisa menyebabkan timbulnya peningkatan pada indeks massa tubuh.

- b. Aktivitas fisik memiliki efek yang bermanfaat bagi metabolisme substrat. Metabolisme substrat tersebut bergantung pada peningkatan lemak, dan secara relatif terhadap karbohidrat. Metabolisme substrat tersebut berguna untuk penggunaan energi.

C. Junk Food

Junk food adalah makanan yang memiliki sedikit kandungan gizi, mengandung zat-zat yang tidak sehat apabila dikonsumsi terus-menerus, dan mempunyai indeks glikemik yang tinggi. Sepuluh jenis makanan yang dikategorikan sebagai junk food adalah gorengan, fast food, jeroan/daging berlemak, asinan, daging olahan, makanan yang dipanggang, es krim, minuman ringan, manisan kering, dan makanan kaleng. Saat tubuh mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik tinggi seperti junk food, sumber energi yang digunakan berasal dari glikogen sehingga lemak dalam tubuh tidak terpakai. Lemak akan semakin menumpuk dalam tubuh dan dapat menyebabkan obesitas apabila hal ini terulang terus menerus.

Di negara-negara yang sedang berkembang, faktor yang mempengaruhi tingginya prevalensi overweight adalah adanya perubahan gaya hidup dan pola makan. Pola makan terutama di kota besar, bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan barat (terutama dalam bentuk fast food). Pergeseran pola makan yang komposisinya mengandung tinggi kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol serta natrium, namun rendah serat seperti fast food dan soft drink menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi dan merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya obesitas pada remaja. Obesitas pada remaja berisiko menjadi obesitas pada saat usia dewasa dan berpotensi dapat menyebabkan penyakit kardiovaskuler dan metabolik. Di samping itu, peningkatan pola hidup sedentary seperti menonton televisi, bermain komputer mengakibatkan terjadinya penurunan aktivitas fisik. Konsumsi makanan tinggi kalori dan lemak serta pola hidup kurang gerak (sedentary lifestyles) berkaitan erat dengan peningkatan prevalensi obesitas.

Junk Food adalah istilah yang mendeskripsikan makanan yang tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi. Makanan cepat saji seperti hamburger, kentang goreng dari Mc Donald, KFC dan Pizza Hut Juga sering dianggap sebagai Junk Food. Umumnya, junk food menawarkan sedikit protein, vitamin, dan mineral dan tinggi kalori yang berasal dari gula atau lemak. Istilah nol kalori mencerminkan sedikit nutrisi pada junk food. Makanan yang dijadikan sebagai perilaku gaya hidup yang muncul karena globalisasi dan modernisasi ini ternyata tidak memiliki nilai-nilai nutrisi yang baik untuk kesehatan tubuh kita, sehingga sebutan junk food ini benar-benar

sesuai untuk disandangnya. Masyarakat di era modern ini ternyata terlalu berlebihan mengkonsumsi junk food, bahkan dijadikan sebagai makanan favoritnya. Tidak aneh juga, karena iklan-iklan yang digencarkannya melalui televisi dan media cetak dapat memberikan pengaruh besar dalam mempromosikan junk food ini. Perubahan pola kebiasaan hidup sebagai dampak perbaikan tingkat hidup dan kemajuan teknologi juga mendorong terjadinya perubahan pola makan dan kebiasaan makan. Seperti kenaikan penghasilan keluarga secara bertahap dapat mempengaruhi pola makan dan kebiasaan makan. Kemampuan daya beli yang lebih mendorong untuk dapat mengkonsumsi berbagai jenis makanan yang diinginkan. Pengaruh teman sebaya pada masa remaja juga sangat besar dalam terjadinya perilaku makan yang tidak baik. Remaja lebih sering berada di luar rumah dan bersama dengan teman sebaya sehingga memungkinkan remaja untuk mengkonsumsi makanan cepat saji. Umumnya anak dan remaja merupakan golongan yang sering memakan junk food. Seorang ahli menyatakan bahwa terlalu banyak memakan junk food merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terjadinya obesitas pada anak.

Jenis-Jenis makanan Junk Food :

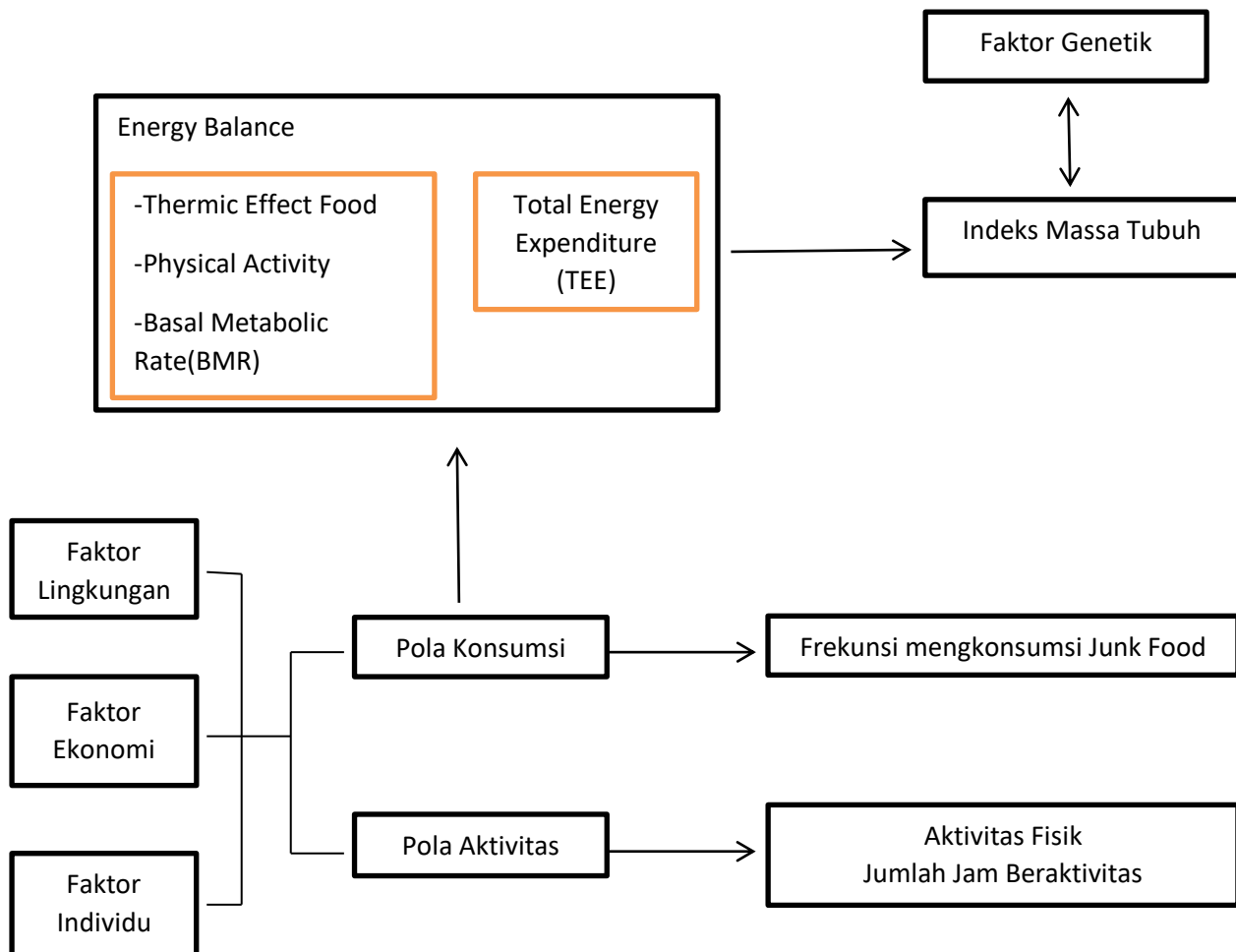
1. Makanan Gorengan.
2. Makanan Kalengan.
3. Makanan Asinan.
4. Makanan daging yang di olah (Hamburger, sosis, dll).
5. Makanan dan daging berlemak dan jerohan.
6. Mie Instan.

