



HUBUNGAN FREKUENSI *FOOD AWAY FROM HOME*, KUALITAS DIET, DAN AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN RISIKO OBESITAS PADA REMAJA SMA

RAHMA NIA PUTRI



**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Frekuensi *Food Away From Home*, Kualitas Diet, dan Aktivitas Sedentari dengan Risiko Obesitas Pada Remaja SMA” adalah karya saya dengan arahan dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karta tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2026

Rahma Nia Putri

I1401221012



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

RAHMA NIA PUTRI. Hubungan Frekuensi *Food Away From Home*, Kualitas Diet, dan Aktivitas Sedentari dengan Risiko Obesitas pada Remaja SMA. Dibimbing oleh KARINA RAHMADIA EKAWIDYANI.

Obesitas pada remaja merupakan masalah gizi yang terus meningkat, terutama di wilayah perkotaan dengan akses tinggi terhadap makanan siap saji dan gaya hidup sedentari. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan frekuensi *food away from home (FAFH)*, kualitas diet, dan aktivitas sedentari dengan risiko obesitas pada remaja SMA di Kota Bogor. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* terhadap 126 siswa dari tiga SMA Negeri di Kota Bogor yang dipilih melalui *cluster random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner, wawancara, dan pengukuran antropometri, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman, Mann-Whitney, dan regresi linier berganda. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa frekuensi FAFH ($r_s=0,210$; $p=0,018$), kualitas diet ($r_s=-0,200$; $p=0,024$), dan aktivitas sedentari ($r_s=0,333$; $p=0,000$) berhubungan signifikan dengan z-score IMT/U. Pada analisis multivariat, aktivitas sedentari ($\beta=0,291$; 95% CI: 0,047–0,173; $p=0,001$) dan kualitas diet ($\beta=-0,178$; 95% CI: -0,032–0,001; $p=0,033$) tetap menjadi prediktor independen yang signifikan setelah dikontrol oleh variabel lain, sedangkan frekuensi FAFH tidak lagi berhubungan signifikan ($\beta=0,118$; 95% CI: -0,015–0,087; $p=0,164$). Ketujuh variabel dalam model menjelaskan 22,0% variasi z-score IMT/U. Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas sedentari dan kualitas diet merupakan determinan yang lebih konsisten terhadap risiko obesitas remaja dibandingkan dengan frekuensi FAFH, sehingga pencegahan obesitas remaja perlu difokuskan pada peningkatan kualitas diet dan pengurangan aktivitas sedentari.

Kata kunci: aktivitas sedentari, kualitas diet, makanan dari luar rumah, obesitas, remaja

ABSTRACT

RAHMA NIA PUTRI. Association between Food Away From Home Frequency, Diet Quality, and Sedentary Behavior with Obesity Risk Among Senior High School Adolescent. Supervised by KARINA RAHMADIA EKAWIDYANI.

Adolescent obesity is an increasing public health concern, particularly in urban areas with high access to fast food and sedentary lifestyles. This study aimed to examine the associations of food away from home (FAFH) frequency, diet quality, and sedentary activity with obesity risk among adolescents in Bogor City, Indonesia. This study employed a cross-sectional design involving 126 students from three public senior high schools in Bogor City, selected through cluster random sampling at the district level. Data were collected through questionnaires, interviews, and anthropometric measurements and analyzed using Spearman correlation, Mann-Whitney, and multiple linear regression. Bivariate analysis showed significant associations between FAFH frequency ($r_s = 0.210$, $p = 0.018$), diet quality ($r_s = -0.200$, $p = 0.024$), sedentary activity ($r_s = 0.333$, $p < 0.001$), and BMI-for-age z-score. In the multivariable analysis, sedentary activity ($\beta = 0.291$;



95% CI: 0.047–0.173; $p = 0.001$) and diet quality ($\beta = -0.178$; 95% CI: -0.032 to -0.001 ; $p = 0.033$) remained significant independent predictors of BMI-for-age z-score after adjustment for potential confounders, whereas FAFH frequency was no longer significantly associated with BMI-for-age z-score ($\beta = 0.118$; 95% CI: -0.015 to 0.087 ; $p = 0.164$). The model explained 22.0% of the variation in BMI-for-age z-scores ($R^2 = 0.220$). These findings indicate that sedentary behavior and diet quality are stronger predictors of adolescent obesity risk than FAFH frequency. Therefore, obesity prevention should focus on reducing sedentary behavior and improving diet quality.

Keywords: adolescents, diet quality, food away from home, obesity, sedentary behavior



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



HUBUNGAN FREKUENSI *FOOD AWAY FROM HOME*, KUALITAS DIET, DAN AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN RISIKO OBESITAS PADA REMAJA SMA

RAHMA NIA PUTRI

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Skripsi : Hubungan Frekuensi *Food Away From Home*, Kualitas Diet, dan Aktivitas Sedentari dengan Risiko Obesitas pada Remaja SMA

Nama : Rahma Nia Putri
NIM : 11401221012

Disetujui oleh

Pembimbing:

Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidyani, M.Gizi.

