

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA Di SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA**

Naskah Publikasi

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana Gizi
di Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta



**U N I V E R S I T A S
A L M A A T A**

Di susun Oleh:

Tri Susanti

120400002

**PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA**

2016

LEMBAR PENGESAHAN

Naskah Publikasi

**HUBUNGAN ANTARA POLA KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA SMA MUHAMMADIYAH 3
YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :

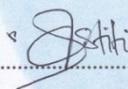
**Tri Susanti
(120400018)**

Telah Diseminarkan dan dipertahankan di depan Dewan Penguji
untuk mendapatkan Gelar Sarjanan Gizi
pada tanggal

Pembimbing I

Dewi Atiti, S.Gz, MPH

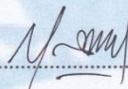
Tanggal



Pembimbing II

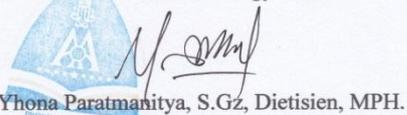
Yhona Paratmanitya, S.Gz, Dietisien, MPH

Tanggal



Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi
Universitas Alma Ata Yogyakarta



Yhona Paratmanitya, S.Gz, Dietisien, MPH.



UNIVERSITAS
Alma Ata

HUBUNGAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

Tri susanti¹, Dewi Astiti¹, Yhona Paratmanitya¹

¹. Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta
Jalan Ringroad Barat Daya Tamantirto, Kasihan Bantul Yogyakarta

INTISARI

Latar Belakang: Prevalensi *overweight* dan obesitas di seluruh dunia mengalami peningkatan dalam 30 tahun terakhir. Salah satu kelompok umur yang beresiko terjadinya gizi lebih adalah usia remaja. Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa Prevalensi gizi lebih pada remaja umur 16 – 18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2007 sebesar 1,4% menjadi 7,3% pada tahun 2013, yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Terdapat 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, salah satunya provinsi DI Yogyakarta. Peningkatan kemakmuran dan pengaruh westernisasi dapat mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup dalam pemilihan makanan yang cenderung menyukai makanan cepat saji yang kandungan gizinya tidak seimbang yaitu mengandung energi, garam dan lemak termasuk kolesterol dalam jumlah tinggi dan hanya mengandung sedikit serat hal inilah yang menyebabkan remaja mengalami obesitas.

Tujuan: Mengetahui hubungan pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan observasional dengan rancangan *cross sectional*. Polulasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun 2016. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling, dengan jumlah sampel minimal 96 responden. Teknik analisa data yang digunakan adalah *chi square*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dari 96 siswa sebagian besar remaja tidak mengalami obesitas yaitu sebanyak 79 orang (82,3%) dan yang mengalami obesitas hanya sebanyak 17 orang (17,7%). Hasil uji hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas memiliki hubungan yang signifikan diantaranya frekuensi *fast food: western* ($p=0,026$), dan lokal ($p= 0,020$), Energi *fast food: western* ($p=0,043$) dan lokal ($p=0,012$), jenis *fast food: western* ($p=0,024$) dan lokal ($p=0,033$)

Kesimpulan: Ada hubungan antara jumlah frekuensi, asupan energi dan jenis *fast food* yang dikonsumsi dengan kejadian obesitas pada remaja SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta baik *western* maupun *fast food* lokal.

Kata Kunci: Pola Konsumsi, *Fast Food*, Obesitas, Remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION PATTERNS WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENT IN SENIOR HIGH SCHOOL MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

Tri susanti¹, Dewi Astiti¹, Yhona Paratmanitya¹

¹, Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta
Jalan Ringroad Barat Daya Tamantirto, Kasihan Bantul Yogyakarta

ABSTRACT

Background: The prevalence of overweight and obesity worldwide has increased in the last 30 years. One age group that HAS at risk of overweight is adolescence. Based on data from Riskesdas 2010 the prevalence of obesity in adolescents Indonesia has reached 19.1% (Depkes , 2010). Riskesdas data in 2013 showed that the prevalence of overweight in adolescents aged 16-18 years experienced a significant increase over 2007 of 1.4% to 7.3 % in 2013, comprising 5.7 % fat and 1.6% obesity . There were 15 provinces with obesity prevalence above national prevalence one of it was DI Yogyakarta province .Increased prosperity and influence of westernization may result in changes in lifestyle in the selection of foods that tend to like fast food wiht contain imbalanced nutritional content that has energy , salt , and fats including cholesterol in high quantities and contains very little fiber This may cause obesity in adolescent.

