

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH
PADA REMAJA DI SMP N 1 SURAKARTA**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

WENNY NANDILA

J 310 190 059

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2023

**HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 SURAKARTA
SKRIPSI**

Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Ijazah S1 Ilmu Gizi

Disusun Oleh :
WENNY NANDILA
J 310 190 059

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

2023

ABSTRAK

WENNY NANDILA. J31019059

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 SURAKARTA

Pendahuluan : *Fast food* merupakan makanan siap saji mengandung energi tinggi. Kebiasaan konsumsi *fast food* yang berlebih mengakibatkan penumpukan lemak dalam tubuh sehingga berpengaruh pada status gizi. Status gizi lebih remaja di SMP Negeri 1 Surakarta memiliki persentase 30% dan sebesar 3,33% obesitas, salah satu faktor penyebab gizi lebih diantaranya konsumsi makanan *fast food*.

Tujuan : Mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 1 Surakarta.

Metode : Penelitian ini bersifat *observasional*, menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah populasi 218 remaja kelas VII dan VIII untuk perhitungan sampel menggunakan rumus Lemeshow 1997 dengan teknik *simple random sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sampel sebanyak 66. Pengumpulan data konsumsi *fast food* menggunakan formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* 1 bulan terakhir dan data status gizi diperoleh dari pengukuran tinggi badan (cm) menggunakan *microtoise* serta berat badan (kg) menggunakan timbangan injak *digital* kemudian dihitung menggunakan IMT/U dalam menganalisis data menggunakan bantuan program *SPSS versi 2.0* untuk melakukan uji korelasi pada konsumsi *fast food* dan status gizi menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil : Sebanyak 56,06% responden mengkonsumsi *fast food* dalam kategori tinggi dengan jenis *fast food* kandungan energi tertinggi yaitu mie instan sebesar 194,80kkal. Terdapat 83,72% responden dengan status gizi lebih mengkonsumsi *fast food* dalam kategori tinggi. Hasil analisis hubungan dengan uji *Chi Square* memperoleh nilai ($p=0,000$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 1 Surakarta. Disarankan kepada pihak sekolah untuk dapat melakukan upaya promotif dan preventif bekerjasama dengan Dinas Kesehatan.

Kata Kunci : Gizi Lebih, Konsumsi *Fast Food*, Remaja

**NUTRITION SCIENCES STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
BACHELOR THESIS**

ABSTRACT

WENNY NANDILA. J31019059

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION AND THE
INCIDENCE OF OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 1
SURAKARTA**

Introduction: Fast food is a ready-to-eat food that contains high energy. The habit of excessive consumption of fast food results in the accumulation of fat in the body so that it affects nutritional status. Overweight status of adolescents in SMP Negeri 1 Surakarta has a percentage of 30% and 3.33% obesity, one of the factors causing Overweight including fast food consumption. Objective: Knowing the relationship between fast food consumption and the incidence of Overweight in adolescents at SMP Negeri 1 Surakarta.

Objective: Knowing the relationship between fast food consumption and the incidence of Overweight in adolescents at SMP Negeri 1 Surakarta.

Methods: This study is observational, using a cross sectional approach with a population of 218 adolescents in classes VII and VIII for sample calculation using the 1997 Lemeshow formula with simple random sampling technique according to the inclusion and exclusion criteria obtained a sample of 66. Data collection on fast food consumption using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire form for the last 1 month and nutritional status data obtained from measuring height (cm) using a microtoise and weight (kg) using a digital step scale then calculated using IMT / U in analyzing data using the help of the SPSS version 2.0 program to conduct a correlation test on fast food consumption and nutritional status using the Chi-Square test.

Results: A total of 56.06% of respondents consumed fast food in the high category with the highest energy content type of fast food, namely instant noodles at 194.80kcal. There are 83.72% of respondents with more nutritional status consuming fast food in the high category. The results of the relationship analysis with the Chi Square test obtained a value ($p = 0.000$).

Conclusion: There is a relationship between fast food consumption and the incidence of Overweight in adolescents at SMP Negeri 1 Surakarta. It is suggested to the school to be able to make promotive and preventive efforts in collaboration with the Health Office.

Keywords: Overweight, Fast Food Consumption, Adolescents

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, September 2023
Yang menyatakan



Wenny Nandila
J 310 190 059

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN
KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMP
N 1 SURAKARTA

Nama Mahasiswa : Wenny Nandila

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 190 59

Telah disetujui untuk diuji di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu
Gizi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada tanggal 21 Agustus 2023

Surakarta, 21 Agustus 2023

Menyetujui,
Pembimbing



Susi Dyah Puspowati, S.P., M.Si
NIP: 1974 0517 200501 2007

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH
PADA REMAJA DI SMP N 1 SURAKARTA**

Oleh :

WENNY NANDILA

J 310 190 059

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 9 September 2023
Dan telah diperbaiki sesuai masukan dan dinyatakan telah memenuhi
syarat untuk diterima

Pembimbing

Susi Dyah Puspowati, S.P., M.Si

Dewan Penguji :

1. Susi Dyah Puspowati, S.P., M.Si

2. Farida Nur Isnaeni, S.Gz, M.Sc

3. Firmansyah, M.Gz

Menyetujui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi

Pramudya Kurnia, STP., M.Agr.

NIK/NIDN : 959/06-1901-7801

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Dwi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes

NIK/NIDN: 750/0620117301

MOTTO

Orang lain tidak akan memahami *struggle* dan masa sulit yang kita alami, yang mereka ingin tahu hanya bagian *successnya*. Terus berjuang sekeras mungkin berikan hasil yang terbaik dan nikmati hasilnya.

