

**PERBEDAAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD*, ASUPAN ENERGI,  
ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMA KOTA  
DAN DESA KABUPATEN BOYOLALI**



Karya Tulis Ilmiah ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah DIII Gizi

Disusun oleh :

**NIKEN DWI ASTUTI**

**J 300 080 021**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2011**

**PERBEDAAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD*, ASUPAN ENERGI,  
ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMA KOTA  
DAN DESA KABUPATEN BOYOLALI**



Karya Tulis Ilmiah ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah DIII Gizi

Disusun oleh :

**NIKEN DWI ASTUTI**

**J 300 080 021**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2011**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
KARYA TULIS ILMIAH**

**ABSTRAK**

**NIKEN DWI ASTUTI. J 300 080 021**

**PERBEDAAN FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD, ASUPAN ENERGI, ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA KOTA DAN DESA KABUPATEN BOYOLALI (Studi di SMA N 1 Boyolali dan SMA N 1 Cepogo)**

**Pendahuluan** : Kandungan gizi energi dan lemak yang tidak seimbang bila sudah terlanjur menjadi pola makan, maka akan berdampak negatif pada status gizi remaja. Aspek pemilihan makanan penting diperhatikan oleh remaja. Kebiasaan mengkonsumsi *fast food* secara berlebihan dapat menimbulkan masalah kegemukan. Kegemukan menjadi sesuatu yang harus diwaspadai karena kegemukan yang berkelanjutan akan menimbulkan berbagai macam penyakit degeneratif seperti jantung koroner, diabetes mellitus, dan hipertensi (Khomsan, 2003). Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri SMA di Kabupaten Boyolali menunjukkan bahwa 9% remaja diperkotaan dan 4,5% remaja dipedesaan mengalami status gizi lebih (obesitas).

**Tujuan** : Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan frekuensi konsumsi *fast food*, asupan energi, asupan lemak dan status gizi pada remaja di SMA kota dan desa.

**Metode penelitian** : Penelitian ini merupakan penelitian analitik deskriptif dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah siswi SMA N 1 Boyolali dan SMA N 1 Cepogo. Sampel penelitian sebanyak 96 siswi SMA N 1 Boyolali dan SMA N 1 Cepogo. Teknik analisis data menggunakan uji *Independent sample t-test*.

**Hasil** : Penelitian menunjukkan bahwa Konsumsi *fast food* pada siswi sebagian besar adalah sering (60.4%) di SMA kota dan (58.3%) di SMA desa, asupan energi pada siswi sebagian besar adalah defisit (54.2%) di SMA desa dan (37.5%) di SMA kota, asupan lemak pada siswi sebagian besar adalah baik (54,2%) di SMA kota dan (41.7%) di SMA desa, status gizi pada siswi sebagian besar adalah normal (64.6%) di SMA desa dan (45.8%) di SMA kota. Berdasarkan penelitian ini maka tidak terdapat perbedaan konsumsi *fast food* antara siswi SMA kota dan SMA desa, tidak terdapat perbedaan asupan energi antara siswi SMA kota dan SMA desa, tidak terdapat perbedaan asupan lemak antara siswi SMA kota dan SMA desa, terdapat perbedaan status gizi antara siswi SMA kota dan SMA desa.

**Kata kunci** : Frekuensi konsumsi *fast food*, asupan energi, asupan lemak, status gizi, remaja, kota dan desa.

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Perbedaan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*,  
Asupan Energi, Asupan Lemak dan Status Gizi  
Pada Remaja Puteri Di SMA Kota dan Desa  
Kabupaten Boyolali.

Nama Mahasiswa : Niken Dwi Astuti

Nomor Induk Mahasiswa : J 300 080 021


Telah Diuji di depan Tim Penguji KTI  
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal 08 Juli 2011


Surakarta, Agustus 2011

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Muwakhidah, SKM., M.Kes  
NIK. 865

  
Dyah Widowati, SKM  
NIK. 798


Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



  
Dwi Sarbini, M.Kes

NIK. 747

**HALAMAN PENGESAHAN**

Judul Penelitian : Perbedaan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*,  
Asupan Energi, Asupan Lemak Dan Status Gizi  
Pada Remaja Puteri Di SMA Desa Dan Kota  
Kabupaten Boyolali.

Nama Mahasiswa : Niken Dwi Astuti

Nomor Induk Mahasiswa : J 300 080 021

Telah Diuji di depan Tim Penguji KTI  
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal 08 Juli 2011

Surakarta, Agustus 2011

Penguji I

Muwakhidah, SKM.M.Kes

Penguji II

Tuti Rahmawati, S.Gz

Penguji III

Rully Sudaryanto, S.ST

(*[Signature]*)  
(*[Signature]*)  
(*[Signature]*)

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dekan

*[Signature]*  
Anif Widodo, A. Kep., M.Kes

NIK. 630

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Niken Dwi astuti

NIM : J 300 080 021

Sebagai mahasiswa Program Studi D III Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kesehatan Surakarta :

Dengan ini saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini bukan merupakan jiplakan karya orang lain. Dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar Diploma Gizi di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam Karya Tulis Ilmiah ini, dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Surakarta, 14 Juni 2011

(Niken Dwi Astuti)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

" Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu ALLAH mengetahui sedang kamu tidak mengetahui "

( QS. Al Baqarah 2: 216)

"Keberhasilan akan tercapai dengan ketekunan, kesabaran serta doa"

(Luthfiana Arifatul Hudha, 2006).

