

# **PENGARUH ANTARA POLA MAKAN DAN OBESITAS PADA REMAJA DI PERKOTAAN**

Karya Tulis:

Diajukan Sebagai Penunjang Mata Pelajaran Jurusan IPA

di MAN 2 Kota Serang



**Oleh:**

Nama : Hayyan Farras Mufida

No. Induk : 0087586235

Kelas : XI IPA 3

**KEMENTERIAN AGAMA**

**MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 KOTA SERANG**

**2025**

## **LEMBAR PENGESAHAN**

### **PENGARUH ANTARA POLA MAKAN DAN OBESITAS PADA REMAJA DI PERKOTAAN**

**Oleh:**

Nama : Hayyan Farras Mufida

No. Induk : 0087586235

Kelas : XI IPA 3

Karya tulis ini telah diperiksa dan disetujui serta dinyatakan memenuhi syarat  
sebagai penunjang mata pelajaran Jurusan IPA

Tanggal:.....

**Menyetujui dan Mengesahkan:**

Penguji,

Pembimbing,

**Irfan Kuncoro Jati M.Pd.,G.r**

NIP. 199003012024211012

**Ela Laelatul Badriyah S.Si**

NIP. 198103202024212015

Kepala MAN 2 Kota Serang,

**Udin Ali Abas, S.Ag., MA**

NIP. 197007051998031007

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa karya tulis yang saya susun sebagai penunjang mata pelajaran di semester dua kelas XI MAN 2 Kota Serang seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan karya tulis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian karya tulis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi dari MAN 2 Kota Serang sesuai peraturan yang berlaku.

Serang, Mei 2025

Yang membuat pernyataan,

**Hayyan Farras Mufida**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur terpanjatkan kehadirat Allah SWT., yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Karena berkat petunjuk, pertolongan, dan kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan sebuah Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan antar pola makan dan obesitas pada remaja di perkotaan”.

*Shalawat* serta salam semoga senantiasa tercurah kepada baginda Nabi besar Muhammad SAW., beserta keluarga dan sahabatnya yang telah membawa ajaran Islam sehingga kita bisa merasakan nikmat-Nya islam, iman, ilmu, cahaya, ihsan, dan keamanan.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi tugas mata pelajaran jurusan IPA. Selain itu karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk memberi tahu apa pengaruh antara pola makan dan obesitas pada remaja di perkotaan. Dalam proses penyusunan KTI ini, tidak terlepas dari berbagai pihak yang telah membantu dan memberikan semangat. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Febby Pribadi, S. Pd dan Ibu Endang Nurul Zannah.,M.Pd selaku orang tua penulis yang telah mendukung dan mendoakan penulis dengan keikhlasan yang sangat maksimal.
2. Ibu Ela Laelatul Badriyah, S.Si sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dengan sabar dan secara teknis mengenai KTI.
3. Bapak Irfan Kuncoro Jati, M.Pd.,G.r selaku penguji KTI.
4. Bapak Udin Ali Abas, S.Ag., Ma sebagai kepala sekolah MAN 2 Kota Serang.

5. Ibu Siti Umairah, S.Pd selaku wali kelas XI IPA 3 yang selalu memberi dukungan kepada penulis.
6. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan karya tulis ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis sadar bahwa KTI yang disusun ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, dengan rendah hati penulis memohon kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk penyempurnaan KTI ini. Selain itu, penulis berharap semoga apa yang tertulis di dalam KTI ini bisa menjadi nilai yang bermanfaat bagi para pembaca.

Serang, Mei 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
 BAB I     PENDAHULUAN .....	1
1.1    Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2    Rumusan Masalah .....	2
1.3    Tujuan Masalah .....	2
1.4    Manfaat Masalah .....	3
 BAB II    KAJIAN PUSTAKA .....	4
2.1    Pola Makan .....	4
2.1.1    Pengertian .....	4
2.1.2    Komponen-Komponen .....	5
2.2    Obesitas .....	6
2.2.1    Pengertian .....	6
2.3    Perkotaan .....	7

