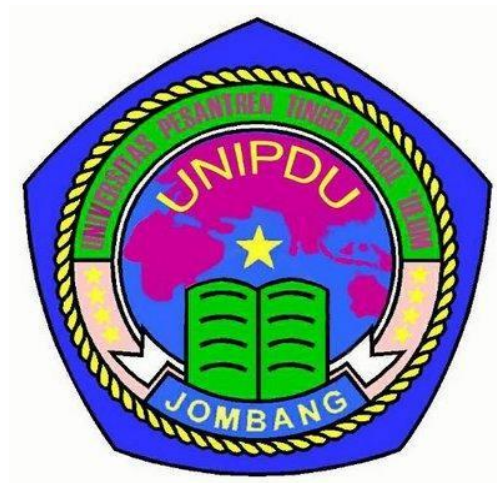


SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI MIE INSTAN DENGAN KEJADIAN
OBESITAS REMAJA SMA DARUL ULUM 1 UNGGULAN
BPP-TEKNOLOGI PETERONGAN JOMBANG**

PENELITIAN *CROSS SECTIONAL*



Oleh:

Shintia Amelia Vernanda
NIM: 7318004

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL 'ULUM
JOMBANG
2022**



SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI MIE INSTAN DENGAN KEJADIAN
OBESITAS REMAJA SMA DARUL ULUM 1 UNGGULAN
BPP-TEKNOLOGI PETERONGAN JOMBANG**

PENELITIAN *CROSS SECTIONAL*

*Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada Program
Studi Ilmu Keperawatan , Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang*



Oleh:

Shintia Amelia Vernanda

NIM: 7318004

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL 'ULUM
JOMBANG
2022**



SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Jombang, September 2022

Yang menyatakan,

Shintia Amelia Vernanda

NIM: 7318004





LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Shintia Amelia Vernanda

Judul : HUBUNGAN KONSUMSI MIE INSTAN DENGAN KEJADIAN
OBESITAS REMAJA SMA DARUL ULUM 1 UNGGULAN
BPP-TEKNOLOGI PETERONGAN JOMBANG

Telah setuju untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Mukhamad Rajin, S.Kep., Ns., M.Kes
NIPY:11 010901 031

Pembimbing II

Khotimah, S.Kep., Ns., M.Kes
NIPY:11 010901 063



LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Sidang Skripsi Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum Jombang

Pada Tanggal: 2022

Mengesahkan:

Tim Penguji		Tanda tangan
Ketua	:Dr. dr. HM. Zulfikar As'ad,MMR	(.....)
Anggota I	:Khotimah, S.Kep., Ns., M.Kes	(.....)
Anggota II	:Mukhamad Rajin, S.Kep., Ns., M.Kes	(.....)

Mengetahui,

Ka. Program Studi Sarjana Keperawatan


Khotimah, S.Kep., Ns., M.Kes
NIPY: 11 010901 063



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Shintia Amelia Venanda

NIM : 7318004

Tempat & Tanggal Lahir : Sidoarjo, 06 Maret 2000

Institusi : S1 Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “**Hubungan Konsumsi Mie Instan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja SMA DARUL ULUM 1 Unggulan BPP-Teknologi Peterongan Jombang**” adalah bukan skripsi milik orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Jombang, September 2022

Yang Menyatakan

Shintia Amelia Vernanda
NIM: 7318004



MOTTO

“kerja keras adalah kekuatanku belajar dan bekerja yang giat, serta tidak lupa bersyukur tentu akan menghasilkan hasil yang baik”