Walaupun tidak ada tepuk tangan, kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang diperjuangkan hari ini. Tetap berjuang!

“Allah SWT tidak akan membebani seorang hamba melainkan sesuai kemampuannya.”

(QS.Al-Baqarah:286)

“Berani mengambil risiko, tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras dan tidak ada kemudahan tanpa doa.”

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan, karunia dan rahmat-Nya yang berlimpah kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Ibu Suyati, bapak Loso rismento selaku kedua orang tua saya dan kedua adik saya, Ricco dan Kelvin serta segenap keluarga yang telah memberikan dukungan, nasihat, motivasi kepada penulis.
3. Teruntuk diri sendiri. Terima kasih kepada diri saya sendiri Wenny Nandila yang sudah kuat melewati segala lika liku proses. Saya bangga pada diri saya sendiri yang telah berhasil menyelesaikan skripsi dan perjuangan studi.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Wenny Nandila

TempatTanggal Lahir : Boyolali/26 Juni 2001

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Kragilan RT 004 RW 002, Keposong, Tamansari

Boyolali, Jawa Tengah, Indonesia

Riwayat Pendidikan :

1. Tahun 2003 – 2005 : TK Tunas Muda 1
2. Tahun 2005 – 2013 : SD Negeri 1 Keposong
3. Tahun 2013 – 2016 : SMP Negeri 6 Boyolali
4. Tahun 2016 – 2019 : SMK Pelita Bangsa Boyolali

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya yang tak terhingga kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di SMP Negeri 1 Surakarta’. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Umi Budi Rahayu, S. Fis., Ftr., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Bapak Pramudya Kurnia, STP, M.Agr selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Susi Dyah Puspowati, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan semangat, masukan, nasehat serta selalu sabar dalam memberikan bimbingan.
5. Ibu/bapak dosen selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.

6. Segenap Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas ilmu yang telah Bapak/Ibu berikan, semoga bermanfaat baik di dunia dan akhirat.
7. Pihak Balitbang, Dinas Pendidikan Surakarta, dan SMP Negeri 1 Surakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Ibu, bapak dan kedua adik serta segenap keluarga yang telah memberikan dukungan, nasihat, motivasi kepada penulis.
9. Teman satu bimbingan, yang selalu memberikan semangat kepada penulis, dan saling membantu selama berlangsungnya proses pengerjaan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu, dan memberikan semangat kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan masih jauh dari kata sempurna maka kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan penulis. Penulis berharap penulisan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, September 2023

Penulis,

Wenny Nandila

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Ruang Lingkup Penelitian	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja	5
1. Pengertian	5
2. Pola Makan pada Remaja	5
B. Status Gizi	6
1. Pengertian status gizi	6
2. Pengukuran status gizi	6
3. Kategori status gizi	10
4. Faktor yang mempengaruhi status gizi	11
C. <i>Fast food</i>	12
a. Definisi <i>fast food</i>	12
b. Jenis Fast Food	13

c. Faktor yang mempengaruhi konsumsi <i>fast food</i>	13
d. Dampak Negatif dari <i>Fast Food</i>	14
e. Kandungan <i>Fast Food</i>	16
D. HUBUNGAN KONSUMSI <i>FAST FOOD</i> DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA	18
E. Kerangka Teori	19
F. Kerangka Konsep	19
G. HIPOTESIS	20
BAB III	21
METODE PENELITIAN	21
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	21
B. Kode Etik Penelitian	21
C. Waktu dan Tempat Penelitian	21
D. Populasi dan Sampel	22
E. Variabel Penelitian	24
F. Definisi Operasional	25
G. Prosedur Penelitian	25
1. Perijinan	25
2. Pembuatan Instrumen Penelitian	25
3. Pengumpulan Data	28
4. Cara pengumpulan Data	29
5. Diagram Penelitian	30
H. Pengolahan Data	31
I. Analisis Data	32
1. Analisis Univariat	32
2. Analisis Bivariat	32
3. Uji Hubungan	33
BAB IV	34
HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34
B. Karakteristik Subjek Penelitian	35
1. Distribusi Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Uang Saku	35
2. Distribusi Karakteristik Orang Tua Responden	38
C. Konsumsi <i>Fast food</i>	40

D. Status Gizi Remaja	44
E. Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Gizi Lebih	45
F. Internalisasi Nilai – Nilai Keislaman	48
BAB V	50
KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U Anak Umur 5-18 Tahun	10
Tabel 2. Waktu Penelitian	21
Tabel 3. Definisi Operasional Penelitian.....	25
Tabel 4. Pemberian Coding.....	31
Tabel 5. Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin dan Uang Saku	35
Tabel 6. Karakteristik Orang Tua Responden	38
Tabel 7. Tingkat Konsumsi Fast Food	40
Tabel 8. Konsumsi Fast Food Harian Responden	41
Tabel 9. Status Gizi Responden Berdasarkan IMT/U.....	44
Tabel 10. Status Gizi Lebih dan Non Gizi Lebih.....	45
Tabel 11. Analisis Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 1 Surakarta	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	19
Gambar 2. Kerangka Konsep	19
Gambar 3. Diagram Penelitian	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pernyataan Ketersediaan Menjadi Responden	58
Lampiran 2. Kuesioner Penyaring.....	61
Lampiran 3. Formulir Data Identitas Responden.....	62
Lampiran 4. Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ) Semi Kuantitatif	63
Lampiran 5. Foto Makanan Tiap Porsi	68
Lampiran 6. Master Data	85
Lampiran 7. Kode Etik	86
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian	87
Lampiran 9. Hasil Uji SPSS	89
Lampiran 10. Lampiran Dokumentasi	92