

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI *FASTFOOD* DENGAN KEJADIAN
OVERWEIGHT PADA REMAJA PUTRI DI SMA BATIK 1 SURAKARTA**



Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Pendidikan Program
Diploma III Gizi

Disusun Oleh :

LEILY NURMA PUTRI

J 300 110 002

PROGRAM STUDI DIII GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2014

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Pola Konsumsi *Fastfood* dengan
kejadian *Overweight* pada Remaja Putri di SMA
Batik 1 Surakarta

Nama Mahasiswa : Leily Nurma Putri

Nomor Induk Mahasiswa : J300 110 002

Telah Diuji dan Dinilai oleh Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi
Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada Tanggal 27 Juni 2014

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Fitriana Mustikaningrum, MSc

Dyah Widowati, SKM

DTT. 1200

NIK. 798

Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D

NIK. 744

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

ABSTRACT

LEILY NURMA PUTRI. J300110002

Fast Food Consumption Patterns relationship with Genesis Overweight in Young Women in SMA Batik 1 Surakarta

Introduction : Overweight is often the case in big cities in Indonesia. Their teens are most often overweight. Teens more influenced by the environment, try new things one of which consume fast food. Based on the initial survey that has been conducted, from 20 girls known 30% overweight student. The one that plays a role in the incidence of overweight is fast food consumption patterns. Excessive fast food consumption patterns will affect the prevalence of overweight.

Destination : This study aims to determine the relationship of fast food consumption patterns with Genesis overweight in adolescent girls in SMA Batik 1 Surakarta.

Research methods : The study was observational with cross sectional approach. The data was collected anthropometric measurements of weight and height to determine the nutritional status of girls then performed fast food consumption pattern of the application form within the last 1 month. The subjects used in this study were 40 female students who meet the criteria of Class XI, selected by proportional random sampling method. Chi-square analysis used to determine the relationship of fast food consumption patterns with a high incidence of overweight in SMA Batik 1 Surakarta.

Result : Young women in SMA Batik 1 Surakarta overweight of 47.5% and amounted to 52.5% of normal. The frequency of fast food consumption in the category of the most rare and very seldom with the same prevalence of 42.5%. The number of his many fast food consumption by 52.5% and amounted to 47.5% slightly and results of Chi-square analysis $p < 0.05$.

Conclusions : There is a relationship between fast food consumption patterns (based on the frequency and amount of consumption) with the incidence of overweight in adolescent girls in SMA Batik 1 Surakarta.

Keywords : Consumption pattern fast food, fast food, fast food consumption frequency, number of fast food consumption, the incidence of overweight, overweight.

Literature : 1987-2013

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan kelompok yang sering mengalami masalah berat badan lebih (*overweight*) dibandingkan usia lainnya. Tubuh mulai mengalami perubahan dalam segi komposisi tubuh pada usia remaja. Dimana remaja perempuan lebih banyak menyimpan lemak dan remaja laki-laki lebih banyak penambahan jaringan tubuh dan masa otot sehingga remaja perempuan mempunyai persen lemak tubuh kira-kira dua kali lipat dibandingkan laki-laki (Putri, 2004). Remaja lebih banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan perubahan gaya hidup yang menjadi lebih aktif, lebih banyak makan diluar rumah dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan. Remaja lebih sering mencoba-coba makanan baru, salah satunya adalah *fastfood* (Khomsan, 2004).

Pola konsumsi *fastfood* yang berlebihan dapat mengakibatkan gizi lebih (Mudjiyanto, dkk, 1994). Hal ini diperkuat oleh penelitian Zulfa (2011) pada 71 siswa Tasikmalaya, yang menyatakan bahwa semakin tinggi konsumsi *fastfood* maka status gizi akan semakin meningkat. Hal ini dikarenakan *fastfood* merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Kalori dan lemak yang berlebihan akan disimpan dalam tubuh, keadaan demikian yang terus menerus akan mengakibatkan penimbunan sehingga membuat orang menjadi *overweight* (Mardatillah, 2008). Hal serupa dikemukakan oleh Oktaviani (2012), menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fastfood* dengan indeks masa tubuh. Tidak hanya frekuensi konsumsi *fastfood* yang mempengaruhi *overweight*,

tetapi dari jenis makanan *fastfood* yang dikonsumsi dan jumlah atau porsi makan yang dihabiskan setiap kali makan juga mempengaruhi *overweight* (Asmika, 2013).