Objective: Determine the relationship between fast food consumption patterns wiht the incidence of obesity in adolescents in senior higt school Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Methods:This study used observational method with cross sectional design. population in this study were all students of class X and XI senior high school Muhammadiyah 3 Yogyakarta 2016. The sampling technique used random sampling simple, with sample size of at least 96 respondents. Data analysis technique used was chi square. Instruments in this study used questionnaires *Quantitative Food Frequency Qentionnaire*

Result: Based on the results of the study showed that adolescent in senior high school Muhammadiyah 3 Yogyakarta of 96 students the majority of adolescents who were not obese reached 79 people (82.3 %) and obese student were only 17 (17.7%). The result of the relationship between fast food consumption patterns and the incidence of obesity has a significant relationship are frequency of *fast food: western* ($p=0,026$), dan local ($p= 0,020$), Energy Intake of *fast food: western* ($p=0,043$) dan local ($p=0,012$), types of *fast food: western* $p=(0,024)$ dan local ($p=0,033$)

Conclusion: There is a relationship between the frequency, energy intake and types of fast food with the incidence of obesity in adolescent senior high school Muhammadiyah 3 Yogyakarta both western and fast food local.

Keywords: Consumption Patterns, Fast Food, Obesity, adolescent

PENDAHULUAN

Obesitas/*overweight* telah menjadi pandemic global diseluruh dunia dan dinyatakan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai masalah kesehatan kronis terbesar. Obesitas/*overweight* atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi obesitas atau *overweight* yaitu ketersediaan makanan yang murah, cepat tetapi tidak sehat salah satunya yaitu *fast food*¹.

Obesitas bukan merupakan penyakit, akan tetapi dapat menyebabkan timbulnya penyakit, seperti diabetes mellitus, penyakit jantung, hipertensi dan penyakit-penyakit degeneratif lainnya. Obesitas terjadi jika ada kelebihan kalori hasil metabolisme. Pada penderita obesitas, lemak berlebihan ditimbun pada jaringan-jaringan otot, terkadang juga dalam pankreas ataupun hati penimbunan lemak tidak merata, dapat menyebabkan semacam tumor².

Data Riskesdas menunjukkan bahwa Prevalensi gizi lebih pada remaja umur 16 – 18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2007 sebesar 1,4% menjadi 7,3% pada tahun 2013, yang terdiri dari 5,7%

gemuk dan 1,6% obesitas. Terdapat 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, salah satunya provinsi DI Yogyakarta. Menurut IMT/U prevalensi status gizi gemuk remaja umur 16–18 tahun untuk provinsi DI Yogyakarta yaitu sebesar 10% dan pada anak yang mengalami obesitas sebesar 2,0%. Provinsi DIY termasuk prevalensi obesitas yang tertinggi ke 5 di Indonesia³.

Fast food sering disebut sebagai makanan siap saji. Makanan siap saji yang dimaksud adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut. Makanan siap saji biasanya berupa lauk pauk dalam kemasan, mie instan, nugget, atau juga corn flakes sebagai makanan untuk sarapan⁴