7. Manisan Kering.

Umumnya yang termasuk dalam golongan junk food adalah makanan berkadar garam (sodium) tinggi, bergula tinggi, namun kandungan nutrisi lainnya seperti protein, vitamin dan mineral sangat sedikit.

D. Kerangka Teori

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan mengenai hubungan Indeks Massa Tubuh, Pola Aktivitas, dan Pengkonsumsian Junk Food, maka disusunlah kerangka teori sebagai berikut :



Gambar 1 Hubungan aktivitas dan Frekuensi Konsumsi Junk Food yang dapat mempengaruhi Indeks Masa Tubuh

E. Pandangan Islam

1. Pola Makan Menurut Agama

Islam merupakan agama yang sangat sempurna, Islam datang sebagai agama untuk kepentingan duniawi dan ukhrawi secara menyeluruh. Tidak terbatas jalur hubungan hamba dengan Tuhannya (horizontal) saja tetapi Islam juga mengatur secara vertikal. Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan, seperti dalam hadis Rasulullah saw:

يَهْمَا كَثِيرٌ مِنْ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِي
593النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ (خ)

Artinya : “Dari Ibnu Abbas, dia berkata: Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Dua kenikmatan, kebanyakan manusia tertipu pada keduanya: kesehatan dan waktu luang.” (HR. Bukhari, no: 5933)

Islam sangat hati-hati dalam kesehatan, salah satunya dalam hal makanan dari segi halal haram dan baik. Halal adalah suatu yang dibolehkan secara agama, sedangkan baik adalah sesuatu yang pada dasarnya tidak merusak fisik dan pikiran, dan harus memenuhi syarat dari segi kebersihan. Pada dasarnya yang telah diketahui bahwa makanan adalah pemeliharaan kehidupan, semua makhluk hidup yang diciptakan Allah swt. dipermukaan bumi, mutlak memerlukannya. Makanan memberinya kekuatan esensial bagi kehidupannya, meyuplai unsur-unsur yang akan membentuk sel tubuhnya dan memperbaharui yang rusak. Hal itu disebabkan asal penciptaan manusia adalah dari tanah liat dan debu.

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ

Artinya : Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah.

Makanan bagi kehidupan manusia adalah seperti bahan bakar yang sangat diperlukan oleh mesin. Kedudukannya setara dengan listrik, bensin, dan uap, meski ada perbedaan yang cukup signifikan antara keduanya. Seorang manusia beraktivitas secara terus menerus tanpa berhenti sepanjang hayatnya. Walau di waktu tidur dan istirahat, piranti tubuhnya tetap bekerja tanpa henti. Hal inilah yang menyebabkan ia tidak bisa diperbandingkan dengan kerja terus menerus yang dilakukan oleh mesin dan peralatan mekanik, yang kadang bekerja tetapi kadang juga berhenti.

Dalam al-Qur'an memakai tiga kata ketika melarang berlebih-lebihan yaitu, ta'tadū, tusrifū atau isrāf, tabzīr.

1. Ta'tadū, berlebih-belihaan yang dimaksud kata ini ialah adalah dari aspek hukumnya.
2. Tusrifū berlebih-lebihan dalam mengkonsumsi makanan, maksudnya melebihi porsi penyimpanan yang ada pada lambung (kekenyangan). Hal demikian tidak sesuai dengan ilmu kesehatan (1/3 makan, 1/3 minum, dan 1/3 nafas) dan akan berdampak jelek (menimbulkan penyakit) pada tubuh dan otak (bisa membuat otak menjadi tumpul).
3. Tabzīr, berlebih-lebihan dalam mengambil makanan akan tetapi tidak mampu menghabiskannya sehingga dibuang begitu saja. Hal demikian sangat berbahaya pada sifat dan rohani (lalai dan sombong).

Islam melarang berlebih-lebihan dalam hal makanan, makan bukan karena lapar hingga kekenyangan, namun Islam menegaskan kepada orang muslim

untuk menjaga etika ketika makan. Dalam pandangan sains , makan secara berlebihan hingga memenuhi volume maksimal lambung memang tidak baik, karena jika lambung yang berfungsi untuk mencerna karbohidrat tidak bisa bekerja secara maksimal, makanan yang dimakan menjadi sia-sia. Jadi, makan yang baik memang secukupnya saja, namun dengan nutrisi yang lengkap.

2. Aplikasi Hadis Pola Makan

Anjuran yang dikemukakan Rasulullah saw. tentang tiga pembagian perut, yaitu sepertiga makanan, sepertiga minuman dan sepertiga nafasnya, merupakan anjuran yang mendapat perhatian dari berbagai kalangan baik dari umat Islam sendiri maupun dari yang bukan Islam. Anjuran ini atau lebih tepatnya hadis yang diriwayatkan oleh Miqdām bin Ma'dīkariba merupakan hadis yang banyak digunakan bagi ahli kesehatan sebagai obat dan pencegah dari berbagai penyakit yang diakibatkan dari pola makan yang salah. Salah seorang tabib yang masyhur, yaitu al-Hāris \ bin kaladah mengatakan: ‚berlapar itu adalah obat yang paling ampuh dan perut adalah gudang penyakit.‘ Dalam lafaz lain mengatakan: ‚lapar itu adalah obat‘. Makanan yang berlebihan akan memberatkan organ pencernaan sehingga ia akan menjadi lemah dan kerjanya tidak teratur.

Penelitian ilmiah telah membuktikan bahwa pola makan atau diet ala Rasul tersebut dapat memperpanjang umur seseorang dan mengatasi kegemukan atau obesitas yang merupakan penyebab dari berbagai penyakit. Menurut dr. Kunkun, kegemukan timbul karena seseorang kelebihan energi. Jumlah energi yang masuk, yang berasal dari makanan, melebihi energi

yang digunakan oleh tubuh. Penderita dapat mengulangi kelebihan tersebut dengan diet. Ada empat macam diet, yaitu diet serat untuk menghambat proses penyerapan nutrisi penghasil energi, diet rendah kalori tidak seimbang, puasa, dan diet seimbang rendah kalori. Berikut penguraian dua diantara macam diet :

a. Low Calorie Diet

Diet anti - aging calorie restriction (diet pembatasan kalori atau diet rendah kalori/ low calorie diet). Namun sebenarnya cara makan ini disebut , diet calorie restriction ini (bahkan digembar-gemborkan berasal dari Barat), masih menggunakan dasar diet Islam yang diajarkan Rasulullah saw.

Prinsip diet calorie restriction ada dua : (1) Makan dalam porsi lebih sedikit atau dibatasi sehingga jangan sampai kekenyangan (lebih kurang seperti kata Rasul tentang 1/3 bagian perut untuk makanan) dan (2) Yang paling utama dan terpenting dalam diet ini, memotong asupan kalori. Orang dewasa normal biasanya mengonsumsi 2000 kalori per hari, maka mulai sekarang kurangi jumlah asupan kalori sebanyak kurang lebih sepertiganya, misalnya menjadi 1200 kalori/hari. Biasanya hal ini secara otomatis dapat diperoleh dengan memotong porsi makanan.

Namun patut diingat, memotong kalori tidak berarti memotong jumlah asupan nutrisi lain. Jadi, dengan porsi makanan yang tidak banyak, tetap harus memenuhi nutrisi penting untuk tubuh seperti protein, vitamin, dan mineral. Jadi, bukan sembarangan makan sedikit, seperti hanya makan kerupuk seharian misalnya.

a.) Puasa

Cara selanjutnya untuk mengatasi obesitas adalah puasa baik puasa Ramadhan maupun bukan. Adapun makna puasa sejalan dari pengalihan kalimat hadis di atas yaitu , cukuplah beberapa saup ' .Berarti ketika berpuasa jumlah makanan yang dimakan berkurang dibanding tidak puasa.Selain itu, puasa adalah waktu yang tepat untuk mewujudkan memiliki tubuh ideal. Lazim diketahui bahwa saat puasa, proses detoksifikasi (pembuangan zat beracun) di dalam tubuh lebih total dan sempurna daripada saat tidak puasa. Saat puasa, perut menjadi kosong selama beberapa jam, kekosongan usus perut ini biasa mengurangi peluang terjadinya kontak antara senyawa beracun dengan usus. Telah dipaparkan di atas cara pengaplikasian pola makan yang sesuai dengan hadis sepertiga makanan, sepertiga minuman dan sepertiga nafasnya. Namun, adapula yang tidak memperhatikan hadis di atas ataupun pola hidup sehat yang ditawarkan dalam ilmu kesehatan.Seperti dalam hal keinginan menurunkan berat badan dan mengobati berat badan yang berlebihan atau obesitas. Keinginan tersebut tidak disertai dengan kesabaran, akhirnya melakukan berbagai cara agar obesitas yang dialami cepat sembuh dan tubuh menjadi ideal.Sehingga, yang mulanya mengharapkan tubuh yang ideal dan terhindar dari obesitas melainkan mendapat beberapa penyakit, misalnya gangguan pola makan dan sering memuntahkan makanan (gejala anoreksia nervosa dan bulimia).