2.3.1	Pengaruh Lingkungan Perkotaan Terhadap	
	Obesitas .....	7
2.3.2	Faktor-Faktor Obesitas .....	8
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN .....	10
3.1	Tempat Penelitian .....	10
3.2	Metodologi penelitian .....	10
3.2.1	Pengertian Metodologi Penelitian .....	10
3.2.2	Jenis Metodologi Penelitian .....	11
3.3	Teknik Pengumpulan Data .....	11
BAB IV	PEMBAHASAN .....	13
4.1	Pengamatan Pendahuluan .....	13
4.2	Paparan Data Hasil Penelitian .....	15
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN .....	20
5.1	Kesimpulan .....	20
5.2	Saran .....	21
	DAFTAR PUSTAKA .....	22
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambae 2.1.1. Tabel Umur dan Berat Badan.....</b>	<b>7</b>
<b>Gambar 4.2.1. Grafik Tempat Tinggal.....</b>	<b>15</b>
<b>Gambar 4.2.2. Grafik Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji.....</b>	<b>16</b>
<b>Gambar 4.2.3. Grafik Mengkonsumsi Minuman.....</b>	<b>17</b>
<b>Gambar 4.2.4. Grafik Mengkonsumsi Buah Dalam Sehari.....</b>	<b>17</b>
<b>Gambar 4.2.5. Grafik Cemilan Yang Sering Dikonsumsi.....</b>	<b>18</b>
<b>Gambar 4.2.6. Grafik Memesan Makanan Dalam Seminggu.....</b>	<b>19</b>



## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Kuisisioner.....</b>	<b>24</b>
<b>Hasil Plagiasisme.....</b>	<b>26</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Pola makan menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan terjadinya *obesitas*, karena di perkotaan serba *modern*, banyak tempat makanan cepat saji yang menarik perhatian, namun memiliki kandungan gizi yang tidak baik bagi tubuh, seperti karbohidrat dan lemak yang membuat tubuh kita menjadi *obesitas*.

Pada zaman *modern* ini kita tidak asing lagi dengan kata *obesitas*, mungkin kita pernah mendengar atau mrlihatnya secara langsung di lingkungan kita, di berita banyak sekali yang menjelaskan bahwa *obesitas* menjadi masalah yang sering dialami oleh remaja dan jumlahnya terus meningkat khususnya di daerah perkotaan, semua ini tidak lepas dari apa yang mereka konsumsi dan gaya hidup yang mereka jalani, banyak sekali yang mempengaruhi terjadinya *obesitas* di kalangan remaja, salah satunya adalah sering mengkonsumsi makanan cepat saji.

*Obesitas* tidak hanya berdampak dari kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan sosial, semua itu diperparah dengan gaya hidup yang serba malas dan jarang melakukan kegiatan olahraga.

Cara yang terbaik untuk menghindari *obesitas* adalah dengan menjaga pola makan dan mengatur pola kehidupan kita dengan cara mempebanyak olahraga dan aktivitas yang menggunakan fisik untuk membakar lemak yang ada di dalam tubuh, jika melakukannya dengan rutin, kita akan terhindar dari yang namanya *obesitas*.

Pada kondisi orang yang sedang mengalami *obesitas*, mereka tidak dapat melakukan banyak aktivitas, apalagi yang berbau fisik, karena dalam kondisi ini tubuh mereka susah untuk melakukan gerakan yang berlebih, karena lemak yang berada di tubuhnya terlalu banyak, dan postur badan orang yang mengalami *obesitas* lebih besar dari yang lain, dan cairan tubuh yang dikeluarkannya terkesan lebih banyak dibandingkan yang lain.

### **1.2 Rumusan Masalah**

1. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi *obesitas* pada remaja di perkotaan?
2. Bagaimana dampak *obesitas* terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial remaja di perkotaan?
3. Bagaimana cara gaya hidup yang sehat agar terhindar dari obesitas di perkotaan?

### **1.3 Tujuan masalah**

1. Mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *obesitas* pada remaja di perkotaan.
2. Mengetahui dampak *obesitas* terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial remaja di perkotaan.
3. Mengetahui cara gaya hidup yang sehat agar terhindar dari *obesitas* di perkotaan.

#### **1.4 Manfaat penelitian**

1. Memberikan informasi dan pemahaman tentang *obesitas* pada remaja di perkotaan.
2. Memberikan rekomendasi kepada remaja, keluarga, dan sekolah, dalam upaya mencegah dan mengatasi *obesitas* pada remaja di perkotaan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pola makan**

##### **2.1.1 Pengertian**

Pola makan yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit, Pola makan adalah kebiasaan seseorang atau kelompok dalam mengonsumsi makanan, Pola makan yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit. Ada beberapa cara kita dalam menjalani pola makan yang sehat, salah satunya adalah pola makan yang bergizi seimbang, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

Selain mengonsumsi makanan yang sehat seperti buah dan sayur, kita juga harus menghindari dan membatasi makanan olahan yang tinggi gula dan campuran pengawet, bukan hanya gula dan pengawet yang harus kita hindari, tetapi juga makanan yang mengandung lemak jenuh.