Frekuensi remaja yang tinggi dalam mengkonsumsi *fast food* dapat meningkatkan timbunan kalori dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai IMT (gizi lebih). *Fast food* dipandang negatif karena kandungan gizi di dalamnya yang tidak seimbang

yaitu lebih banyak mengandung karbohidrat, lemak, kolesterol, dan garam ⁵.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 2 Oktober 2015 menunjukkan bahwa dari 38 responden siswa yang mengalami obesitas sebesar 15% (6 orang) dan *overweight* sebesar 35% (14 Orang). Sekolah ini merupakan sekolah yang terletak didaerah perkotaan sehingga sangat mudah untuk mengakses makan-makanan *fast food*, serta didukung juga uang saku yang setiap hari diberikan berdasarkan hasil wawancara beberapa orang siswa mengatakan mendapatkan uang jajan rata-rata Rp.5.000 - Rp10.000 perhari sehingga faktor inilah yang diduga menyebabkan anak-anak mengalami obesitas dan *overweight*. Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *observasional* dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 503 orang siswa SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan diambil sampel penelitian berjumlah 96 orang siswa. Teknik pengambilan sampel dalam

penelitian ini menggunakan *simple random sampling* dengan bantuan table random.

Variabel *independent* penelitian ini yaitu pola konsumsi *fast food* yang meliputi frekuensi konsumsi *fast food*, asupan energi dari *fast food* dan jenis *fast food*, baik *western* maupun *fast food* lokal sedangkan variabel *dependent* yaitu obesitas. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dan semi *Quantitative food frequency questionnaire*. Analisa data menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat* dengan *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah remaja SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Secara lengkap karakteristik responden disajikan dalam Tabel 1.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dari 96 pelajar sebagian besar berumur 15-16 tahun yaitu sebanyak 49 (51,1%), dengan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 58 (60,4%).

Umur 16 tahun dapat dikategorikan dalam usia remaja pertengahan. Usia remaja pertengahan adalah fase individu yang mengalami perkembangan sehingga dapat

mencapai kematangan secara mental, emosional, sosial serta fisik. Pada masa ini remaja cenderung labil dan mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan orang-orang terdekat, mudah mengikuti alur zaman seperti mode dan tren yang sedang berkembang di masyarakat. Pengaruh tren ini membuat remaja mempunyai beragam makanan yang dikonsumsi. Pilihan makanan yang tidak tepat akan berdampak buruk pada kesehatan remaja ⁶.

Berdasarkan pendapatan keluarga menurut UMR Yogyakarta sebagian besar berpenghasilan \geq UMR 1.500.000 yaitu sebanyak 89 (92,7%). Pendapatan merupakan faktor yang menentukan yang dikonsumsi. Semakin tinggi pendapatan makan semakin besar peluang untuk memilih pangan yang baik. Meningkatnya pendapatan perorangan maka terjadi perubahan dalam susunan menu ⁷.

Karakteristik berdasarkan jumlah anggota keluarga responden bahwa sebagian besar jumlah anggota keluarga >4 orang sebanyak 64 (66,7%), dengan peningkatan jumlah anggota keluarga akan mempengaruhi tingkat pengeluaran rumah tangga

untuk makan semakin besar. Karakteristik berdasarkan uang jajan sebagian besar responden mempunyai uang jajan Rp.10000 – Rp.20.000 yaitu sebanyak 35 (36,5%).