F. Kuisioner Penelitian

Untuk menilai tingkat aktivitas dari responden, penelitian ini menggunakan “*Baecke Questionnaire for Physical Activity*”. Dimana pada penelitian ini terdapat 3 kategori untuk penilain tingkat aktivitas fisik dari responden, yaitu : indeks waktu kerja, indeks olahraga, dan indeks waktu luang. Pada penelitian yang dilakukan saat ini terdapat *Baecke Questionnaire for Physical Activity* yang sedikit di rubah pada beberapa pertanyaan yang ada pada kuisioner penelitian ini, dimana hal ini bertujuan untuk menyesuaikan dengan kegiatan yang dilakukan oleh para responden sehari-harinya. Dari 3 kategori tersebut, pertanyaan kembali dirincikan sehingga terdapat 8 pertanyaan dan 2 pernyataan. Untuk kategori indeks waktu kerja terdapat 6 pertanyaan, indeks olahraga 2 pertanyaan dan pernyataan, dan indeks waktu luang 2 pertanyaan.

Perilaku makan responden dinilai dengan menggunakan “*Eating Behavior Questionnaire*”. Pada kuesioner tersebut terdapat 13 pertanyaan yang dibagi menjadi 7 kategori, yaitu: *food responsiveness* (FR), *emotional over-eating* (EOE), *enjoyment of food* (EF), *satiety responsiveness* (SR), *slowness in eating* (SE), dan *emotional under-eating* (EUE). Dari 6 kategori tersebut, dibagi kembali menjadi 2 kategori utama, yaitu *food approach* dan *food avoidant*. Kategori *food approach* memiliki hubungan dengan 3 kategori pertama yang sudah disebutkan sebelumnya (FR, EOE, dan EF), sedangkan kategori *food avoidant* memiliki hubungan dengan SR, SE, dan EUE.

BAB III

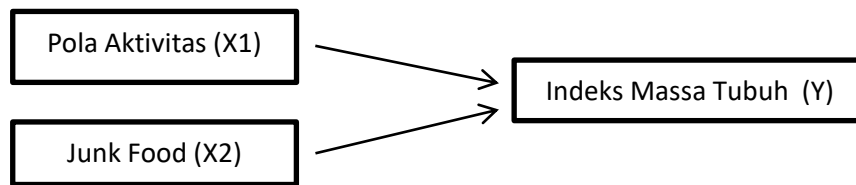
KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

IMT atau indeks Quatelet adalah salah satu bentuk metode atau pengukuran skrining yang digunakan untuk mengukur komposisi tubuh yang dimana diukur dengan menggunakan berat badan serta tinggi badan setelah itu diukur dengan menggunakan rumus IMT. IMT merupakan nilai hasil dari perhitungan antara berat badan (BB) dengan tinggi badan (TB) seseorang. Obesitas terjadi ketika indeks massa tubuh seseorang melebihi berat tubuh idealnya. Gejala utama dari obesitas yaitu lemak dalam tubuh yang berlebihan, yang dapat meningkatkan resiko timbulnya masalah kesehatan yang serius. Sedangkan Underweight yaitu keadaan yang dimana seseorang memiliki berat badan yang indeks massa tubuhnya berada di bawah normal.

Salah satu faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh yaitu gaya hidup modern dengan pola aktivitas cenderung mengakibatkan status gizi menjadi di atas normal, sehingga bisa menjadi gemuk atau obesitas. Dengan alasan di atas antara variabel mengkonsumsi Junk Food dan Pola Aktivitas menunjukan perilaku menuju peningkatan pada indeks massa tubuh.

Untuk lebih detailnya keterkaitan antara pengaruh dari masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2 Hubungan Tiap Variabel Penelitian Pola Aktivitas, Junk Food, dan Indeks Massa Tubuh

B. Variabel Penelitian

a. Definisi operasional

Dalam operasional melakukan penelitian dengan menghitung berat badan tinggi badan untuk mengetahui indeks masa tubuh, pola makan dan pola aktivitas dari Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang untuk bertujuan untuk mengetahui apakah ada efek atau akibat dari pola konsumsi Junk food.

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Parameter	Skala
Indeks Massa Tubuh (IMT)	Pengukuran yang dilakukan dengan menghitung BB dan TB untuk mendapatkan hasil IMT	Menghitung TB dan BB	Underweight = <18.5 Normal = 18.5-22.9 Overweight = 23-24.9 Obes 1 = 25-29.9 Obes 2 = >30	Nominal
Pola Aktivitas	Menghitung aktivitas yang dilakukan dengan mengajukan kuisisioner terkait dengan penelitian yang dilakukan	Kuisisioner	Dengan skor Penilaian : Sangat Setuju = 5 Setuju = 4 Ragu-ragu = 3 Tidak setuju = 2 Sangat Tidak setuju = 1	Nominal
Junk Food	Menghitung konsumsi Junk Food yang dilakukan dengan cara mengajukan	Kuisisioner	Dengan skor Penilaian : Sangat Setuju = 5 Setuju = 4 Ragu-ragu = 3	Nominal

	kuisisioner yang berisi tentang frekuensi konsumsi Junk Food		Tidak setuju = 2 Sangat Tidak setuju = 1	
--	--	--	---	--

b. Kriteria Pengukuran :

- Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar
- Mengonsumsi Junk Food
- Pola aktivitas yang dilakukan

C. Hipotesis

1. H_1 : Pola aktivitas berpengaruh terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

H_0 : Pola aktivitas tidak berpengaruh terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

2. H_1 : Junk Food berpengaruh terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

H_0 : Junk Food tidak berpengaruh terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

BAB IV

METODOLOGI PENELITIAN

A. Obyek Penelitian

1. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Populasi yaitu untuk melihat keseluruhan objek yang akan diteliti.

Kemudian dalam populasi penelitian yaitu Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

b. Sampel

Sampel yaitu sebagian dari populasi yang dimana mengkonsumsi Junk Food dan mahasiswa yang memenuhi syarat dari kriteria seleksi.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

a. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2020 sampai Januari 2021.

b. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Makassar.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian untuk menguji keterkaitan antara dua buah variabel hasil dari perhitungan (count data), sehingga hasil dari dasar pengujian yang digunakan yaitu selisih nilai proporsi dari nilai observasi dengan nilai harapan. Ada pula dengan mengasosiasikan uji chi-square sebagai pengujian untuk dapat melihat hubungan antara dua buah variabel kualitatif (katagorik).

Umumnya untuk keterkaitan antar dua variabel kualitatif secara deskriptif ditampilkan dalam bentuk tabel kontingensi (CrossTabulation), dimana penelitian ini bertujuan mendapatkan gambaran tentang berat badan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar setelah itu akan diberikan kuisisioner. Kuisisioner akan berisi tentang poin-poin yang mendukung penelitian, yaitu mengenai berat badan, aktivitas yang dilakukan dan pola makan (waktu makan dan makanan yang dikonsumsi) setiap hari.

C. Teknik Pengambilan Sampel

1. Metode Sampling

Metode dari pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu diambil secara *simple random sampling* adalah yaitu semua Mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, Makassar Periode 2020-2021 yang memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan oleh peneliti.