Cairan tubuh juga harus kita jaga dan perhatikan, karena tubuh kita membutuhkan cairan yg banyak agar terhindar dari dehidrasi, cairan yang masuk ke dalam tubuh kita haruslah air mineral yang sehat, kurangi mengonsumsi minuman yang berasa dan berwarna.

Menurut *World Health Organization* (2025): “Pola makan adalah cara makan yang berbeda-beda antara individu dan kelompok, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti budaya, tradisi, dan lingkungan.”

Menurut Dr. Walter Willett (2021): “Pola makan adalah kebiasaan makan yang berbeda-beda antara individu dan kelompok, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti budaya, sosial, ekonomi, dan lingkungan, serta dapat mempengaruhi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker.”

### **2.1.2 Komponen-komponen**

Ada beberapa komponen pola makan yang baik bagi tubuh kita, menurut beberapa sumber ada lima faktor komponen pola makan yang baik bagi tubuh kita, seperti jenis makanan, frekuensi makan, jumlah makan, waktu makan, dan kualitas makanan.

Menurut *American Dietetic Association* (2002) jenis makanan yang baik adalah: “Jenis makanan yang dikonsumsi, seperti sayuran, buah-buahan, protein, karbohidrat, dan lemak.”

Menurut *World Health Organization* (2021) mengatakan bahwa frekuensi makan adalah: “Frekuensi makan dalam sehari, seperti sarapan, makan siang, dan makan malam.”

Menurut Dr. Marion Nestle (2025) mengatakan bahwa jumlah makanan adalah: “Jumlah makanan yang dikonsumsi dalam satu kali makan.”

Menurut Dr. Walter Willett (2021) mengatakan bahwa waktu makan yang baik adalah: “Waktu makan dalam sehari, seperti makan pagi, siang, dan malam.”

Menurut *American Heart Association* (2023) mengatakan bahwa kualitas makan adalah: ‘Kualitas makanan yang dikonsumsi, seperti makanan yang kaya akan nutrisi dan makanan yang rendah akan nutrisi.’

Dari kelima komponen di atas poin yang dapat diambil yaitu, jika kita melakukan dan menjaga pola makan kita serta memilih makanan yang akan dikonsumsi, kita tidak akan mudah terkena obesitas, karena faktor utama terjadinya obesitas adalah karena pola makan yang tidak teratur.

## **2.2 Obesitas**

### **2.2.1 Pengertian**

*Obesitas* adalah suatu kondisi medis dimana seseorang memiliki berat badan yang berlebihan dan berdampak pada kesehatan. *Obesitas* ditandai dengan penumpukan lemak tubuh yang berlebihan, terutama di daerah perut, pinggang, dan panggul, menurut beberapa ahli mengatakan bahwa *obesitas* adalah gejala yang serius, dan harus ditangani langsung karena sangat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh.

Menurut *World Health Organization* (2024): “*Obesitas* adalah suatu kondisi di mana seseorang memiliki berat badan yang berlebihan dan berdampak pada kesehatan, dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ .”

Menurut *American Medical Association* (2013): “*Obesitas* adalah suatu kondisi medis yang ditandai dengan penumpukan lemak tubuh yang berlebihan, yang dapat meningkatkan risiko penyakit kronis.”

Menurut *National Institutes of Health* (2023): “*Obesitas* adalah suatu kondisi di mana seseorang memiliki berat badan yang berlebihan dan berdampak pada kesehatan, dengan IMT  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$  dan lingkaran pinggang  $\geq 102 \text{ cm}$  untuk pria dan  $\geq 88 \text{ cm}$  untuk wanita.”

Individu	Usia (Tahun)	Tinggi Badan (cm)
A	30	175
B	45	160
C	25	180
D	38	165
E	50	170

**Gambar 2.2.1 Tabel Umur dan Berat Badan**

Dari beberapa keterangan di atas ada poin yang bisa diambil yaitu, bahwa seseorang yang menderita obesitas memiliki postur dan berat badan yang berlebihan, dan ini yang membuat obesitas berbahaya bagi tubuh.

## **2.3 Perkotaan**

### **2.3.1 Pengaruh lingkungan perkotaan terhadap obesitas**

Lingkungan perkotaan bagi penderita *obesitas* bukanlah tempat yang sesuai, selain karena pola gaya hidup yang serba praktis dan mudah, dari makan harus kita perhatikan, karena di lingkungan perkotaan banyak sekali tempat makanan cepat saji yang memiliki kandungan gizi dan asupan yang kurang baik bagi tubuh.