Makanan jajanan adalah makanan atau minuman yang siap dimakan yang dijual di tempat umum, terlebih dahulu telah dipersiapkan atau dimasak di tempat produksi/dirumah atau di tempat berjualan. Jenis makanann jajanan yang sering dan banyak dikonsumsi, diantaranya bakso, mie ayam, siomay, batagor, tahu bakso dan berbagai jenis gorengan, soto, bakmi goreng dan rebus, coklat, minuman ringan dengan berbagai merek dan susu instan yang sekarang marak diiklankan di televisi. Makanan jajanan mudah didapatkan dikantin sekolah dan pedagang didepan gerbang sekolah dan harga makanan jajanan yang relatif terjangkau dengan besar uang saku yang dikeluarkan untuk membeli makanan jajanan. Pada umumnya baik *western fast food* maupun makanan jajanan lokal mengandung lemak, garam, dan energi yang tinggi, tetapi kandungan seratnya rendah ⁸.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Variabel	Frekuensi	Persentase %
Jenis kelamin		
- Laki-laki	58	60,4
- Perempuan	38	39,6
Total	96	100
Umur		
- 15-16 tahun	49	51,1
- 17-18 tahun	47	48,9
Total	96	100
Pendidikan ibu		
- Tinggi \geq SMA	92	95,8
- Rendah $<$ SMA	4	4,2
Total	96	100
Pekerjaan ibu		
- Bekerja	68	70,8
- Tidak bekerja	28	29,2
Total	96	100
Pendidikan ayah		
- Tinggi \geq SMA	90	93,8
- Rendah $<$ SMA	6	6,2
Total	96	100
Pendapatan keluarga		
- \geq UMR Rp. 1.500.000	89	92,7
- $<$ UMR Rp. 1.500.000	7	7,3
Total	96	100
Jumlah anggota Keluarga		
- $>$ 4 orang	64	66,7
- \leq 4 orang	32	33,3
Total	96	100
Uang jajan		
- Rp 5.000- Rp 10.000	33	34,4
- $>$ Rp 10.000 – 20.000	35	36,5
- $>$ Rp 20.000	28	29,1
Total	96	100

Sumber: Data Primer Tahun 2016

Pola konsumsi *fast food* adalah kebiasaan makan *fast food* yang meliputi : frekuensi *fast food*, asupan energi dari *fast food* dan jenis *fast food* yang dikonsumsi frekuensi konsumsi *fast food* akan disajikan dalam Tabel 2. *Fast food* sering disebut sebagai makanan siap saji. Makanan siap saji yang dimaksud adalah jenis makanan

yang dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut ⁴

Tabel 2 Distribusi Frekuensi pola makan *fast food*

Variabel	Jumlah (n=96)	Presentase (%)
Kejadian Obesitas		
- Obesitas	17	17,7
- Tidak obesitas	79	82,3
Frekuensi konsumsi <i>fast food</i>		
<i>Western fast food</i>		
- Sering $\geq 2x$ /minggu	39	40,6
- Tidak sering $<2x$ /minggu	57	59,4
<i>Frekuensi Fast food lokal</i>		
- Sering $\geq 4x$ /minggu	61	63,5
- Tidak sering $<4x$ /minggu	35	36,5
Asupan energi <i>fast food</i>		
<i>Western fast food</i>		
- Tinggi ≥ 156 kkal/hari	41	42,7
- Rendah <156 kkal/hari	55	57,3
	96	100
<i>Fast food lokal</i>		
- Tinggi ≥ 214 kkal/hari	59	61,5
- Rendah < 214 kkal/hari	37	38,5
Jenis <i>fast food</i>		
<i>Western fast food</i>		
- ≥ 4 jenis/bulan	44	45,8
- < 4 jenis/bulan	52	54,2
<i>Fast food lokal</i>		
- 5 jenis/bulan	51	53,1
- <5 jenis/bulan	45	46,9

Sumber: Data Primer Tahun 2016

Berdasarkan Tabel 2 Kejadian obesitas di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dari 96 responden yang mengalami obesitas sebanyak 17 orang (17,7%), sedangkan Menurut IMT/U prevalensi status gizi gemuk remaja umur 16–18 tahun untuk provinsi DI Yogyakarta yaitu sebesar 10 %³

Hasil penelitian lain Jenis kelamin yang paling banyak mengalami *overweight* yaitu laki-laki (60,7%) dan tidak *overweight* (39,3%), sedangkan untuk jenis kelamin perempuan persentase *overweight* lebih rendah

(39,2%) dibandingkan yang tidak *overweight* (60,8%)¹¹

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa remaja SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dari 96 responden sebagian besar tidak sering mengkonsumsi *western fast food* yaitu sebanyak 57 orang (59,4%) dan sebagian besar responden sering mengkonsumsi *fast food* lokal yaitu sebanyak 61 orang (63,5%).