2. Kriteria Sampel

a. Kriteria Inklusi :

- Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang mengkonsumsi Junk Food dan pola aktifitas yang dilakukan serta IMT, Makassar Periode 2020-2021
- Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

b. Kriteria Eksklusi

- Mahasiswa dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang mengkonsumsi Junk Food tetapi tidak mengalami kenaikan berat badan yang signifikan (bahkan tidak mengalami kenaikan).

- Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang tidak mengonsumsi junk food

2. Besar Sampel dan Rumus Besar Sampel

a) Pola aktivitas

Menggunakan rumus:

$$n_1 = n_2 = \frac{(z\alpha\sqrt{2PQ} + z\beta\sqrt{P_1Q_1 + P_2Q_2})^2}{(P_1 - P_2)}$$

$n_1 = n_2$ = Jumlah sampel yang dibutuhkan

$z\alpha$ = Derivat baku alfa pada derajat kepercayaan 95 % yaitu sekitar 1,960

$z\beta$ = Derivat baku beta pada derajat kepercayaan 90 % yaitu sekitar 1,282

$$P = \text{Proportio rata - rata} \left(\frac{P_1 + P_2}{2} \right) = \frac{0,3107 + 0,1107}{2} = 0,2107$$

Maka, jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini untuk mengetahui pola aktivitas pada indeks massa tubuh adalah 38 sampel.

b) Konsumsi Junk Food

Menggunakan rumus:

$$n_1 = n_2 = \left[\frac{(z\alpha\sqrt{2PQ} + z\beta\sqrt{P_1Q_1 + P_2Q_2})}{(P_1 - P_2)} \right]^2$$

$n_1 = n_2$ = Jumlah sampel yang dibutuhkan

$z\alpha$ = Derivat baku alfa pada derajat kepercayaan 95 % yaitu sekitar 1,960

$z\beta$ = Derivat baku beta pada derajat kepercayaan 90 % yaitu sekitar 1,282

$$P = \text{Proportio rata - rata} \left(\frac{P_1 + P_2}{2} \right) = \frac{0,3046 + 0,1046}{2} = 0,2046$$

Maka, jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konsumsi Junk Food pada indeks massa tubuh adalah 38 sampel.

D. Teknik Pengumpulan Data

a. Jenis data

Data yang diperoleh dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

b. Sumber Data

Data sekunder : data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

c. Prosedur pengumpulan data

Peneliti mengajukan izin kepada pihak Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar untuk dilakukannya penelitian tentang pengaruh pola aktivitas dan frekuensi konsumsi junk food terhadap indeks massa tubuh yang dilakukan dengan mengajukan kuisisioner pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

E. Pengukuran Instrumen Penelitian

Pengelolaan data menggunakan *Microsoft Office Excel 2010* kemudian hasilnya akan disajikan dalam bentuk tabel dilanjutkan dengan pengujian menggunakan SPSS. 20.

Instrumen dalam penelitian ini, maka penulis menggunakan skala sebagai alat pengumpul data. Skala merupakan sejumlah pernyataan tertulis untuk

memperoleh jawaban dari responden. Dalam penelitian ini, skala yang digunakan memuat pernyataan mengenai pola aktivitas, Junk Food, dan Obesitas, Responden diminta untuk mengisi setiap pertanyaan dengan membuat tanda check list (✓) pada kolom yang sesuai.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu model skala likert. Maka jawabannya dari setiap instrument. Kemudian dalam penelitian ini memiliki tingkatan dari yang tertinggi (sangat positif) sampai pada yang terendah (sangat negatif). Dan pada skala penelitian ini pula digunakan lima pilihan jawaban, maka menurut Suyonto (2015), adalah : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RR), dan Tidak Setuju (ST), Sangat Tidak Setuju (STS), Skoring untuk merespon jawaban pada skala adalah sebagai berikut :

Tabel 2 Skor Pengukuran Skala Pernyataan Kuesioner

Pilihan	Skor Pengukuran Skala Pernyataan	
	Skor	Skor
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-Ragu	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Sumber :

F. Teknik Analisis Data

Pengelolaan data menggunakan *Microsoft Office Excel 2010* kemudian hasilnya akan disajikan dalam bentuk tabel dilanjutkan dengan pengujian menggunakan SPSS. 20.

a.) Metode Uji Chi Square

Dengan melakukan Uji Chi Square terhadap data penelitian, dapat menggunakan fasilitas Crosstab (tabulasi silang) yang ada pada program SPSS.

Uji chi square atau sering disebut uji chi kuadrat (χ^2 kuadrat) bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang terdapat pada baris dengan kolom. Jenis data yang di gunakan dalam uji chi square harus bentuk data frekuensi berkala nominal atau ordinal (data kualitatif) atau dapat juga salah satu data berskala nominal atau ordinal. Uji chi square tidak dipakai untuk data berskala rasio maupun interval (data kuantitatif). Uji chi square merupakan bagian dari analisis non parametik. Oleh karena itu, penggunaan uji chi square untuk analisis data penelitian tidak memerlukan persyaratan asumsi normalitas data.

b.) Dasar Pengambilan Keputusan dalam Uji Chi Square

Menurut Singgih Santoso (2014) pedoman atau dasar pengambilan keputusan dalam uji chi square dapat dilakukan dengan cara melihat tabel output “Chi Square Test” dari hasil olah data SPSS. Dalam pengambilan keputusan untuk uji chi square ini, dapat berpedoman pada dua hal, yakni membandingkan antara nilai Asymp. Sig dengan batas kritis yakni 0, 05 atau dengan cara membandingkan antara nilai chi square hitung dengan nilai chi square tabel pada signifikan 5%.

c.) Pengambilan Keputusan Berdasarkan Nilai Signifikan (Asymp. Sig)

- 1.) Jika nilai Asymp. Sig (2-sided) $< 0,05$, maka artinya H_0 ditolak dan H_a diterima
- 2.) Jika nilai Asymp. Sig (2-sided) $> 0,05$, maka artinya H_0 diterima dan H_a ditolak.

H. Etika Penelitian

- 1) Sebelum melaksanakan penelitian maka peneliti menyertakan surat pengantar yang ditujukan kepada pihak Fakultas Kedokteran sebagai permohonan izin dalam melakukan penelitian.
- 2) Berusaha menjaga kerahasiaan responden yang diperoleh dari penelitian, sehingga diharapkan tidak ada pihak yang merasa dirugikan dalam penelitian ini.
- 3) Mematuhi semua aturan dan tata tertib yang berlaku pada instansi tempat penelitian.

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Gambaran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar didirikan pada tanggal 29 juli 2008, dimana di tahun tersebut juga mahasiswa angkatan pertama Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar sebanyak 50 orang pada penerimaan tahun 2008. Sampai dengan saat ini angkatan 13 pada penerimaan tahun 2020.

Saat ini mahasiswa yang aktif berkuliah di Fakultas Kedokteran Universitas adalah angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020 dengan Jumlah angkatan 2017 sebanyak 114 orang, 2018 sebanyak 89 orang, 2019 sebanyak 132 orang dan 2020 sebanyak 135 orang.

B. Deskripsi Data Penelitian

Dalam deskripsi data penelitian merupakan analisis terhadap variabel yang akan diteliti dalam hal ini yaitu dengan menggunakan metode Uji Chi Square dimana pola hidup dan junk food terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Makassar, maka untuk dapat melakukan analisa yang dilakukan berdasarkan dari hasil pernyataan pada masing – masing pertanyaan dari setiap variabel, yang bisa diuraikan sebagai berikut :

1. Skor Penilaian Responden Terhadap Variabel Penelitian

Penilaian ini berdasarkan pada nilai rata – rata variabel dengan ketentuan pengukuran adalah sebagai berikut :

- a. Untuk skor pengukuran pada variabel Pola Aktivitas (X1) dan Junk Food (X2), yaitu :

Tabel 3 Skor Pengukuran Skala Pernyataan

Pilihan	Skor Pengukuran Skala Pernyataan	
	Skor	Skor
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Sumber :

- b. Untuk skor pengukuran pada variabel IMT, yaitu :

Tabel 4 Skor Pengukuran IMT

Klasifikasi	IMT (Kg/BB)	Skala Pengukuran dengan Skor
Berat Badan Kurang (Underweight)	<18,5	1
Berat Badan Normal	18,5 – 22,9	2
Berat Badan Lebih Dengan Resiko (overweight)	23 – 24,9	3
Obesitas 1	25 – 29,9	4
Obesitas 2	>30	5

Sumber :

2. Deskripsi Case Processing Summary

Deskripsi tabel distribusi data variabel, Pola Aktivitas, Junk Food dan IMT dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5 Case Processing Summary

	Case Processing Summary					
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
POLA AKTIVITAS * IMT	79	100.0%	0	.0%	79	100.0%
JUNK FOOD * IMT	79	100.0%	0	.0%	79	100.0%

Sumber : Data Diolah 2021

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat memperlihatkan bahwa pada data valid 100%, Missing 0%, maka data yg digunakan pola aktivitas dan junk food terhadap IMT sudah sesuai dan bisa di gunakan.