Selain faktor makanan, transportasi yang serba mudah juga menjadi salah satu yang membuat perkotaan tidak baik bagi penderita *obesitas*, karena



mudahnya mendapatkan akses transportasi yang mudah membuat tubuh malas untuk bejalan kaki.

Menurut Dr. Sargowo dan Dr. Andarini dari Universitas Airlangga (2009) menyatakan bahwa insiden *obesitas* di Indonesia meningkat dari 10,9% menjadi 22,1% dalam kurun waktu lima tahun, mereka juga menemukan bahwa kejadian obesitas lebih banyak terjadi di perkotaan dibandingkan dengan pedesaan.

Selain itu, Himpunan *Studi Obesitas* Indonesia (2023) juga menyatakan bahwa pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik adalah faktor-faktor yang berkontribusi pada *obesitas* di Indonesia.

Dalam konteks lingkungan perkotaan, para ahli Indonesia menekankan pentingnya perencanaan kota yang mendukung aktivitas fisik dan pola makan seimbang, mereka juga menyarankan pengembangan fasilitas olahraga dan ruang terbuka hijau untuk membantu mengurangi risiko *obesitas*.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa lingkungan perkotaan memiliki resiko *obesitas* yang lebih tinggi dari perdesaan.

### **2.3.2 Faktor-faktor**

Banyak sekali faktor-faktor di perkotaan yang menyebabkan *obesitas* pada remaja di perkotaan, bukan hanya faktor pola makan yang menjadi indikasi utama penyebab *obsitas*, tetapi ada banyak faktornya anantara lain yaitu faktor demografi, faktor gaya hidup, faktor psikologis, dan faktor lingkngan.

### 1. Faktor Demografi

Jenis kelamin, umur, dan pendidikan berpengaruh terhadap kejadian *obesitas* di perkotaan.

### 2. Faktor Gaya Hidup

Pola makan yang tidak seimbang, konsumsi makanan dan minuman manis, serta kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor penting.

### 3. Faktor Psikologis

Depresi dan stres dapat memicu kejadian *obesitas* di perkotaan.

### 4. Faktor Lingkungan

Ketersediaan makanan yang tidak seimbang, kurangnya fasilitas olahraga, dan desain jalan yang tidak mendukung aktivitas fisik juga berperan dalam kejadian *obesitas* di perkotaan.

Para ahli Indonesia juga menekankan pentingnya peningkatan program pencegahan *obesitas*, terutama edukasi gizi seimbang, untuk mengurangi kejadian *obesitas* di perkotaan.

Dari poin diatas pemerintah juga sudah menanggapi *obesitas* dengan serius, terutama di daerah perkotaan, progam pencegahan dan edukasi juga telah dilakukan agar masyarakat mengerti tentang *obesitas* dan bagaiman cara menghindarinya.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Tempat Penelitian**

Penelitian dimulai dari tanggal 10 Februari hingga 27 Maret 2025, yang dimulai dari penentuan judul Karya Tulis Ilmiah (KTI), perumusan masalah, penelitian hingga pengumpulan data. Tempat penelitian dilakukan di MAN 2 Kota Serang Jl. KH. Abdul Hadi No. 3 Cijawa.

#### **3.2 Metodologi Penelitian**

##### **3.2.1 Pengertian Metodologi Penelitian**

Metodologi penelitian, terdiri dari dua kata, yaitu metodologi dan penelitian. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), metodologi adalah ilmu tentang metode atau uraian tentang metode, sedangkan penelitian dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), penelitian adalah suatu proses kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisis, dan penyajian data yang dilakukan secara sistematis dan objektif untuk mendapatkan kepastian dari suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis untuk mengembangkan prinsip-prinsip umum.

Dengan kata lain metodologi penelitian adalah suatu cara atau teknik untuk mendapatkan informasi dan sumber data yang akan digunakan dalam penelitian. Informasi atau data ini bisa dalam bentuk apa saja, literatur, seperti jurnal, artikel, tesis, buku, koran, dan sebagainya, selain itu, metodologi penelitian bisa

juga diperoleh melalui media elektronik seperti televisi atau radio, bahkan sumber data bisa juga diperoleh dari survei atau wawancara.

Tujuan dari penelitian itu sendiri, antara lain:

- a. Untuk mendapatkan pengetahuan dan penemuan baru.
- b. Untuk membuktikan dan menguji kebenaran dari pengetahuan yang sudah ada.
- c. Untuk mengembangkan pengetahuan yang sudah ada.