-Shintia Amelia Vernanda-



LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan Rahmat Allah SWT Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang. Puji syukur selalu saya panjatkan kehadiran Allah SWT dengan terselesaikannya skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat sehat bagi saya dan keluarga dirumah.
2. Ayahanda “Imam masyudi” dan ibunda “Sri indarti” yang telah melahirkan dan membesarkan saya ke dunia ini, memberikan banyak curahan kasih sayang dengan ikhlas, serta banyak pengorbanan tenaga, perasaan maupun material untuk kesuksesan saya, kebahagiaan, semangat dan doa-doanya.
3. Keluarga besarku yang tiada hentinya memberikan semangat dan doa-doanya.
4. Bapak dan Ibu dosen keperawatan Unipdu Jombang, khususnya dosen pembimbing saya bapak Mukhamad Rajin, S.Kep., Ners., M.Keselaku Pembimbing I dan ibu Khotimah, S.Kep., Ners., M.Keselaku Pembimbing II yang telah sabar dalam membimbing dan memberikan arahan pada pengerjaan skripsi ini.
5. Dr.dr.H.M. Zulfikar As’ad, MMR. Selaku penguji utama dalam ujian skripsi ini, ibu Khotimah, S.Kep., Ners., M.Keselaku penguji ke II, bapak Mukhamad Rajin, S.Kep., Ners., M.Keselaku penguji ke III dalam penyelesaian skripsi ini saya sangat berterimakasih
6. Atha widya S.Kep dan Sanjaya khabibulloh zuhri.S.Kom “Besti” sebagai teman, sahabat, saudara, kawan tengkar, yang selalu mensupport dan menerima keluhan yang saya rasakan matur suwun.
7. Calon imam, kepala keluarga, serta ayah untuk anak-anak saya kelak dimanapun kamu berada terimakasih telah bersedia untuk menunggu saya menyelesaikan pendidikan ini dengan gelar sarjana dibelakang nama sesuai dengan harapan.




KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat dan ridlo-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul :“Hubungan Konsumsi Mie Instan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja SMA DARUL ULUM 1 Unggulan BPP-Teknologi Peterongan Jombang”. Sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Strata S1 Keperawatan.

Mengingat dalam membuat skripsi ini tidak dapat lepas dari berbagai pihak yang membantu dalam memberi dorongan baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. DR. H. Ahmad Zahro, MA. Selaku Rektor Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
2. Pujiani, S.Kep, Ns., M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
3. Khotimah, S.Kep., Ns., M.Kes. Selaku Kaprodi Sarjana Keperawatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
4. Mukhamad Rajin, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Pembimbing I dan Khotimah, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam pembuatan Skripsi ini.
5. Dr.dr.H.M. Zulfikar As’ad, MMR. Selaku penguji utama dalam ujian skripsi ini.
6. Seluruh partisipan yang telah bersedia untuk diteliti dan tempat penelitian
7. Kedua orang tuaku dan seluruh keluargaku yang telah memotivasi dan membantu baik materil maupun spiritual.



- 
8. Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan, dan bantuan dalam menyelesaikan Skripsi ini. Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih kurang dari sempurna. Oleh karenanya penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Jombang, September 2022

Peneliti



ABSTRAK
HUBUNGAN KONSUMSI MIE INSTAN DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA SMA DARUL ULUM 1
UNGGULAN BPP-TEKNOLOGI PETERONGAN JOMBANG

Oleh: Shintia Amelia Vernanda

Pendahuluan: Remaja saat ini sering mengkonsumsi makanan dengangizi yang tidak seimbang, terbiasa untuk tidak sarapan pagi sebelum berangkat kesekolah, sering jajan diluar rumah, kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Selain itu makanan yang sering dikonsumsi remaja makanan instan atau siap saji yang saat ini menjadi pilihan makanan pengganti nasi salah satunya mie instan yang dikemas dengan besar kalori serta miskin zat gizi berarti yang lain semacam vit, mineral, serta serat dimana tidak buat kesehatan. Sebagian isi utamanya merupakan karbohidrat, protein tepung serta lemak(baik dari mie itu sendiri ataupun minyak sayur dalam sachet). Akibat yang terjaln bila mie instan selalu dikonsumsi dalam tiap hari ialah Menghambat Penyerapan Nutrisi, Menimbulkan Kanker, Menimbulkan Keguguran, Mengacaukan metabolisme tubuh, Bahaya Propylene glycol, Bahaya untuk pencernaan, serta Obesitas ataupun Kegemukan. Obesitas ialah perubahan gaya hidup dan pola makan yang dimana komposisi yang mengandung tinggi kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol serta natrium, namun rendah serat seperti fast food (fried chicken, hamburger) dapat menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi dan merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya obesitas pada remaja. **Tujuan penelitian :** Untuk menganalisis antara hubungan konsumsi mie instan dengan kejadian obesitas remaja.