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001

Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.
NIP 197611162005012001



Tanggal Ujian:
20 Juli 2026

Tanggal Lulus: 05 Agustus 2026



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Agustus 2025 sampai bulan Oktober 2025 ini ialah obesitas pada remaja, dengan judul “Hubungan *Food Away From Home*, Kualitas Diet, dan Aktivitas Sedentari dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMA” berhasil diselesaikan dengan baik.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidyani, M.Gizi selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan banyak memberi saran serta dukungan hingga terselesaikannya skripsi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dr. Ir. Cesilia Meti selaku dosen moderator seminar dan dosen penguji yang telah memberikan saran dan juga masukannya dalam proses penyelesaian skripsi ini. Penghargaan penulis sampaikan kepada SMAN 1 Bogor, SMAN 2 Bogor, dan SMAN 6 Bogor yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini. Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Orang tua beserta keluarga atas kasih sayang, doa yang tidak pernah putus, serta dukungan moral dan material yang selalu menguatkan dalam setiap langkah.
2. Roshan sebagai sahabat yang selalu memberikan semangat, waktu, dan telinga untuk mendengarkan keluh kesah selama proses pengerjaan skripsi ini.
3. Adel, Salma, Risti, Adisty, Amanda, Faiza, Mutiara, Firna, dan Maharani sebagai teman dekat selama perkuliahan yang selalu memberi dukungan, membantu, dan menyediakan ruang untuk saling berbagi cerita serta memberikan saran ketika dibutuhkan.
4. Oktavia Amanda selaku sahabat sejak masa PPKU yang masih terus memberikan semangat dan dorongan hingga saat ini.
5. Fadhil dan Nadhifa sebagai teman satu bimbingan yang telah bersama melewati proses diskusi, revisi, dan perjuangan panjang selama bimbingan berlangsung.
6. Amanda, Fakhri, dan Zeta sebagai enumerator yang membantu pengumpulan data dengan penuh tanggung jawab sehingga penelitian ini dapat berjalan lancar.
7. Firda, Zeta, dan Rifki selaku sahabat sejak masa sekolah yang selalu memberikan dukungan moral serta doa hingga kini.
8. Teman-teman Gizi Masyarakat Angkatan 59, atas kebersamaan, dukungan, tawa, dan motivasi yang membuat perjalanan akademik menjadi lebih berwarna.

Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2026

Rahma Nia Putri



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Waktu dan Tempat	7
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengambilan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	9
3.5 Definisi Operasional	14
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	16
4.1 Karakteristik Subjek	16
4.2 <i>Food Away from Home</i>	18
4.3 Kualitas Diet	19
4.4 Aktivitas Sedentari	23
4.5 Status Gizi	25
4.6 Hubungan Karakteristik Subjek dengan Status Gizi	26
4.7 Hubungan <i>Frekuensi Food Away from Home</i> (FAFH) dengan Status Gizi	28
4.8 Hubungan Kualitas Diet dengan Status Gizi	30
4.9 Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi	32
4.10 Analisis Multivariat	33
4.11 Keterbatasan dan Kekuatan Penelitian	37
V SIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Simpulan	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	49
RIWAYAT HIDUP	62



DAFTAR TABEL

1	Jenis dan cara pengumpulan data	8
2	Pengategorian variabel	10
3	Penilaian <i>Indonesia Healthy Eating Index</i> (I-HEI)	12
4	Karakteristik subjek	16
5	Karakteristik frekuensi konsumsi FAFH subjek	18
6	Sebaran frekuensi FAFH	19
7	Rata-rata konsumsi/hari dan skor I-HEI subjek	20
8	Sebaran tingkat kualitas diet subjek	22
9	Rata-rata durasi masing-masing aktivitas sedentari	23
10	Sebaran tingkat aktivitas sedentari	24
11	Sebaran status gizi subjek	25
12	Hubungan karakteristik subjek dengan status gizi (IMT/U)	26
13	Hubungan frekuensi FAFH dengan status gizi (IMT/U)	29
14	Hubungan kualitas diet dengan status gizi (IMT/U)	31
15	Hubungan aktivitas sedentari dengan status gizi (IMT/U)	32
16	Hasil uji regresi linear berganda	34

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat Lolos Kaji Etik	50
2	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)	51
3	Lembar <i>Informed Consent</i>	53
4	Lembar <i>Informed Assent</i>	54
5	Kuesioner Penelitian	55
6	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas FAFH <i>Questionnaire</i>	61