Adapun fungsi Penelitian adalah:

- a. Menyediakan fakta berdasarkan pendekatan bidang ilmu yang ingin diteliti.
- b. Memperoleh jawaban dari pertanyaan atau memberikan pemecahan masalah (*problem solution*).

### **3.2.2 Jenis Metodologi Penelitian**

Pada karya tulis ini penulis menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif kuantitatif merupakan suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya. (Arikunto, 2006).

### **3.3 Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif kuantitatif sehingga teknik pengumpulan datanya menggunakan beberapa teknik diantaranya teknik wawancara, teknik angket atau kuesioner, dan teknik observasi atau pengamatan, dalam penelitian karya tulis ilmiah ini penulis

menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik angket atau kuesioner.

Teknik angket atau kuesioner merupakan pengumpulan data dengan daftar pertanyaan yang diajukan secara tertulis kepada responden atau penjawab. Terdapat tiga jenis angket yaitu angket terbuka, angket tertutup, dan campuran. Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis angket campuran karena angket ini merupakan gabungan angket tertutup dan terbuka, dan hanya dikhususkan untuk siswa dan siswi di MAN 2 Kota Serang melalui *google form* yang penulis bagikan ke teman-teman secara *online* melalui media sosial.

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **4.1 Pengamatan Pendahuluan**

Penulis mengambil judul “Pengaruh Antara Pola Makan dan Obesitas Pada Remaja di Perkotaan” untuk menganalisis pengaruh antara pola makan dan obesitas pada remaja di perkotaan, agar dapat memperoleh informasi tentang cara pola makan yang baik serta gaya hidup yang sehat dan juga dapat mengetahui serta mendeskripsikan bahaya dan dampak yang ditimbulkan dari kondisi *obesitas*. Karena dengan menganalisis hal tersebut saya sebagai peneliti dapat menambah wawasan, pengalaman, dan pelajaran mengenai bahaya dan dampak jika terkena gejala *obesitas*.

Setelah melakukan analisis data dan telaah literatur yang mendalam. bagian ini bertujuan untuk mengaitkan hasil penelitian dengan masing-masing rumusan masalah. Penjabaran dilakukan secara sistematis agar setiap persoalan yang diajukan dalam penelitian ini memperoleh penjelasan yang komprehensif. (Repository Universitas Andalas. 2019).

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *obesitas* sangat beragam, mulai dari pola makan yang tidak teratur ditambah dengan gaya hidup yang jarang melakukan kegiatan fisik seperti berolah raga
2. Dampak dari obesitas tidak hanya pada kesehatan fisik seperti metabolisme tubuh tetapi juga pada kesehatan mental dan lingkungan sosial, seseorang yang terjangkit *obesitas* biasanya akan mudah stres, kecemasan yang

berlebihan, merasa harga dirinya rendah, gangguan makan, hingga sigma sosial, lalu seseorang yang mengalami *obesitas* akan tertutup atau mengisolasi diri dari banyak orang, yang menyebabkan kurangnya prduktivitas.

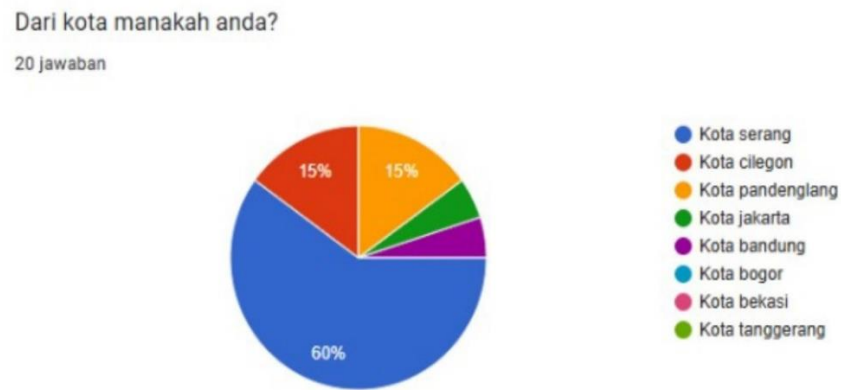
3. Gaya hidup adalah faktor yang paling mempengaruhi terjadinya *obesitas*, gaya hidup yang sehat adalah cara terbaik untuk menghindari *obesitas* di perkotaan, yaitu dengan cara bijak dalam mengatur pola makan, rutin melakukan kegiatan yang berbau fisik, rajin berolah raga, dan produktif.