Metode: Desain penelitian ini adalah korelasi, Populasi dalam penelitian ini remaja SMA kelas 10 dan 11 sebanyak 413 dengan menggunakan teknik *Simple random sampling* di dapatkan jumlah sampel 81 remaja. Alat ukur yang digunakan kuesioner diberikan waktu untuk mengisi 15-30 menit. di uji menggunakan uji *statistic sperman rho* dengan taraf signifikansi 12% ($\alpha=0,101$).

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada Hubungan konsumsi mie instan dengan kejadian obesitas dapat diketahui dari uji sperman didapatkan nilai $p(0,101)$. Dari hasil tersebut bahwa $p\text{-value}(0,101) > 0,05$ ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan konsumsi mie instan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-Teknologi Peterongan Jombang.

Kesimpulan : Berdasarkan pembahasan diatas bahwa tidak ada hubungan konsumsi mie instan dengan kejadian obesitas dikarenakan obesitas bukan pemicu karna konsumsi mie instan saja tetapi Faktor genetik, Faktor lingkungan, Faktor Psikososial, Faktor kesehatan, Faktor pertumbuhan, serta Kegiatan fisik.

Kata kunci : Mie Instan, Obesitas

ABSTRACT
THE RELATIONSHIP OF CONSUMPTION OF INSTANT Noodles
WITH THE EVENT OF OBESITY IN ADOLESCENT DARUL
ULUM 1 HIGH SCHOOL OF BPP-PETERONGAN JOMBANG
TECHNOLOGY

By: Shintia Amelia Vernanda

Introduction: Today's teenagers often consume food with unbalanced nutrition, are used to not having breakfast before going to school, often snack outside the home, consume less fruit and vegetables. In addition, the food that is often consumed by teenagers is instant or ready-to-eat food which is currently the choice of food to replace rice, one of which is instant noodles which are packed with high calories and poor in other nutrients such as vitamins, minerals, and fiber which are not good for health. Some of the main contents are carbohydrates, flour protein and fat (either from the noodles themselves or vegetable oil in sachets). The consequences that occur if instant noodles are always consumed every day are inhibiting nutrient absorption, causing cancer, causing miscarriage, disrupting body metabolism, dangers of propylene glycol, dangers for digestion, and obesity or overweight. Obesity is a change in lifestyle and diet in which a composition containing high calories, fat, carbohydrates, cholesterol and sodium, but low in fiber such as fast food (fried chicken, hamburgers) can cause an imbalance in nutritional intake and is one of the risk factors for obesity. in adolescents.

The purpose of the study: To analyze the relationship between instant noodle consumption and the incidence of adolescent obesity.

Methods: The design of this study was correlation. The population in this study was 413 high school teenagers in grades 10 and 11 using simple random sampling technique. The sample size was 81 teenagers. The measuring instrument used in the questionnaire was given time to fill in 15-30 minutes. tested using the rho sperm statistical test with a significance level of 12% ($\alpha = 0.101$).

Results: The results showed that there was no relationship between the consumption of instant noodles and the incidence of obesity, it could be seen from the sperm test, the p value was obtained (0.101). From these results, the p-value (0.101) > 0.05 indicates that there is no significant relationship between instant noodle consumption and the incidence of obesity in adolescents at SMA Darul Ulum 1 Superior BPP-Peterongan Jombang Technology.

Conclusion: Based on the above discussion that there is no relationship between instant noodle consumption and obesity, obesity is not a trigger for instant noodle consumption alone, but genetic factors, environmental factors, psychosocial factors, health factors, growth factors, and physical activity.

Keywords: *Instant Noodles, Obesity*



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
Oleh: Shintia Amelia Vernanda.....	xi
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
BAB 1PENDAHULUAN	1
Latar belakang	1
Rumusan Masalah	8
Tujuan Penelitian	8
Tujuan Umum	8
Tujuan Khusus	8
Manfaat Penelitian	9
1.4.2 Bagi Responden	9
Bagi Institusi PendidikanKesehatan	9
Bagi Peneliti.....	9
BAB 2TINJAUAN PUSTAKA.....	9
Konsep Remaja	9
Definisi Remaja	9
Perubahan fisik pada masa remaja	11
Perubahan psikologis pada remaja	13
Perkembangan remaja dan ciri-cirinya.....	13
Konsep Mie Instan	15
Definisi Mie Instan	15
Sejarah Mie Instan	16
Bahan-bahan pembuatan mie instan	18
Bahan-bahan lain penyerta mie instan	20
Efek Mie Instan Bagi Kesehatan.....	20
Kelebihan mie instan.....	21
2.2.4 Kekurangan mie instan.....	22
Konsep Obesitas.....	23
Pengertian Obesitas.....	23
Gejala-Gejala Obesitas.....	24
Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Obesitas	24
Penentuan Obesitas	27
Resiko Penderita Obesitas.....	28
Pencegahandan Pengobatan Obesitas	31
Dampak dari obesitas.....	33
Hubungan kebiasaan konsumsi mie instan dengan obesitas	34
Karangka perilaku	35
Definisi perilaku.....	35
Konsep Konsumsi	41





