



**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD*
DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA
(Studi di SMP Negeri 3 Kabupaten Jember)**

SKRIPSI

Oleh

**Sri Setya Nugrahaningsih
NIM 062110101025**

**BAGIAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2010**

*Correlation between Fast Food Consumption with Overnutrition on Teenagers
(A Study at SMP Negeri 3 Jember)*

Sri Setya Nugrahaningsih

*Public Health Nutrition Department, Faculty of Public Health,
University of Jember*

ABSTRACT

Overnutrition is defined as the state of imbalance between consumption with need of energy in which the consumption is too much compared to the need or use of energy. fast food has nutrient uneven then when fast food be pattern eat and consumed redundantly by adolescent can evoke overweight. The objective of this research is to analyze the correlation between consumption of fast food and overnutrition on teenagers. This research applied analytic observational with cross sectional approach. The population of this research were grade VII and IX students of SMP Negeri 3 Jember 2010-2011, as many as 345 students. The number of samples in this research were 188 students. Samples were taken by proportional stratified random sampling technique. Bivariate analysis was performed by using statistical test of asymmetry L_{MB} and statistical test of logistic regression with $\alpha = 0.05$. In this research, it was found that there was a correlation between energy, fat, carbohydrate consumption level ($p = 0.007$; $p = 0.03$; $p = 0.041$); contribution of fast food carbohydrate ($p = 0.004$, OR = 0.056; 95% CI; 0.008-0.395); consumption pattern of fried chicken, hamburger, cheese burger, hotdog, Pizza, of french fries, sandwich, chicken nugget, sausage, spaghetti, ice cream, steak, boiled noodle, fried noodle ($p = 0.001$; $p = 0.002$, $p = 0.003$; $p = 0.002$; $p = 0.001$; $p = 0.001$; $p = 0.011$; $p = 0.035$; $p = 0.031$, $p = 0.018$; $p = 0.002$; $p = 0.001$; $p = 0.01$; $p = 0.003$); with overnutrition on teenagers at SMP Negeri 3 Jember. Student does body heavy measurement and tall body periodical (a month once) reference to detect heavy adolescent ideal body so that when has adolescent begun to experience nutrient more, they doesn't be obesitas.

Keywords: fast food consumption, teenagers, and overnutrition

RINGKASAN

Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Gizi Lebih pada Remaja (Studi di SMP Negeri 3 Kabupaten Jember); Sri Setya Nugrahaningsih, 062110101025; 2010; 83 halaman; Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi yang dialami oleh remaja. Gizi lebih diartikan sebagai keadaan ketidakseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan energi yaitu konsumsi terlalu berlebihan dibandingkan kebutuhan atau pemakaian energi (Sediaoetama, 2004). Gizi lebih (Obesitas dan *overweight*) yang terjadi pada masa remaja ini perlu mendapatkan perhatian, sebab gizi lebih yang timbul pada waktu anak dan remaja bila kemudian berlanjut hingga dewasa akan sulit diatasi secara konvensional (diet dan olahraga). Selain itu, gizi lebih pada remaja tidak hanya menjadi masalah bagi kesehatan di kemudian hari, tetapi juga membawa masalah bagi kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti pada remaja (Virgianto, 2005).

Perubahan gaya hidup remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan makan mereka. Remaja menjadi lebih aktif, lebih banyak makan di luar rumah dan mendapat banyak pengaruh dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Remaja lebih sering mencoba makanan baru, salah satunya *fast food* (Manurung, 2009). Menurut Budiman (2008), menyatakan bahwa yang dinamakan *fast food* adalah jenis makanan yang mengandung kalori, lemak, garam, gula yang tinggi, akan tetapi rendah akan kandungan serat dan vitamin. *Fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang dan apabila *Fast food* menjadi pola makan remaja, maka akan berdampak negatif pada status gizi remaja. Dimana kebiasaan mengonsumsi *fast food* secara berlebihan dapat menimbulkan masalah kegemukan (Khomsan, dalam Hastuti, 2008). Selain itu kegemukan yang terjadi pada remaja juga berkaitan dengan bahan dan cara pengolahan *fast food*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 3 Kabupaten Jember terhadap 24 siswa yang di observasi, menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) pernah mengonsumsi *fast food*. Studi pendahuluan juga

menunjukkan bahwa 11 (45,83%) siswa yang memiliki berat badan normal dan 13 (54,17%) siswa yang gizi lebih. Berdasarkan beberapa hal tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih pada remaja dengan melakukan studi di SMP Negeri 3 Kabupaten

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII dan IX SMP Negeri 3 Kabupaten Jember 2010-2011, yaitu sebanyak 345 siswa. Sampel pada penelitian ini berjumlah 188 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik statistik *Asimetri Lamda* dan uji statistik regresi logistik dengan $\alpha = 0,05$.