Pengumpulan data pada penelitian dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner kepada siswa dan siswi yang ada di MAN 2 Kota Serang. Kuesioner mulai dibagikan kepada responden pada tanggal 20 Februari 2025. Pengumpulan kembali kuesioner dilakukan pada tanggal 27 maret 2025, didapatkan responden sebanyak 20 orang (7%) dari total jumlah siswa kelas XI MAN 2 Kota Serang yaitu 300. Responden yang dikategorikan berdasarkan beberapa variabel.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa sering mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) dalam seminggu.
2. Apa jenis minuman yang paling sering konsumsi.
3. Seberapa sering mengonsumsi buah dan sayuran dalam sehari.
4. Apa jenis camilan yang paling sering konsumsi di antara waktu makan.
5. Seberapa sering makan malam di luar rumah atau memesan makanan secara *online*.

## 4.2 Paparan Data Hasil Penelitian



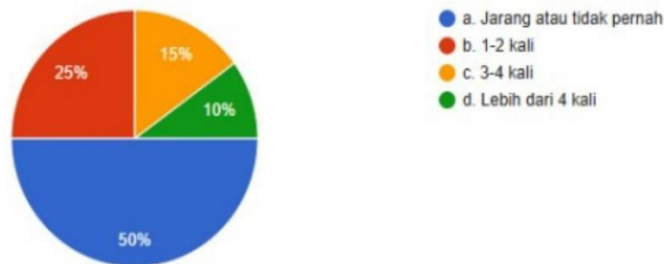
Data yang diambil untuk menyusun karya ilmiah ini berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang dijawab oleh responden yaitu siswa dan siswi di MAN 2 Kota Serang dengan kota tempat mereka tinggal. Penelitian ini dilakukan melalui metode penelitian deskriptif yang menggunakan teknik pengumpulan angket/kuesioner melalui *google form* sebagai medianya dan dikerjakan secara *online*. (lihat **Gambar 4.2.1**)

**Gambar 4.2.1 Grafik Kota Tempat Tinggal**



1. Seberapa sering Anda mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dalam seminggu?

20 jawaban



Berdasarkan dari seringnya mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), jarang atau tidak pernah yaitu sebanyak 10 orang (50%), mengonsumsi 1-2 kali seminggu berjumlah 5 orang (25%), mengonsumsi 3-4 kali seminggu berjumlah 3 orang (15%), sementara itu, mengonsumsi lebih dari 4 kali hanya diwakili oleh 2 orang (10%). (lihat **Gambar 4.2.2**)

#### **Gambar 4.2.2 Grafik Mengonsumsi Makanan Cepat Saji**

Berdasarkan jenis minuman yang paling sering dikonsumsi, mengonsumsi air putih yaitu sebanyak 17 orang (85%), mengonsumsi teh atau kopi dengan gula hanya berjumlah 3 orang (15%). (lihat **Gambar 4.2.3**)

2. Apa jenis minuman yang paling sering Anda konsumsi?

20 jawaban

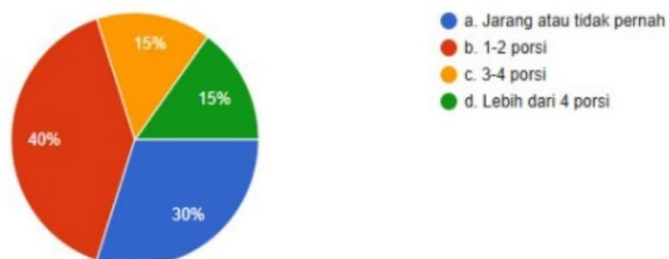


**Gambar 4.2.3 Grafik Mengkonsumsi Minuman**

Berdasarkan mengkonsumsi buah setiap hari, terdapat yang mengkonsumsi buah jarang atau tidak pernah sebanyak 6 orang (30%), mengkonsumsi buah jarang atau tidak pernah sebanyak 6 orang (30%), mengkonsumsi 1-2 porsi sehari berjumlah 8 orang (40%), mengkonsumsi 3-4 porsi sehari berjumlah 3 orang (15%), sementara yang mengkonsumsi lebih dari 4 porsi sehari berjumlah 3 orang (15%). (lihat **Gambar 4.2.4**)