Pengertian	41
Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi Makanan	41
Kerangka teori	45
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	46
Kerangka Konseptual	46
Hipotesis.....	47
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	48
Desain Penelitian.....	48
Karangka Kerja	49
Populasi dan Sample	50
Populasi.....	50
Sample	50
Sampling	51
Identifikasi variabel dan definisi operasional.....	52
Identifikasi Variabel.....	52
Definisi Operasional	53
Instrumen Penelitian.....	54
Lokasi dan Waktu Penelitian.....	55
Lokasi Penelitian.....	55
Waktu penelitian	55
prosedur pengambilan data dan pengumpulan data.....	55
Pengambilan Data	55
Pengumpulan data.....	55
Prosedur penelitian.....	58
Analisis Data.....	59
Analisa univariat	59
Analisa bivariat	59
4.8 Etika penelitian.....	59
Hasil Penelitian	61
Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	61
Penyajian Karakteristik Data Umum	62
Data Khusus	63
Pembahasan.....	66
Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja SMA	66
Kejadian obesitas Pada Remaja SMA.....	68
Hubungan konsumsi mie instan dengan kejadian obesitas pada remaja SMA69	
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	70
Kesimpulan	70
Saran.....	70
Bagi Responden	70
Bagi Peneliti Selanjutnya.....	70
Bagi Keperawatan.....	70
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

TABEL 4 1	DEFINISI OPERASIONAL PERSEPSI HUBUNGAN KONSUMSI MIE INSTAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS SMA DARUL ULUM 1 UNGGULAN BPP-TEKNOLOGI PETERONGAN JOMBANG.....	53
Tabel 5 1	Karakteristik Responden Berdasarkan Data Umum Di Sma Darul Ulum 1 Unggulan Bpp-Teknologi Peterongan Jombang.....	62
TABEL 5 2	FREKUENSI SUBJEK BERDASARKAN KEBIASAAN KONSUMSI MIE INSTAN PADA REMAJA DI SMA DARUL ULUM 1 UNGGULAN BPP-TEKNOLOGI PETERONGAN JOMBANG.....	63
TABEL 5 3	FREKUENSI SUBJEK BERDASARKAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA DARUL ULUM 1 UNGGULAN BPP-TEKNOLOGI PETERONGAN JOMBANG.....	64
TABEL 5 4	HUBUNGAN KONSUMSI MIE INSTAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA DARUL ULUM 1 UNGGULAN BPP-TEKNOLOGI PETERONGAN JOMBANG.....	64



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Teori Hubungan konsumsi mie instan dengan kejadian obesitas remaja SMA Darul Ulum 1 BPP-Teknologi Peterongan Jombang.....	38
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan konsumsi makanan dengan kejadian obesitasremaja SMA Darul Ulum BPP-Teknologi Peterongan Jombang.....	38
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Konsumsi Mie Instan Dengan Kejadian Obesitas SMA Darul Ulum BPP-Teknologi Peterongan Jombang.....	42



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SURAT IZIN STUDI PENDAHULUAN.....	73
LAMPIRAN 2 SURAT IZIN PENELITIAN.....	76
LAMPIRAN 3 JADWAL KEGIATAN.....	80
LAMPIRAN 4 KUISONER.....	82



DAFTAR SINGKATAN

KPAI : Komisi Perlindungan Anak Indonesia

WHO : *World Health Organization*

BKKBN : Bada Kependudukan Keluarga Berencana

PISA : *Progame For International Students Asessment*

OECD : *Organization For Economic Co-Operation and Development*

ADHD : *Attention Devicit Hyperactivity Disorder*