3. Uji Chi Square

a.) Uji Chi Square Pola Aktivitas

Hasil pengolahan data, adalah sebagai berikut :

Tabel 6 Hasil Uji Chi Square Pola Aktivitas

	Chi-Square Tests		
	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.751E3 ^a	2613	.030
Likelihood Ratio	518.454	2613	1.000
Linear-by-Linear Association	.069	1	.793
N of Valid Cases	79		

a. 2720 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,01.

Sumber : Data Diolah 2021

Dari tabel 8 diatas pengujian yang dilakukan terhadap variabel Pola aktivitas menunjukan bahwa terlihat pada nilai asymp. Sig sebesar $0,030 < 0,05$ maka dapat di simpulkan terdapat hubungan signifikan

antara Pola Aktivitas pada IMT dengan menggunakan indikator IMT, hal ini dapat diartikan bahwa Pola Aktivitas terdapat korelasi dengan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

b.) Uji Chi Square Junk Food

Hasil pengolahan data, adalah sebagai berikut :

Tabel 7 Hasil Uji Chi Square Junk Food

Chi-Square Tests			
	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.193E3 ^a	2077	.038
Likelihood Ratio	492.454	2077	1.000
Linear-by-Linear Association	.808	1	.369
N of Valid Cases	79		

a. 2176 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,01.

Sumber : Data Diolah 2021

Dari tabel 9 diatas pengujian yang dilakukan terhadap variabel Junk Food menunjukkan bahwa terlihat pada nilai asymp. Sig sebesar 0,038 < 0,05 maka dapat di simpulkan terdapat hubungan signifikan antara Junk Food pada IMT dengan menggunakan indikator IMT, hal ini dapat diartikan bahwa Junk Food terdapat korelasi dengan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

BAB IV

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola aktivitas dengan sebuah kejadian obesitas, sedangkan pengkonsumsian junk Food memiliki pengaruh pada kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang menjadi responden pada penelitian ini.

A. Pengaruh Pola Aktivitas Terhadap Indeks Massa Tubuh

Dalam penelitian ini hubungan antara pola aktivitas dengan kejadian obesitas didapatkan hasil uji chi square pada nilai asymp. Sig sebesar $0,030 < 0,05$. Hal ini menunjukkan variabel pola aktivitas yang biasa dilakukan oleh responden (Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah) memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian variabel peningkatan indeks massa tubuh.

Namun menurut teori aktivitas fisik akan membuat seseorang mengeluarkan energi lebih banyak sehingga bisa mempengaruhi indeks massa tubuh. Aktivitas fisik bisa mencegah peningkatan indeks massa tubuh dengan melalui dua cara, adalah: 1). Dalam aktivitas fisik yang meningkatkan pengeluaran energi. Dalam teori energi adalah merupakan energi tidak dapat dimusnahkan, namun hanya dapat berubah bentuknya saja. Maka dalam hal ini apabila dalam mengkonsumsi makanan harusnya sesuai dengan pengeluaran yang dilakukan.”*Masukan energy = pengeluaran energy, energy makanan terkonsumsi = kerja eksternal + panas internal ± energy yang disimpan*”. 2).

Dalam aktivitas fisik memiliki efek bermanfaat bagi metabolisme substrat. Metabolisme substrat tersebut kemudian bergantung pada peningkatan lemak, lalu secara relatif terhadap karbohidrat. Dalam metabolisme substrat tersebut nanti berguna untuk penggunaan energy (Ahmad Riza Faisal Herza, 2014).

Berpengaruhnya Pola Aktivitas yang dilakukan terhadap kejadian obesitas pada responden (Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar) pada penelitian ini dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden sangat baik seperti rajin melakukan olahraga, yang biasanya dilakukan minimum selama 30 menit setiap melakukan olahraga, serta melakukan kegiatan olahraga minimal 2X dalam seminggu. Penelitian yang sebelumnya sudah dilakukan oleh Ahmad Riza Faisal Herze (2014) dimana menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara pola aktivitas yang dilakukan terhadap kejadian peningkatan indeks massa tubuh seseorang, dimana dalam hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan. Selain itu penelitian ini juga berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wegiarti Sikalak, Laksmi Widajanti dan Ronny Aruben (2017) dimana tidak ada hubungan antara aktivitas fisik yang dilakukan terhadap kejadian peningkatan indeks massa tubuh. Namun dalam penelitian ini memiliki hasil yang sama pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurdanti(2015), dimana pola aktivitas memiliki pengaruh terhadap indeks massa tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh M. Dody Izhar, Ruwayda (2016) memiliki hasil yang sama dimana pola aktivitas memiliki dimana berpengaruh terhadap indeks massa tubuh.

B. Pengaruh Konsumsi Junk Food Pada Indeks Massa Tubuh

Hubungan antara konsumsi Junk Food dengan indeks massa tubuh didapatkan hasil uji chi square pada nilai asymp. Sig sebesar $0,038 < 0,05$. hal ini menunjukan variabel konsumsi Junk Food yang dilakukan oleh responden (Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar) memiliki pengaruh signifikan terhadap terjadinya peningkatan indeks massa tubuh.

Junk food yaitu makanan yang dimana memiliki sedikit kandungan gizi, kemudian mengandung juga zat-zat yang tidak sehat namun apabila dikonsumsi terus-menerus, dan mempunyai indeks glikemik yang tinggi. Kemudian saat dimana tubuh mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik tinggi misalnya junk food, maka sumber energi digunakan berasal dari glikogen sehingga lemak yang ada dalam tubuh tidak terpakai. Lemak nanti akan semakin menumpuk dalam tubuh kemudian dapat mengakibatkan peningkatan indeks massa tubuh kemudian apabila hal tersebut terulang terus menerus. Mekanisme dasar dari terjadinya peningkatan pada indeks massa tubuh yaitu adanya ketidakseimbangan masukan energi dan pengeluarannya. Biasanya penyebab dari ketidakseimbangan tersebut yaitu mudahnya variasi dan akses dari jenis makanan yang kaya energi. Namun sebaliknya dengan kemajuan teknologi juga perubahan gaya hidup terjadi penurunan pengeluaran energi karena kurangnya aktivitas yang dilakukan.

Berpengaruhnya konsumsi Junk Food pada indeks massa tubuh pada penelitian ini karena salah satu faktornya yaitu tingginya tingkat kemauan

responden dalam mengkonsumsi makanan instan terlebih lagi makanan Junk Food serta meningkatnya tingkat keinginan responden untuk mengkonsumsi Junk Food ketika lagi dalam keadaan stress. Sehingga hal tersebut akan menyebabkan peningkatan indeks massa tubuh pada responden. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan memiliki hasil yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Riza Faiza Herze (2014). Penelitian yang juga dilakukan oleh Kurdanti (2015) memiliki hasil yang sama. Penelitian yang juga dilakukan oleh M. Dody Izhar, Ruwayda (2016) memiliki hasil yang sama dimana konsumsi junk food memiliki pengaruh terhadap peningkatan indeks massa tubuh. Namun penelitian ini memiliki hasil yang berbeda pada penelitian yang dilakukan oleh Wegiarti Sikalak, Laksmi Widajanti dan Ronny Aruben (2017) dimana konsumsi junk food tidak memiliki hubungan dengan peningkatan indeks massa tubuh.