3. Seberapa sering Anda mengonsumsi buah dan sayuran dalam sehari?

20 jawaban



#### Gambar 4.2.4 Grafik Mengkonsumsi Buah Dalam Sehari

Berdasarkan data dari kuesioner, terdapat (10%) dari 20 orang yaitu 2 orang yang mengkonsumsi buah-buahan atau sayuran, lalu yang mengkonsumsi kacang-kacangan atau biji-bijian yaitu hanya 1 orang (5%), didominasi yang mengkonsumsi keripik, kue, atau makanan ringan kemasan berjumlah 15 orang (75%), sedangkan yang tidak mengkonsumsi cemilan berjumlah 2 orang (10%). (lihat **Gambar 4.2.5**)

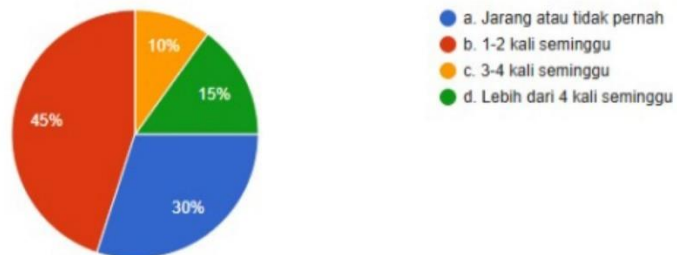


#### Gambar 4.2.5 Grafik Cemilan Yang Sering Dikonsumsi

Berdasarkan dari seringnya makan malam di luar atau memesan makanan dalam seminggu, terdapat yang jarang atau tidak pernah yaitu sebanyak 6 orang (30%), didominasi yang memesan makanan 1-2 kali seminggu berjumlah 9 orang (45%), lalu yang memesan makanan 3-4 kali seminggu berjumlah 2 orang (10%), dan yang memesan makanan lebih dari 4 kali seminggu sebanyak 3 orang (15%). (lihat **Gambar 4.2.6**)

5. Seberapa sering Anda makan malam di luar rumah atau memesan makanan secara online?

20 Jawaban



**Gambar 4.2.6 Grafik Seringnya Memesan Makanan Dalam Seminggu**

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan paparan data dan pembahasan yang diperoleh tentang pengaruh antara pola makan dan *obesitas* pada remaja di perkotaan, terdapat poin-poin inti sebagai berikut:

1. Pola makan adalah faktor yang sangat mempengaruhi terjadinya *obesitas* yang, dipengaruhi oleh pola makan yang tidak baik dan menyebabkan gangguan metabolisme tubuh.
2. Selain pola makan, gaya hidup juga mempengaruhi terjadinya *obesitas*, bukan hanya pada kesehatan tubuh tapi mental dan sosial, yang disebabkan oleh kurangnya melakukan kegiatan fisik atau kurangnya berolah raga dengan rutin.
3. Gaya hidup yang tidak sehat bisa dilihat drngan masih banyaknya yang mengkonsumsi makanan yang mengandung gula dan lemak juga mempengaruhi terjadinya *obesitas*, memesan makanan cepat saji (*fast food*) dan kurang mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran masih mendominasi siswa dan siswi di MAN 2 Kota Serang.
4. Kemudian dari angket tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh antara pola makan dan *obesitas* pada remaja di perkotaan itu memiliki pengaruh yang sangat kuat, bisa dilihat dari makanan dan cemilan yang sering dikonsumsi dan gaya hidup yang kurang sehat.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Sebaiknya menjaga pola makan secara benar, tidak berlebihan dan secukupnya.
2. Untuk menghindari *obesitas* misalkan untuk melakukan gaya hidup yang sehat, melakukan kegiatan yang berbaur fisik dan rutin berolah raga.
3. Perbanyak mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran serta kurangi mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), serta selalu produktif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Repository Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. 2016. *BAB III Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Repository Universitas Andalas. 2019. *BAB I Pendahuluan*. Skripsi. Padang : Universitas Andalas
- Repository Universitas Semarang. 2021. *BAB III Metodologi Penelitian*. Semarang : Universitas Semarang
- Siti Umairon. (2025). "Buku LKS Biologi Kelas 11 semester Genap", Jakarta: PT. Tiga serangkai
- World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight.obesity-and-overweight* (Akses terakhir: 19 April 2025).
- World Health Organization. (2018). *Healthy diet.healthy-diet* (Akses terakhir: 19 April 2025).
- Willett, W. C. (2012). Nutritional epidemiology. *Oxford University Press*.
- Willett, W. C., Leibel, R. L., & Manson, J. E. (2002). Dietary fat intake in relation to body weight among adults. *The New England Journal of Medicine*, 346(11), 791-797.
- Willett, W. C. (2017). Diet and cancer: an evolving picture. *JAMA*, 317(17), 1765-1766.