" Hidup adalah serangkaian pelajaran yang harus dijalani agar bisa dipahami "

(Hellen Keller)

### PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas segala karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan KTI ini. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

Allah SWT sebagai sumber kekuatan dan tujuan dalam hidup dan langkahku

Kedua orang tuaku, yang telah mengukir jiwa dan raga dengan penuh kasih sayang serta do'a yang senantiasa mengiringi langkahku, dan semua yang telah dikorbankan untukku

Kakakku yang selalu menyemangatiku

Kakek dan nenekku trima kasih atas semua kasih sayang yang engkau berikan untukku.

Teman-teman DIII gizi angkatan 2008 khususnya (Pipin, Gendut, Mama, Mbak Shanty, Sita, Simbah, Dewi Tidur dan " Aat") alangkah indahny kebersamaan dan

perjuangan kita

Almamater UMS

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat-Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan KTI dengan judul : " Perbedaan frekuensi konsumsi *fast food*, asupan energi, asupan lemak dan status gizi pada remaja putri di SMA kota dan desa Kabupaten Boyolali"

Selesainya KTI ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Arif Widodo, A.Kep, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dwi Sarbini, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Muwakhidah, SKM.,M.Kes selaku Dosen Pembimbing KTI yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
4. Ibu Dyah Widowati, SKM selaku Dosen Pembimbing II KTI yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
5. Segenap Dosen Gizi UMS yang telah mendidik kami sekalian, yang merubah pandangan hidup penulis



6. Bapak Kepala Sekolah SMA N 1 Boyolali dan SMA N 1 Cepogo, terimakasih atas kerjasamanya.
7. Responden yaitu anak-anak SMA N 1 Boyolali dan SMA N 1 Cepogo, terimakasih atas kerjasama dan bantuan yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu selama penelitian dan selama penyusunan KTI ini.

Penulis menyadari bahwa KTI ini masih jauh dari sempurna, saran, dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga KTI ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, Juni 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMBUL DEPAN</b>	
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Remaja .....	6
B. Sosial Ekonomi atau Pendapatan .....	7
C. <i>Fastfood</i> .....	8
D. Asupan Energi dan Asupan Lemak.....	8
E. Status Gizi.....	12
F. Perbedaan Kota dan Desa.....	17
G. Kerangka Teori.....	20
H. Kerangka Konsep .....	20
I. Hipotesis .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	22
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Variabel penelitian .....	24

E. Definisi Operasional.....	25
F. Alat dan Instrumen Penelitian .....	25
G. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	26
H. Prosedur penelitian.....	27
I. Pengolahan dan Analisis Data.....	28
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Sekolah .....	31
B. Karakteristik Responden.....	33
1. Karakteristik Responden Menurut Umur .....	33
2. Frekuensi Konsumsi <i>Fast food</i> .....	34
3. Asupan Energi.....	34
4. Asupan Lemak .....	35
5. Status Gizi.....	36
C. Perbedaan Frekuensi Konsumsi Fastfood pada Remaja Putri di SMA kota dan desa.....	36
D. Perbedaan Asupan Energi pada Remaja Putri di SMA kota dan desa.....	39
E. Perbedaan Asupan Lemak pada Remaja Putri di SMA kota dan desa.....	40
F. Perbedaan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA kota dan desa.....	41
G. Keterbatasan .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi Indeks Masa Tubuh (IMT) .....	17
Tabel 2.	Definisi Operasional .....	25
Tabel 3.	Distribusi Responden Menurut Umur .....	33
Tabel 4.	Distribusi Responden Menurut Frekuensi <i>Fast food</i> .....	34
Tabel 5.	Distribusi Responden Menurut Asupan Energi .....	35
Tabel 6.	Distribusi Responden Menurut Asupan Lemak .....	35
Table 7.	Distribusi Responden Menurut Status Gizi.....	36
Table 8.	Ringkasan Analisis <i>Mann-withney test</i> .....	37
Table 9.	Ringkasan Analisis <i>Independent sample t-test</i> .....	39
Table 10.	Ringkasan Analisis <i>Independent sample t-test</i> .....	40
Table 11.	Ringkasan Analisis <i>Independent sample t-test</i> .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Kerangka Teori .....	20
Kerangka Konsep .....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Pernyataan ketersediaan menjadi responden penelitian
2. Instrument penelitian
3. Form *Food Record* 24 jam selama 3 hari
4. *Food Frequency Questioner (FFQ)*
5. Data Subjek
6. Output Hasil Uji Statistik
7. Gambar Pengambilan Data *Food Record* Konsumsi Makan