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dari pembahasan atas masalah yang sudah dikemukakan oleh peneliti mengambil kesimpulan yaitu :

1. Konsumsi junk food memiliki hubungan dengan peningkatan indeks massa tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
2. Pola aktivitas memiliki pengaruh terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhamadiyah.

B. Saran

Setelah dilakukan penelitian, maka peneliti dapat menyarankan :

1. Untuk penelitian berikutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan objek atau variabel yang lebih besar lagi.
2. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar menambah variabel-variabel lain seperti faktor genetik, jenis kelamin.
3. Untuk peneliti berikutnya bisa menambahkan food recall yang dilakukan selama beberapa hari
4. Untuk peneliti berikutnya sebaiknya untuk pengukuran berat badan dan tinggi dilakukan pada satu tempat untuk menghindari adanya bias atau kesalahan ketika pengukuran

DAFTAR PUSTAKA

1. Ria Dharma P, Kadryan H, Cholidah R. 2014. *Pengaruh Kebiasaan Penggunaan Headset Terhadap Gangguan Telinga Yang Terjadi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram*. Jurnal Kedokteran Universitas Mataram : Volume 3 Nomor 1 2014.
2. Novita I, Mulyati R, Rahayu MS. 2015. *Hubungan Perilaku Penggunaan Alat Dengar Telinga Dengan Gangguan Pendengaran Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter*. Aceh: Universitas Malikussaleh. Jurnal Lentera Vol. 15. No. 13. Juni 2015.
3. Goldberg. LR, Richburg CM. *Minimal Hearing Impairment: Major Myths With More Than Minimal Implication*. Communication Disorder Quarterly. 2004; 25:125-160.
4. World Health Organization. *State Of Hearing and Ear Care In South East Asia region*.WHO Regional Office SEARO.
5. Laoh A. 2015. *Hubungan Penggunaan Headset Terhadap Fungsi Pendengaran Pada mahasiswa Angkatan 2012*. Fakultas Kedokteran Sam Ratulangi:Manado. Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropiki 3(3): 142-147.
6. Rahma T, dkk. 2016. *Gambaran Perilaku Remaja Terhadap Penggunaan Earphone Pada Siswa SMA Negeri Kota Padang*. Padang: Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Jurnal Kesehatan Andalas. 2016; 5(3).
7. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima*. 2017. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan : Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.

8. Notoatmojo S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
9. Notoatmojo S. 2003. *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta.
10. Yuliana E. 2017. Skripsi: *Analisis Pengetahuan Siswa Tentang Makanan Yang Sehat dan Bergizi Terhadap Pemilihan Jajanan Di Sekolah*. Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Muhammadiyah: Purwokerto.
11. Notoatmojo S. 2014. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
12. Notoatmojo S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
13. Nugroho PS, Wiyadi HMS. *Anatomi dan Fisiologi Pendengaran Perifer*. Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga: Departemen Ilmu Kesehatan Telinga Hidung Tenggorok Bedah Kepala dan Leher. Jurnal THT-KL.Vol.2,No.2, Mei – Agustus 2009, hlm 76 – 85.
14. Ellis H. *The Special Senses: The Ear In: Clinical Anatomy*. Applied Anatomy For Students and Junior Doctor, 6th Ed. Massachussetts. Blackwell Publishing. p384-387.
15. Soetirto I, Hendamin H, Bashiruddin J. *Gangguan Pendengaran Dalam: Buku Ajar Ilmu Kesehatan Telinga Hidung Tenggorok*. Edisi 6. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2007.
16. Ifahdini S. 2012. *Perancangan Perangkat Lunak Audiometer Nada Murni dan Tutor Untuk Diagnosis Pendengaran*. Surabaya: Universitas Airlangga.
17. Guyton Arthur C. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11*. Jakarta: EGC.
18. Sherwood L. 2013. *Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem*. Edisi 6. Jakarta: EGC.

19. Hodgetts WE, Rieger JM, Szarko RA. 2007. *The Effect Of Listening Environment and Earphone Style On Preferred Listening Levels Of Normal Hearing Adults Using An MP3 Player*. Journal Ear Hear 28 (3): 290-7.
20. Putri FM. 2016. Skripsi: *Hubungan Penggunaan Peranti Dengar Terhadap Fungsi Pendengaran Pada Siswa SMA X Di Tangerang Selatan*. Jakarta: Program Studi Kedokteran dan Profesi Dokter. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
21. Eviaty Arsyad Soepardi, editors. 2007. *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Telinga Tenggorok Kepala dan Leher*. Edisi 6. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
22. Nur A, Kurniawan. 2016. *Headset dan Penggunaannya*. Bandung: Prodi S1 Desain Produk Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom.
23. Arikunto S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
24. Sujarweni VW, Endaryanto P. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
25. Priatna, Bambang Avip. "Uji Coba Instrumen Penelitian dengan Menggunakan MS Excel dan SPSS." *no. November* (2008): 1-22.
26. Pamela, Icha. "Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan." *IKESMA* 14.2 (2018): 144-153.

27. Masrul, Masrul. "Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa." *Majalah Kedokteran Andalas* 41.3 (2018): 152-162.
28. Ramadona, Ega Tri, and Tri Ani Hastuti. "Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V di SD Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman." *PGSD Penjaskes* 7.3 (2018).
29. Sikalak, Wegarti, Laksmi Widajanti, and Ronny Aruben. "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada karyawan perusahaan di bidang telekomunikasi Jakarta tahun 2017." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)* 5.3 (2017): 193-201.
30. Kurdanti, Weni, et al. "Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja." *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 11.4 (2015): 179-190.
31. Izhar, M. Dody. "hubungan antara konsumsi junk food, aktivitas fisik dengan status gizi siswa sma negeri 1 jambi." *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*. Vol. 5. No. 1. Universitas Respati Yogyakarta, 2020.

LAMPIRAN

LAMPIRAN

KUESIONER PENELITIAN

Pernyataan Bersedia Mengisi Kuesioner Penelitian

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Perkenalkan nama saya Juliawan Rulimo, mahasiswa semester 7 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian yang berjudul ***“Pengaruh Pola Aktivitas dan JunkFood pada Indeks MassaTubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar ”***. Pada kuisisioner ini terdapat beberapa pertanyaan dan pernyataan yang harus diisi dan kesemuanya itu berhubungan dengan penelitian yang saya kerjakan. Maka dari itu, untuk mengetahui kesediaan Mahasiswa/i dalam mengisi kuisisioner ini, maka bagian nama dan tanda tangan diharapkan untuk diisi.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Bersedia membantu penelitian ini dengan cara mengisi setiap pertanyaan yang ada di kuisisioner ini dengan sebaik-baik nya.

Tanda Tangan,

Nama

Penilaian IMT

Berat Badan(kg) :

Tinggi Badan(M) :

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

Beri tanda centang(✓) pada kolom yang sesuai dengan yang dilakukan

No	Pertanyaan	Nilai Persetujuan				
		Sangat Sering	Sering	Kadang-Kadang	Jarang	Tidak Pernah
1.	Selama dikampus/kelas apakah anda sering duduk?					
2.	Selama kelas apakah Anda melakukan aktivitas yang mengeluarkan keringat?					
3.	Apakah Anda ke kampus dengan berjalan kaki/naik kendaraan?					
4.	Apakah Anda membawa tas yang berat saat pergi ke kampus?					
5.	Apakah sepulang dari kampus Anda merasa sangat lelah?					
6.	Apakah sepulang dari kampus Anda berkeringat?					
7.	Selama waktu luang apakah Anda sering menghabiskan waktu dengan berbaring saja?					
8.	Selama waktu luang apakah Anda berolahraga diluar rumah baik sendiri maupun bersama teman?					
9	Berapa menit Anda berjalan/bersepeda/berolahraga diwaktu luang?(lama waktu olahraga)					
10.	Sebutkan jenis olahraga dan seberapa sering Anda berolahraga?(Olahraga yang dilakukan)					