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

### **Lampiran 1.1**

Terdapat lampiran-lampiran 5 pertanyaan dari angket/kuesioner dengan 4 opsi jawaban dan hasil dari pemeriksaan plagiasisme, yaitu:

1. Seberapa sering mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) dalam seminggu.
2. Apa jenis minuman yang paling sering konsumsi.
3. Seberapa sering mengonsumsi buah dan sayuran dalam sehari.
4. Apa jenis camilan yang paling sering konsumsi di antara waktu makan.
5. Seberapa sering makan malam di luar rumah atau memesan makanan secara *online*.



## Lampiran 2.2

Contoh pengisian angket yang dijawab oleh salah satu responden dari siswa dan siswib MAN 2 Kota Serang, beserta hasil dari pemeriksaan plagiasisme.

The survey form contains the following questions and answers:

**Siapa nama lengkap anda? \***  
hayyan farras mufida

**Dari kota manakah anda? \***  
Kota Serang

**1. Seberapa sering Anda mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) dalam seminggu? \***

- ☐ a. Jarang atau tidak pernah
- ☒ b. 1-2 kali
- ☐ c. 3-4 kali
- ☐ d. Lebih dari 4 kali

**2. Apa jenis minuman yang paling sering Anda konsumsi? \***

- ☒ a. Air putih
- ☐ b. Jus buah tanpa gula
- ☐ c. Minuman bersoda atau minuman manis lainnya
- ☐ d. Teh atau kopi dengan gula

**3. Seberapa sering Anda mengonsumsi buah dan sayuran dalam sehari? \***

- ☐ c. Minuman bersoda atau minuman manis lainnya
- ☐ d. Teh atau kopi dengan gula

3. Seberapa sering Anda mengonsumsi buah dan sayuran dalam sehari? \*

- ☐ a. Jarang atau tidak pernah
- ☒ b. 1-2 porsi
- ☐ c. 3-4 porsi
- ☐ d. Lebih dari 4 porsi

4. Apa jenis camilan yang paling sering Anda konsumsi di antara waktu makan? \*

- ☐ c. 3-4 porsi
- ☐ d. Lebih dari 4 porsi

4. Apa jenis camilan yang paling sering Anda konsumsi di antara waktu makan? \*

- ☐ a. Buah-buahan atau sayuran
- ☐ b. Kacang-kacangan atau biji-bijian
- ☒ c. Keripik, kue, atau makanan ringan kemasan
- ☐ d. Tidak mengonsumsi camilan

5. Seberapa sering Anda makan malam di luar rumah atau memesan makanan secara online? \*

- ☐ a. Buah-buahan atau sayuran
- ☐ b. Kacang-kacangan atau biji-bijian
- ☒ c. Keripik, kue, atau makanan ringan kemasan
- ☐ d. Tidak mengonsumsi camilan

5. Seberapa sering Anda makan malam di luar rumah atau memesan makanan secara online? \*

- ☐ a. Jarang atau tidak pernah
- ☒ b. 1-2 kali seminggu
- ☐ c. 3-4 kali seminggu
- ☐ d. Lebih dari 4 kali seminggu



## Top Sources

34% Internet sources  
 18% Publications  
 16% Submitted works (Student Papers)

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	www.gramedia.com	9%
2	Internet	eprints.uns.ac.id	4%
3	Internet	123dok.com	4%
4	Internet	repository.usm.ac.id	4%
5	Student papers	Universitas Muhammadiyah Surakarta	1%
6	Internet	repository.stie-sak.ac.id	1%
7	Internet	jurnal.univrab.ac.id	1%
8	Internet	docplayer.info	<1%
9	Internet	id.123dok.com	<1%
10	Publication	Ashhabul Kahfi, Titin Kuraesin, Wafaul Wafa, Agus Fudholi, Hoerul Umam. "Opt...	<1%
11	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%





12	Internet	etheses.uinsgd.ac.id	<1%
13	Internet	sekolah.data.kemdikbud.go.id	<1%
14	Internet	snoe401.blogspot.com	<1%
15	Internet	journal.unbara.ac.id	<1%
16	Internet	repository.ibs.ac.id	<1%
17	Internet	venimahyar.wordpress.com	<1%
18	Internet	www.himapes.com	<1%
19	Internet	ml.scribd.com	<1%
20	Internet	news.unair.ac.id	<1%
21	Internet	www.slidegossip.com	<1%
22	Internet	cyber-chmk.net	<1%