SMA Batik 1 Surakarta merupakan salah satu sekolah yang ada di kota Surakarta, yang terletak tidak jauh dari pusat perbelanjaan (*mall*), tidak jauh dari restoran atau rumah makan siap saji. Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi dari 20 siswi kelas X diketahui 30% siswi yang status gizinya *overweight*. Bagaimana kejadian *overweight* dengan pola konsumsi *fastfood* belum pernah diteliti sebelumnya di SMA Batik 1 Surakarta. Maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan pola konsumsi *fastfood* dengan kejadian *overweight* pada remaja putri di SMA Batik 1 Surakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional. Dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan April 2014. Subjek berjumlah 40 siswi yang diambil dengan cara *proporsional random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner FFQ. Alat yang digunakan adalah timbangan injak dan *microtoice*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kejadian *overweight*

Tabel 1
Distribusi subjek berdasarkan kejadian *overweight*

Kejadian <i>Overweight</i>	Jumlah (n)	Presentase (%)
<i>Overweight</i>	19	47,5
Normal	21	52,5
Total	40	100

Dari tabel 1 menunjukkan 21 siswi mempunyai status gizi normal. Sebanyak 19 siswi *overweight* dapat dikarenakan oleh beberapa faktor antara lain faktor eksternal (tingkat sosial ekonomi, pengetahuan gizi,

budaya) maupun faktor internal (pola konsumsi, aktifitas fisik, faktor psikologi) (Suryaalamshah,2009).

Frekuensi Konsumsi *Fastfood*

Tabel 2.
Distribusi Subjek Berdasarkan Frekuensi Konsumsi *Fastfood*

Frekuensi Konsumsi <i>Fastfood</i>	Jumlah (N)	Prosentase (%)
Sering	6	15,0
Jarang	17	42,5
Sangat jarang	17	42,5
total	40	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui rata-rata subjek jarang dan sangat jarang mengkonsumsi *fastfood*. Jarangnya subjek mengkonsumsi *fastfood* walaupun banyak penjual makanan cepat saji (*fastfood*) di sekitar sekolah dapat dikarenakan telah disediakan kantin di dalam area sekolah dan siswi juga dilarang meninggalkan area sekolah atau keluar dari gerbang sekolah pada saat jam efektif sekolah.

Jumlah Konsumsi *Fastfood*

Tabel 3
Distribusi Subjek Berdasarkan Jumlah Konsumsi *Fastfood*

Jumlah Konsumsi <i>Fastfood</i>	Jumlah (N)	Prosentase (%)
Banyak	22	55
Sedikit	18	45
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa 55% dari subjek mengkonsumsi *fastfood* dalam jumlah banyak. Bila dibandingkan dengan Tabel 2 tentang frekuensi konsumsi *fastfood*, rata-rata subjek jarang mengkonsumsi *fastfood*, tetapi dari data Tabel 3 dapat dilihat bahwa sekali konsumsi, lebih dari setengah subjek (55%) menghabiskan *fastfood* dalam jumlah yang banyak. Jumlah konsumsi *fastfood* yang banyak ini dapat mempengaruhi kejadian *overweight*.