Kuesioner Perilaku Makan

Beri tanda ceklist(√) pada setiap pernyataan dibawah ini

No	Pertanyaan	Nilai Persetujuan				
		Sangat Sering	Sering	Kadang - Kadang	Jarang	Tidak Pernah
1	Saya sangat suka makan Junk Food					
2	Saya cenderung makan lebih banyak saat stres/panic					
3	Saya punya nafsu makan yang besar					
4	Saya sering mengkonsumsi Junk Food					
5	Saat ingin makan makanan instan saya memesan Junk Food untuk dimakan					
6	Saya mengkonsumsi Junk Food lebih dari 1 porsi					
7	Saya tertarik memesan Junk Food saat ada menu baru					
8	Saya mengkonsumsi Junk Food bersama makanan pokok					
9	Saya kurang tertarik dengan menu Junk Food yang sama					
10	Saya senang mencoba makanan baru					
11	Saya cenderung makan Junk Food lebih banyak ketika lelah					
12	Saya sering makan Junk Food di luar waktu makan					
13	Saat berkumpul kami biasa mengkonsumsi Junk Food					

Data Hasil Kuesioner

No	Nama	Jk	Umur	BB	Tinggi badan	IMT	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	Skor Total	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	Skor Total
1	Mahmud Sabiq Z	L	20	60	1.73	20.04	5	1	5	3	5	2	1	4	3	5	3	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
2	Fajriah Ariska Zalsabilah	P	19	40	1.53	17.08	5	2	5	4	5	2	3	3	3	5	3	40	3	1	3	3	3	2	1	2	2	20
3	Nur Khofifah Amalia Syah	P	19	43	1.5	19.01	4	2	5	5	4	4	4	3	3	3	3	40	3	2	3	3	4	2	2	2	3	24
4	Nurul Qolbi	P	20	43	1.5	19.01	4	3	3	3	4	2	3	4	4	2	3	35	4	4	3	4	4	4	2	4	3	32
5	Nurul Haquwa Amalia	P	19	50	1.5	22.22	4	2	5	3	4	5	3	2	2	2	3	35	3	2	3	2	4	2	4	4	3	27
6	Zulfiqar Ubayd Abdillah	L	18	70	1.7	24.22	5	3	5	2	3	3	4	4	4	5	3	41	2	4	4	2	2	2	1	4	2	23
7	Zahradiva Putu Fitria Hermawan	P	20	48	1.62	18.28	5	1	4	4	5	5	4	2	2	3	2	37	4	2	4	3	3	3	5	4	3	31
8	Nurhikma	P	21	43	1.55	18.29	4	1	4	4	4	4	3	1	2	2	3	32	2	3	3	2	2	2	2	2	2	20
9	Arief Zaquiddin	L	20	60	1.71	20.51	4	2	4	4	4	3	4	2	2	1	3	33	5	4	4	3	5	3	5	4	1	34
10	Muhammad Fiqran Muchal M	L	19	70	1.73	23.38	4	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	34	4	1	4	4	3	4	4	4	3	31
11	Nur Sakinah Sahro	P	20	44	1.6	17.18	4	2	4	4	5	4	5	2	2	2	3	37	5	5	2	5	5	4	5	3	4	38
12	Farah Tzabitah S.Pabbage	P	19	47	1.57	19.06	5	3	4	4	4	4	3	2	2	2	4	37	4	4	2	4	4	4	4	4	3	33
13	Husnul Hatima	P	19	47	1.52	20.34	5	3	5	4	5	4	3	3	2	3	2	39	4	3	3	4	4	4	4	4	2	32
14	Nurwahidah Syamsir	P	19	60	1.53	25.63	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	36	2	3	5	2	2	2	2	2	3	23
15	Andi Muhammad Fawwaz F.	L	20	60	1.53	25.63	4	1	5	2	2	2	3	3	3	5	3	33	3	2	2	3	2	2	2	2	2	20
16	Derish Alfayed Tibong	L	20	50	1.64	18.59	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
17	Restu	P	20	90	1.6	35.15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
18	Riskawati Maulana Sofyan	P	19	43	1.56	17.66	5	3	5	5	5	5	3	3	5	3	3	45	3	5	3	3	3	3	4	3	3	30
19	Jianca Alyssa Muda	P	19	50	1.58	20.02	5	2	5	4	4	3	4	2	1	1	2	33	3	3	4	3	3	3	2	4	3	28
20	Nadia Arfiani	P	19	67	1.63	25.21	5	3	5	3	5	3	5	3	3	5	3	43	5	3	4	5	4	2	4	3	3	33
21	Andi Nurul Falah Isjar Syamsuri	P	18	53	1.56	21.77	4	2	3	4	5	3	4	2	2	1	4	34	3	2	3	3	4	3	2	3	2	25
22	Azisah Satriani Putri	P	19	45	1.5	20	5	1	4	5	5	5	1	3	3	3	3	38	3	1	1	1	4	1	3	1	1	16
23	Nurmupida Auliah	P	20	69	1.62	26.29	5	1	2	3	5	5	4	5	5	3	2	40	5	5	5	4	3	3	3	3	3	34
24	Muhammad Nizar Irsya	L	20	50	1.69	17.5	5	2	5	4	4	4	4	2	2	2	4	38	3	2	2	3	3	2	1	2	2	20
25	Yusril Ramadhan	L	20	83	1.72	28.05	5	1	5	5	5	3	4	1	2	3	3	37	4	2	4	3	4	3	2	3	2	27
26	A. Faiqah Angraini	P	19	55	1.51	24.12	5	2	5	5	5	4	4	1	1	1	1	34	3	2	4	4	4	3	3	4	2	29
27	Sumarni Amir	P	19	55	1.55	22.89	3	3	4	4	4	2	4	3	3	2	3	35	3	2	3	3	2	2	3	2	3	23
28	Fandi	L	19	68	1.8	20.98	3	2	3	3	3	3	2	5	5	5	4	38	4	4	5	4	4	4	4	4	2	35