Frekuensi makan *fast food* pada remaja banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah

media massa, uang saku pengetahuan dan sikap remaja terhadap *fast food*. *Fast food* umumnya mengandung lemak, kolesterol, garam dan energi yang sangat tinggi. Kandungan gizi yang tidak seimbang ini bila terlanjur menjadi pola makan, akan berdampak negatif pada keadaan gizi pada remaja ⁹

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa remaja SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dari 96 responden sebagian besar mengkonsumsi rendah energi untuk *western fast food* yaitu sebanyak 55 orang (57,3%) dan sebagian besar responden mengkonsumsi tinggi energi untuk *fast food* lokal yaitu sebanyak 59 orang (61,5%).

Makanan cepat saji umumnya mengandung kalori, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Makanan cepat saji adalah gaya hidup remaja. Peningkatan kemakmuran dan pengaruh westernisasi dapat mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup dalam pemilihan makanan yang cenderung menyukai makanan cepat saji (*fast food*) yang kandungan gizinya tidak seimbang yaitu mengandung energi, garam, dan lemak termasuk

kolesterol dalam jumlah tinggi dan hanya sedikit mengandung serat ⁹.

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa remaja SMA dari 96 responden sebagian besar mengkonsumsi < 4 jenis/bulan untuk *western fast food* yaitu sebanyak 52 orang (54,2%) dan sebagian besar responden mengkonsumsi \geq 5 jenis/bulan untuk *fast food* lokal yaitu sebanyak 51 orang (53,1%).

Jenis – jenis makanan siap santap (*fast food*) yang berasal dari negara barat seperti hot dog, pizza, hamburger, *fired chicken*, dan *french fries*, berbagai jenis makanan berupa kripik (*junk food*) sering dianggap sebagai lambang kehidupan modern oleh para remaja. Padahal berbagai jenis *fast food* itu mengandung kadar lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi disamping kadar garam. Zat-zat gizi itu memicu terjadinya berbagai penyakit *kardiovaskuler* pada usia muda ¹⁰.

Fast food merupakan makanan yang sangat disukai semua kalangan terutama remaja disamping rasanya enak dan gurih akan tetapi nilai energi dan lemaknya cukup tinggi terutama *western fast food* bila dikonsumsi dalam banyak jenis dan sesering mungkin dapat mengakibatkan terjadinya obesitas ⁵

Tabel 3 Hubungan Pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja SMA

Pola Konsumsi <i>fast food</i>	Kualitas hidup		Total	OR (CI 95%)	P
	Obesitas	Tidak obesitas			
	F(%)	F(%)			
1. Frekuensi <i>fast food</i>					
<i>Western fast food</i>					
-Sering $\geq 2x$ /minggu	11 (64,7)	28 (35,5)	39	3.339 (1.116-9.995)	0,026
-Tidak sering $< 2x$ /minggu	6 (35,3)	51 (64,6)	57		
Total	17	79	96		
<i>Fast food lokal</i>					
-Sering $\geq 4x$ /minggu	15 (88,2)	46 (58,2)	61	5.380 (1.152-25.139)	0,020
-Tidak sering $< 4x$ /minggu	2 (11,8)	33 (41,8)	35		
Total	17	79	96		
2. Asupan energi <i>Fast food</i>					
<i>Western fast food</i>					
- Tinggi ≥ 156 kkal/hari	11 (64,7)	30 (38)	41	2.994 (1.003-8.938)	0,043
- Rendah < 156 kkal/hari	6 (35,3)	49 (62)	55		
Total	17	79	96		
<i>Fast food lokal</i>					
- Tinggi ≥ 214 kkal/hari	15 (88,2)	44 (55,7)	59	5.966 (1.278-27.839)	0,012
- Rendah < 214 kkal/hari	2 (11,8)	35 (44,3)	37		
Total	17	79	96		
3. Jenis <i>Fast Food</i>					
<i>Western fast food</i>					
- ≥ 4 jenis/bulan	12 (70,6)	32 (40,5)	44	3.525 (1.132-10.976)	0,024
- < 4 jenis/bulan	5 (29,4)	47 (59,5)	52		
Total	17	79	96		
<i>Fast food lokal</i>					
- ≥ 5 jenis/bulan	13 (76,5)	38 (48,1)	51	5.507 (1.051-11.694)	0,033
- < 5 jenis/bulan	4 (23,5)	41 (51,9)	45		
Total	17	79	96		