Distribusi subjek berdasarkan frekuensi konsumsi pada empat belas jenis *fastfood*

Tabel 4
Distribusi Subjek Berdasarkan Frekuensi Konsumsi pada Empat Belas Jenis *Fastfood*

Jenis <i>Fastfood</i>	Frekuensi Konsumsi <i>Fastfood</i>						Total	
	Sering		Jarang		Sangat Jarang		N	%
	N	%	N	%	N	%		
<i>Fried chicken</i>	16	40,0	16	40,0	8	20,0	40	100
<i>Hamburger</i>	8	20,0	14	35,0	18	35,0	40	100
<i>Pizza</i>	7	17,5	9	22,5	24	60,0	40	100
<i>Spghetti</i>	2	5,0	14	35,0	24	60,0	40	100
<i>Beef teriyaki</i>	1	2,5	7	17,5	32	80,0	40	100
<i>French fries</i>	10	25,0	17	42,5	13	32,5	40	100
<i>Hotdog</i>	4	10,0	7	17,5	29	72,5	40	100
Donat	9	22,5	15	37,5	16	40,0	40	100
<i>Sandwich</i>	6	15,0	12	30,0	1	2,5	40	100
Sosis	11	27,5	19	47,5	10	25,0	40	100
<i>Nugget</i>	10	25,0	17	42,5	13	32,5	40	100
Siomay	11	27,5	14	35,0	15	37,5	40	100
Bakso	11	27,5	22	55,0	7	17,5	40	100
Sushi	3	7,5	10	25,0	27	67,5	40	100

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui jenis *fastfood* yang lebih sering dimakan oleh subjek adalah *fried chicken*, sosis, siomay, bakso, *french fries* dan *nugget*.

Hubungan pola konsumsi *fastfood* dengan kejadian *overweight*

Tabel 5
Pola Konsumsi *Fastfood* dengan Kejadian *Overweight*

Pola Konsumsi		Kejadian <i>Overweight</i>				P
		<i>Overweight</i>		Normal		
		N	%	N	%	
Frekuensi Konsumsi <i>Fastfood</i>	Sering	5	83,3	1	16,6	0,000
	Jarang	12	70,5	5	29,4	
	Sangat jarang	2	11,7	15	88,2	
Jumlah Konsumsi <i>Fastfood</i>	Sedikit	3	16,6	15	83,3	0,000
	Banyak	16	72,7	6	27,2	

Dari Tabel 5 dapat dilihat bahwa subjek yang mengkonsumsi *fastfood* dengan frekuensi sering, beresiko untuk *overweight* lebih

besar (7kali lebih beresiko) bila dibandingkan dengan subjek yang frekuensi konsumsi *fastfood*-nya sangat jarang. Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui pula bahwa semakin banyak jumlah konsumsi *fastfood* yang dihabiskan subjek dalam sekali makan atau lebih dari 200 kalori tiap makannya, semakin besar pula resiko untuk kejadian *overweight*.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* dapat diketahui bahwa ada hubungan antara pola konsumsi *fastfood* (berdasarkan frekuensi dan jumlah konsumsi) dengan kejadian *overweight* pada remaja putri di SMA Batik 1 Surakarta ($p < 0,05$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Suryaalamshah (2009) menyatakan semakin sering mengkonsumsi *fastfood* maka IMT akan semakin tinggi (*overweight*).

Fastfood adalah makanan cepat saji yang umumnya

mengandung tinggi kalori, lemak, gula dan natrium tetapi rendah serat, vitamin A, kalsium dan folat (Khomsan, 2003). *Fastfood* yang tinggi kalori ini apabila dikonsumsi dalam frekuensi yang sering, jumlah yang banyak dan tidak sesuai dengan energi yang digunakan untuk beraktivitas dapat menyebabkan adanya penimbunan kalori dalam tubuh. Penimbunan kalori ini yang kemudian akan menyebabkan terjadinya *overweight* (Agoes dan Poppy, 2003).

Mahdiah (2004) mengatakan bahwa faktor utama penyebab *overweight* dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan tubuh. Perkembangan teknologi, tingkat sosial ekonomi dan faktor budaya menyebabkan perubahan pola makan, menjadi lebih senang mengkonsumsi *fastfood* yang

banyak mengandung kalori, lemak dan kolesterol (Mahdiah, 2004).