Pada penelitian ini didapatkan hasil terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi, lemak, karbohidrat ($p = 0,02$; $p = 0,015$; $p = 0,026$); sumbangan karbohidrat *fast food* ($p = 0,004$; OR = 0,056; 95% CI; 0,008-0,395); pola konsumsi *fried chicken*, *hamburger*, *cheese burger*, *Hotdog*, *Pizza*, *french fries*, *sandwich*, *chicken nugget*, sosis, *spaghetti*, *ice cream*, *steak*, mie instans rebus, dan mie instans goreng ($p = 0,001$; $p = 0,002$, $p = 0,003$; $p = 0,002$; $p = 0,001$; $p = 0,001$; $p = 0,011$; $p = 0,035$; $p = 0,031$, $p = 0,018$; $p = 0,002$; $p = 0,001$; $p = 0,01$; dan $p = 0,003$) dengan gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 3 Kabupaten Jember. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diharapkan dilakukan peningkatan pemantauan status gizi remaja melalui kegiatan UKS dan PMR yaitu dengan melakukan pengukuran tinggi dan berat badan.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN PEMBIMBINGAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
ABSTRACT	viii
RINGKASAN	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR SINGKATAN DAN ARTI LAMBANG	xix
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Fast Food (Makanan Cepat Saji)	7
2.1.1 Definisi <i>Fast Food</i>	7
2.1.2 Jenis <i>Fast Food</i>	7
2.1.3 Bahan Penyusun <i>Fast Food</i>	8

2.1.4	Karakteristik <i>Fast Food</i>	9
2.1.5	Kandungan Gizi <i>Fast Food</i>	11
2.1.6	Bahaya <i>Fast Food</i>	12
2.2	Gizi Remaja	13
2.2.1	Definisi Remaja	13
2.2.2	Kebutuhan dan Kecukupan Gizi Remaja	15
2.2.3	Konsumsi Makanan	17
2.2.4	Gizi Lebih pada Remaja	26
2.3	Hubungan <i>Fast food</i> dengan Gizi Lebih	38
2.4	Kerangka Konseptual	41
2.5	Hipotesis Penelitian	42
BAB 3.	METODE PENELITIAN	43
3.1	Jenis Penelitian	43
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	43
3.2.1	Tempat Penelitian	43
3.2.2	Waktu Penelitian	43
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	44
3.3.1	Populasi Penelitian	44
3.3.2	Sampel Penelitian	44
3.3.3	Besar Sampel	45
3.3.4	Teknik Pengambilan Sampel	46
3.4	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Penelitian	47
3.4.1	Variabel Penelitian	47
3.4.2	Definisi Operasional Penelitian	47
3.5	Data dan Sumber Data	50
3.5.1	Data Primer	50
3.5.2	Data Sekunder	50
3.6	Teknik dan Alat Pengumpulan Data	50
3.6.1	Teknik Pengumpulan Data	50
3.6.2	Alat Pengumpulan Data	52
3.7	Teknik Penyajian dan Analisis Data	52

3.8 Kerangka Operasional	54
BAB 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Karakteristik Remaja	55
4.2 Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat dengan Gizi Lebih pada Remaja	62
4.3 Sumbangan Energi, Karbohidrat, Lemak, dan Karbohidrat <i>Fast Food</i> dengan Gizi Lebih pada Remaja.....	66
4.4 Pola Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Gizi Lebih pada Remaja...	69
4.5 Hubungan Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat dengan Gizi Lebih pada Remaja	71
4.5.1 Hubungan Tingkat Konsumsi Protein dengan Gizi Lebih pada Remaja.....	71
4.5.2 Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dengan Gizi Lebih pada Remaja.....	72
4.5.3 Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat dengan Gizi Lebih pada Remaja.....	73
4.5.4 Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dengan Gizi Lebih pada Remaja.....	74
4.6 Hubungan Sumbangan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat <i>Fast Food</i> dengan Gizi Lebih pada Remaja.....	75
4.7 Hubungan Pola Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Gizi Lebih pada Remaja	76
BAB 5. PENUTUP	82
5.1 Kesimpulan.....	82
5.2 Saran	83

DAFTAR PUSTAKA**LAMPIRAN**