29	Wahida	P	19	55	1.5	24.4	5	1	4	3	4	4	3	4	3	3	3	37	3	4	5	3	3	2	4	4	3	31
30	Siti Khofifatul Ashlah	P	20	52	1.56	21.36	4	3	4	4	4	3	4	3	2	1	2	34	4	3	4	4	3	3	3	3	2	29
31	Nur Rahma Awalia	P	19	53	1.54	22.34	4	2	4	4	3	4	4	2	2	2	2	33	3	2	2	3	4	2	2	2	3	23
32	Nydri Dwi Arsil	P	19	54	1.6	21.09	5	3	4	3	4	3	3	4	3	5	3	40	4	2	5	4	4	4	5	5	2	35
33	Cahaya Amelia	P	19	45	1.54	18.97	4	2	4	4	5	4	5	3	1	1	3	36	2	2	5	2	2	2	1	2	3	21
34	Delfionita	P	19	51	1.6	19.92	4	2	3	4	4	4	3	4	3	5	3	39	2	3	4	2	5	3	4	4	4	31
35	Baso Farihal Farhan	L	19	68	1.66	24.67	4	4	5	1	2	3	4	4	4	4	4	39	3	4	4	3	3	1	3	4	3	28
36	Siti Ainenza Suleman	P	20	58	1.5	25.7	3	3	5	3	4	3	3	4	5	5	3	41	3	2	3	3	4	2	4	2	3	26
37	Ziqriyah Afifah Izhar	P	20	58	1.6	22.65	5	4	5	3	5	5	3	5	5	5	3	48	3	5	4	3	3	3	3	1	4	29
38	Wilda	P	21	50	1.52	21.64	3	3	3	4	5	5	3	2	2	3	2	35	3	4	3	3	4	2	4	4	3	30
39	Rezky Anggraeni Putri	P	20	56	1.49	25.22	4	2	4	4	4	2	5	1	1	2	1	30	4	5	4	4	4	1	3	1	1	27
40	Lana Tirta Lapanada	P	21	70	1.53	29.9	3	3	3	3	3	4	4	2	2	1	2	30	4	4	4	4	4	4	2	4	2	32
41	Anlis Arsyllah Anwar	P	20	53	1.49	23.87	5	2	5	3	5	5	4	1	1	1	1	33	5	4	5	5	5	3	5	5	1	38
42	Rizky Indah Vebrianty	P	20	46	1.5	20.4	4	2	4	1	3	3	2	2	2	2	4	29	3	2	4	3	2	1	1	1	1	18
43	Pipit Fitriyanti	P	20	44	1.51	19.29	5	3	5	4	4	4	3	3	3	5	3	42	3	3	3	2	2	2	2	2	4	23
44	Ainy Salshabilla Gella	P	21	52	1.6	20.31	4	3	4	2	2	1	2	3	4	3	3	31	3	3	2	2	3	1	2	1	2	19
45	Umraini Mutmainah	P	20	59	1.48	26.93	4	4	4	5	4	4	3	5	5	5	3	46	3	2	4	3	4	3	3	4	3	29
46	Nur Ainun	P	20	55	1.62	22.48	3	1	3	3	4	2	2	2	2	5	3	30	3	1	2	3	2	2	3	1	1	18
47	Andi Rabitha Islamidina Tenri Yola	p	20	60	1.62	22.86	4	3	5	5	5	3	3	3	3	2	3	39	3	2	3	2	3	1	2	3	3	22
48	Ayuliana Rezkyani	P	20	54	1.52	23.37	5	2	5	5	5	3	5	2	2	2	2	38	5	1	5	5	3	2	2	2	2	27
49	Andi Reski Kusfaida	P	19	43	1.58	17.22	5	2	4	3	3	4	4	2	2	3	3	35	3	2	3	3	4	1	2	4	2	24
50	Nurul Inayah	P	20	45	1.57	18.25	4	1	5	3	4	4	5	3	1	2	3	35	2	5	2	2	3	2	3	3	2	24
51	Anisya Saputri Bisman	P	21	53	1.62	20.19	4	2	4	4	5	4	4	3	3	5	2	40	3	2	3	3	3	2	2	3	3	24
52	Irma Pratiwi	P	21	50	1.5	22.22	4	2	5	3	3	4	2	4	4	4	3	38	4	4	4	3	3	2	2	1	3	26
53	Nida Nurkhairiyah	P	20	42	1.56	17.25	5	3	4	3	4	3	4	1	1	2	3	33	4	3	5	4	4	4	2	3	1	30
54	Alika Andriani Ahmadi	P	21	45	1.5	20	5	2	5	2	4	4	3	2	2	1	3	33	3	3	3	2	3	3	3	3	3	26
55	Nurlela Usman	P	20	43	1.58	17.22	4	2	4	3	5	4	5	3	3	2	3	38	2	2	4	2	4	3	4	2	4	27
56	Nurul Ainanum Wahid	P	20	60	1.62	22.86	5	3	5	4	4	3	3	3	2	1	3	36	5	3	3	4	4	3	3	3	4	32
57	Rusmala Dewi	P	21	55	1.5	24.4	5	3	5	4	4	3	4	3	2	2	3	38	4	3	5	4	3	3	3	3	2	30
58	Muhammad Dzulfiqar Syaifullah	L	20	90	1.7	31.14	4	2	4	4	5	2	3	2	1	1	3	31	3	5	5	3	3	4	5	5	5	38
59	Bram	L	21	52	1.62	19.81	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	37	5	2	3	4	4	3	3	3	3	30
60	Satria Dwiky Prasetya	L	20	80	1.68	28.34	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	3	48	4	3	4	4	4	4	4	4	3	34

61	Windi Febrian	P	20	50	1.56	20.54	5	2	5	4	5	4	3	2	1	5	3	39	3	4	3	3	3	2	4	4	1	27
62	Fuji Irianti Wardani	P	19	60	1.65	22.03	3	2	5	4	4	4	4	3	2	3	4	38	5	5	4	3	3	2	4	2	5	33
63	Akhiria Ramadhani	P	20	45	1.55	18.73	4	3	5	5	3	4	3	2	2	5	4	40	2	3	3	2	2	2	2	1	3	20
64	Andi Nurfadillah Sukma	P	20	43	1.55	17.89	5	2	3	5	5	5	5	2	2	2	4	40	4	3	3	3	3	3	3	4	2	28
65	Andi Nurhalisa	P	19	65	1.53	27.76	4	2	4	5	4	2	3	3	3	3	3	36	4	4	4	3	4	1	3	2	2	27
66	Nurfadillah Syam	P	20	58	1.53	24.77	4	3	2	3	3	3	4	4	3	5	2	36	3	4	3	2	2	2	2	1	2	21
67	Mawaddah Warahma	P	20	48	1.63	18.06	4	2	3	2	3	2	4	2	2	3	4	31	3	2	4	2	3	3	2	3	2	24
68	Nurmukarramah	P	20	47	1.57	19.06	5	2	5	3	2	2	3	3	2	4	3	34	4	2	4	3	3	1	4	2	3	26
69	Siti Amilah Iffat	P	18	47	1.57	19.06	4	4	5	5	5	4	3	2	1	1	3	37	4	3	4	4	4	3	3	4	2	31
70	A.Ririn	P	19	38	1.55	15.81	3	2	1	2	2	3	4	2	1	1	3	24	3	2	3	3	4	3	3	3	3	27
71	Syahna Wahdani	P	19	47	1.57	19.06	4	5	5	5	5	4	2	2	2	3	3	40	3	4	4	3	3	2	4	2	3	28
72	Fauziah Anjani Latif	P	19	49	1.6	19.14	3	3	4	4	3	3	4	3	4	5	3	39	3	3	3	3	4	3	4	3	5	31
73	Andi Diar Trisdiyana	P	20	45	1.6	17.57	4	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	29	3	3	3	3	3	1	3	2	3	24
74	Amelia Rezky Anggraeni	P	20	38	1.53	16.23	5	3	5	4	5	3	3	1	1	1	3	34	5	5	3	4	5	2	5	5	3	37
75	Fikria Arika	P	19	60	1.53	25.63	5	2	5	3	4	3	3	2	2	3	4	36	3	2	4	3	3	1	2	2	2	22
76	Alfiana Mulyadi	P	19	58	1.46	27.20	5	3	3	4	5	4	5	2	2	3	3	39	2	3	4	2	2	2	1	3	1	20
77	Samsinar	P	19	45	1.42	22.31	5	2	5	5	5	5	5	1	1	1	3	38	5	5	5	4	3	2	4	3	2	33
78	Rahma Alifah	P	19	59	1.55	24.55	4	2	4	4	4	3	2	3	3	3	2	34	3	4	3	3	2	2	3	3	2	25
79	Riko Ardi Saputra	L	22	75	1.72	25.35	3	1	5	2	2	2	2	2	2	2	4	27	1	4	4	1	1	2	1	1	1	16

LAMPIRAN SPSS

Uji Chi Square

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
POLA AKTIVITAS * IMT	79	100.0%	0	.0%	79	100.0%
JUNK FOOD * IMT	79	100.0%	0	.0%	79	100.0%

Pola Aktivitas (X1)

Jurnal	No	Tgl	Uraian	Jumlah																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
				24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
				47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
				70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92
				93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115
				116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138
				139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161
				162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184
				185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207
				208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230
				231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253
				254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276
				277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299
				300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322
				323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345
				346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368
				369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391
				392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414
				415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437
				438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460
				461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483
				484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506
				507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529
				530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552
				553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575
				576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598
				599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621
				622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644
				645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667
				668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690
				691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713
				714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736
				737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759
				760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782
				783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805
				806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828
				829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851
				852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874
				875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897
				898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920
				921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943
				944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966
				967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989
				990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012
				1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035
				1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058
				1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081
				1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104
				1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127
				1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150
				1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173
				1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196
				1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219
				1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.751E3 ^a	2613	.030
Likelihood Ratio	518.454	2613	1.000
Linear-by-Linear Association	.069	1	.793
N of Valid Cases	79		

a. 2720 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,01.

Junk Food (X2)

[illegible]

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.193E3 ^a	2077	.038
Likelihood Ratio	492.454	2077	1.000
Linear-by-Linear Association	.808	1	.369
N of Valid Cases	79		

a. 2176 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,01.