Fastfood menjadi makanan yang digemari karena cepat dan praktis untuk dikonsumsi, memiliki nilai sosial atau gengsi tersendiri yang mengangkat status diri terutama untuk remaja di bangku SMA yang sedang mengalami masa memperluas pergaulan dan ingin diakui, sehingga mengonsumsi *fastfood* dengan frekuensi yang sering dan jumlah yang banyak berhubungan dengan kejadian *overweight* (Hayati, 2000).

KESIMPULAN

1. Terdapat 19 subjek (47,5%) yang mempunyai status gizi *overweight* dan 21 subjek (52,5%) yang mempunyai status gizi normal.
2. Frekuensi konsumsi *fastfood* pada remaja putri di SMA Batik 1 Surakarta rata-rata adalah

jarang, tetapi dilihat dari jumlah konsumsi *fastfood* rata-rata remaja putri di SMA Batik 1 Surakarta mengonsumsi *fastfood* dalam jumlah banyak. Jenis *fastfood* yang dikonsumsi paling sering adalah *fried chicken*, sosis, siomay, bakso, *french fries* dan *nugget*.

3. Ada hubungan antara pola konsumsi *fastfood* (berdasarkan frekuensi dan jumlah konsumsi) dengan kejadian *overweight* pada remaja putri di SMA Batik 1 Surakarta ($p < 0,05$).

SARAN

Diperlukan penelitian lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *overweight* seperti faktor psikologi, faktor genetik, jenis kelamin dan tingkat sosial ekonomi.

DAFTAR PUSTAKA

Putri, RA. 2004. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Persen lemak Tubuh pada Siswi SMA Al Azhar I dan SMK Negeri 8 Jakarta Selatan Tahun 2004*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Depok

Khomsan, A. 2004. *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. Gramedia Widiasarana. Jakarta

Mudjiyanto, Trintin. 1994. *Kebiasaan Makan Golongan Remaja Di 6 Kota Besar di Indonesia*. Penelitian Gizi dan Makanan. Puslitbang Gizi. Bogor

Zulfa, F. 2011. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fastfood Modern dengan Status Gizi (BB/TB Z-Score) di SD Al-Muttaqin Tasikmalaya. Peran Kesehatan Masyarakat dalam Pencapaian MDG's di Indonesia*. Prosiding. 12 April 2011. Universitas Siliwangi Tasikmalaya. ISBN 978-602-96943-1-4

Mardatillah. 2008. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Faktor Lain Dengan Gizi Lebih Pada Remaja SMU Sudirman Jakarta Timur*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Depok

Oktaviani, WD., Saraswati, LD., Rahfiludin, MZ. 2012. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012)*. 1(2):542-553

Asmika., Ruhana, A., Febriyani, M. 2013. *Hubungan Daya Tarik Iklan Fastfood pada Media Massa, Asupan Makan dan Frekuensi Konsumsi Fastfood dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 3 Pontianak*.

Suryaalamsah, Il. 2009. *Konsumsi Fastfood dan Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kegemukan Anak Sekolah di SD Bina Insani Bogor*. Tesis. Sekolah Pascasarjana. Institut Pertanian Bogor. Bogor

Khomsan, A. 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. PT Raya Grafindo Persada. Jakarta

Agoes dan Poppy. 2003. *Mencegah dan Mengatasi Kegemukan Pada Balita*. Puspa Swara. Jakarta

Mahdiah, Z dan Asih, EK. 2004. *Peran Mahasiswa dalam Mengurangi Pola Konsumsi Fastfood pada Remaja Kota*. Karya Tulis Ilmiah. Mahasiswa Bidang Ilmu Pengetahuan Sosial. IPB. Bogor

Hayati, F. 2000. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Fast Food Waralaba Modern Dan Tradisional Pada Remaja Siswa SMU Negeri Di Jakarta Selatan*. Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat Dan Sumberdaya Keluarga. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor. Bogor