Sumber: Data Primer Tahun 2016

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil analisis *frekuensi* konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas memiliki hubungan yang signifikan ($p < 0,05$). Hasil analisis lanjut menunjukkan remaja yang sering mengkonsumsi *fast food* berpengaruh terhadap terjadinya obesitas dan semakin sering konsumsi *fast food* semakin tinggi resiko terjadi obesitas dengan hasil OR pada *western fast food* 3,339 (CI 95%: 1.116-9.995)

dan *fast food* lokal 5,380 (CI 95%: 1,116-9,995)

Frekuensi remaja yang tinggi dalam mengkonsumsi *fast food* dapat meningkatkan timbunan kalori dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai IMT (gizi lebih). *Fast food* dipandang negative karena kandungan gizi di dalamnya yang tidak seimbang yaitu lebih banyak mengandung karbohidrat, lemak, kolesterol, dan garam. Makanan

tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat adiktif untuk mengawetkan serta memberikan cita rasa. Jika makanan ini sering dikonsumsi secara terus menerus dan berlebihan, dikhawatirkan akan berakibat pada terjadinya peningkatan nilai indeks massa tubuh (gizi lebih) ⁵.

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight*. *Overweight* tidak hanya disebabkan oleh konsumsi *fast food* saja, obesitas juga dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti aktifitas sedentary lingkungan dan keturunan ¹¹.

Pada tabel 3 terdapat hubungan antara asupan energi *fast food* dengan kejadian obesitas menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai *p value* ($< 0,05$) dengan demikian hubungan energi *fast food* dengan kejadian obesitas memiliki hubungan yang bermakna. Hasil analisis lanjut menunjukkan remaja yang mengkonsumsi tinggi energi *fast food* berpengaruh terhadap terjadinya obesitas dan semakin tinggi energi *fast food* yang dikonsumsi semakin tinggi resiko terjadi obesitas diperoleh hasil OR pada *western fast food* yaitu 2.994 (CI 95%: 1.003-8.938) sedangkan *fast*

food lokal didapatkan hasil OR yaitu 5,966 (CI95% : 1,153 -25,139).

Hasil penelitian lain menyatakan hubungan antara kontribusi energi *western fast food* dengan kejadian obesitas terdapat hubungan yang sangat bermakna dengan nilai *p-value* ($p=0,048$) ¹².

Pada analisis hubungan asupan zat gizi makro dengan kejadian *overweight* didapatkan bahwa asupan zat gizi makro dan juga energi pada *fast food* dapat mempengaruhi status gizi para remaja ¹³.

Pada Tabel 3 terdapat hubungan antara jenis *fast food* dengan kejadian obesitas diperoleh nilai *p value* ($< 0,05$) dengan demikian ada hubungan antara jenis *fast food* dengan kejadian obesitas dan semakin banyak jenis *fast food* yang dikonsumsi semakin tinggi resiko obesitas dan diperoleh OR pada *western fast food* 3.525 (CI 95%: 1.132-10.976) dan hasil OR pada *fast food* lokal 3.507 (CI 95% 1.051 -11.694). Hasil uji T menunjukkan ada perbedaan yang signifikan ($p>0,05$) banyaknya jenis *fast food* yang dikonsumsi antara kasus dan control ⁵.

Hasil penelitian lain menemukan bahwa banyaknya jenis *fast food* yang dikonsumsi berpengaruh terhadap terjadinya obesitas dan semakin

banyak jenis *fast food* yang dikonsumsi semakin tinggi resiko terjadi obesitas

14.

Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian ini, antara lain:

1. Rata-rata frekuensi konsumsi *fast food* yaitu 2x/minggu untuk *western fast food* dan 4x/minggu untuk *fast food* lokal.
2. Rata-rata asupan energi *fast food* dalam 1 hari yaitu untuk *western fast food* yaitu 156 kkal/hari dan 214 kkal/hari untuk *fast food* lokal.
3. Rata-rata jenis konsumsi *fast food* dalam perbulan yaitu untuk *western fast food* sebanyak 4 jenis/bulan dan 5 jenis/bulan untuk *fast food* lokal.
4. Hasil uji hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas memiliki hubungan yang signifikan diantaranya frekuensi *fast food*: *western* ($p=0,026$), dan lokal ($p=0,020$), Energi *fast food*: *western* ($p=0,043$) dan lokal ($p=0,012$), jenis *fast food*: *western* $p=(0,024)$ dan lokal ($p=0,033$).

SARAN

1. Saran kepada siswa Sebaiknya remaja mengurangi konsumsi *fast food* karena dapat meningkatkan terjadinya obesitas. Semakin sering dan tinggi asupan energi dari konsumsi *fast food* semakin tinggi beresiko mengalami obesitas.
2. Saran kepada sekolah agar mengembangkan media-media tentang kesehatan terutama pencegahan untuk obesitas di UKS atau pada pelajaran pendidikan jasmani untuk responden agar menjaga pola makan sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang (PUGS).
3. Bagi Dinas Kesehatan perlu adanya langkah edukasi atau pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang bahaya makanan *fast food* bagi kesehatan, dan meningkatkan harga jual dan produksimakanan *fast food* agar masyarakat kurang tertarik untuk membeli makan-makanan *fast food* karena selain mahal dan tidak sehat bagi tubuh.
4. Bagi peneliti lain diharapkan menggunakan metode lain untuk mengetahui pola konsumsi *fast food*.

Daftar RUJUKAN

1. Proverawati. 2010 *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
2. Cakrawati D. 2014. *Bahan Pangan Gizi dan Kesehatan*. II, Bandung: Gramedia Utama.
3. Depkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas Laporan nasional 2013)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Depkes RI.
4. Apriadji, Harry W. 2007. *Healthy fast food*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama Anggota IKAPI.
5. Hadi H, Mahdiah, Susetyowati. 2004. Prevalensi Obesitas dan Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SLTP Kota dan Desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 1 (5):3-4
6. Kristianti. 2009. *Hubungan pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi fast food dengan status gizi mahasiswa fakultas ilmu keperawatan universitas muhammadiyah surakarta persada*. Skripsi: Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Kesehatan UMS. Surakarta. Diakses pada tanggal 24 juni 2016 [http://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstr](http://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/2064/5.pdf?sequence=1)
7. Suharjo. 2003. *Sosial Budaya Gizi*. PAU Pangan dan Gizi IPB.
8. Imtihani, T. 2013. Hubungan pengetahuan, uang saku, dan peer group dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri. *Journal of Nutrition College*, 2, 346-359. Diperoleh 24 Juni 2016 dari <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jnc>
9. Khomsan A. 2004. *Peranan Pangan dan Gizi Untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: Gramedia Widiasarana
10. Marmi S. 2014. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*, jilid 2. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
11. Anggarah A, Indriasari R, Yustini. 2012, *Hubungan Konsumsi fast food dengan Kejadian Overweight pada Remaja Di SMA Katolik Cendra Wasih Makassar*. Program Studi Ilmu Gizi Skripsi: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin. Makasar.
12. Pramono, A & Sulchan, M. 2014 Kontribusi makanan jajan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja kota Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia*, 2 (2): 59-64.

13. Oktaviani WD, Saraswati LD, Rahfiludin Z. 2012 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(7):2-3.
14. Padiari, I.A.E, Hadi, H. 2003, *Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Resiko Obesitas pada Anak SD*, Medika 3. 159-165

