

NASKAH PUBLIKASI

**PERBEDAAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD* DAN *SOFT DRINK* PADA
REMAJA PUTRI *OVERWEIGHT* DAN *NON OVERWEIGHT*
DI SMA ASSALAM SURAKARTA**



Disusun Oleh :

NADA RAHMI

J 310 100 064

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

2016

**HALAMAN PERSETUJUAN
ARTIKEL PUBLIKASI ILMIAH**

Judul Penelitian : Perbedaan Pola Konsumsi *Fast Food* dan
Soft Drink Pada Remaja Putri *Overweight* dan
Non Overweight di SMA Assalaam Surakarta

Nama Mahasiswa : Nada Rahmi

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 100 064

Telah Disetujui Oleh Pembimbing Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal, 11 April 2016
Dan Layak Untuk Dipublikasikan.

Surakarta, 11 April 2016

Menyetujui

Pembimbing I



(Dwi Sarbini, S.ST., M.Kes)
NIK/NIDN: 747/06-1406-7204

Pembimbing II



(Eni Purwani, S.Si., M.Si)
NIK/NIDN: 1010/06-2501-7201

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D)
NIK/NIDN: 744/06-2312-7301

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Perbedaan Pola Konsumsi *Fast Food* dan *Soft Drink* Pada Remaja Putri *Overweight* dan *Non Overweight* di SMA Assalaam Surakarta

Nama Mahasiswa : Nada Rahmi

Nomor Induk Mahasiswa : J 310100 064

Telah Diuji di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal 23 Februari 2016

Surakarta, Maret 2016

Penguji I : Dwi Sarbini, S.ST., M.Kes (.....)

Penguji II : Susi Dyah Puspowati, SP., M.Si (.....)

Penguji III : Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nutr (.....)

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



(Dr. Suwadi., M.Kes)

NIP. 195371231983031002

PERNYATAAN

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 oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini sumbernya tercantum dalam daftar pustaka.

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

Surakarta, 23 Februari 2016

Peneliti



Nada Rahmi

PERBEDAAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD* DAN *SOFT DRINK* PADA REMAJA PUTRI *OVERWEIGHT* DAN *NON OVERWEIGHT* DI SMA ASSALAM SURAKARTA

Nada Rahmi *

Pembimbing: Dwi Sarbini, S.ST., M.Kes*

Eni Purwani, S.Si., M.Si

*Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Nadarahmi23@gmail.com

Pendahuluan: Gizi lebih pada saat sekarang merupakan masalah kesehatan di seluruh dunia, mempengaruhi tidak hanya negara maju tapi juga negara berkembang seperti Indonesia. Peningkatan prevalensi gizi lebih terjadi karena perubahan pola makan. Maraknya *fast food* dalam industri makanan di Indonesia bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja. *Fast food* umumnya mengandung energi tinggi, kadar lemak, gula, dan sodium (Na), tetapi rendah serat dan zat gizi mikro. Faktor lain yang juga dapat meningkatkan resiko gizi lebih adalah konsumsi minuman ringan yang mengandung gula Tinggi.

Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pola konsumsi *fast food* dan *soft drink* pada remaja putri *overweight* dan *non overweight* di SMA Assalam Surakarta

Metode Penelitian: Penelitian *observasional* dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMA Assalam Surakarta kelas X dan XI sebanyak 189 Siswi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 66 siswi (33 *overweight* dan 33 *non overweight*) yang diperoleh dengan random sampling. Analisis data menggunakan uji *Mann Whitney* dan *Kolmogorov-Smirnov*.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa remaja *overweight* (57,6%) memiliki frekuensi konsumsi *fast food* jarang dan remaja *non overweight* (72,7%) memiliki frekuensi konsumsi *fast food* sangat jarang. Remaja *overweight* (51,5%) memiliki jumlah konsumsi energi *fast food* banyak dan remaja *non overweight* (81,8%) memiliki jumlah konsumsi energi *fast food* sedikit. Remaja *overweight* (69,7%) memiliki frekuensi konsumsi *soft drink* jarang dan remaja *non overweight* (75,8%) memiliki frekuensi konsumsi *soft drink* sangat jarang. Remaja *overweight* (66,7%) memiliki jumlah konsumsi energi *soft drink* kategori dan remaja *non overweight* (87,9%) memiliki jumlah konsumsi energi *soft drink* sedikit.

Kesimpulan: Terdapat perbedaan frekuensi konsumsi *fast food*, jumlah konsumsi energi *fast food*, frekuensi konsumsi *soft drink*, dan jumlah konsumsi energi *soft drink* pada remaja putri *overweight* dan *non overweight* (nilai $p=0,001$, $p=0,001$, $p=0,001$ dan $p=0,002$)

Kata Kunci: Pola Konsumsi *Fast Food*, Pola Konsumsi *Soft Drink*, Remaja Putri, *Overweight* dan *Non Overweight*

Kepustakaan : 57, 1997-2014

THE DIFFERENCES FAST FOOD CONSUMPTION PATTERNS AND SOFT DRINK CONSUMPTION PATTERNS AMONG ADOLESCENT OVERWEIGHT AND NON OVERWEIGHT IN SMA ASSALAM SURAKARTA

Nada Rahmi *

Supervisor : Dwi Sarbini, S.ST., M.Kes*

Eni Purwani, S.Si., M.Si

*Nutrition Field Of Study Faculty Of Health Science Muhammadiyah University Of Surakarta

Nadarahmi23@gmail.com

Introduction: Arecntly, overweight become a health problem world wide, affecting not only developed countries but also developing countries such as Indonesia . Increased prevalence of overweight due to changes in diet. Pattern The increasing of fast food in the food industry in Indonesia could affect eating patterns of adolescents . Fast food generally contains high energy , fat , sugar , and sodium (Na) , but low in fiber and micronutrients . Another factor that can increase the risk of overweight is the consumption of soft drinks containing high sugar .

Purpose:The purpose of this study was to determine the differences between fast food and soft drink consumption pattern on overweight and non overweight adolescents at Assalam High School Surakarta.

Method:This was an observational study with cross sectional approach . The population was high school students at Assalam, Surakarta grade X and XI (189 students). The sample in this study were 66 students (33 overweight and 33 non overweight) obtained by random sampling . Data analysis using Mann Whitney test and Kolmogorov Smirnov

Results:Research shows that overweight adolescents (57.6%) had a rare frequency of fast food consumption and non- overweight adolescents (72.7%) had a very rare frequency of fast food consumption. Overweight adolescents (51.5%) had a lot of total energy of fast food consumption and non- overweight adolescents (81.8%) had a little total energy of fast food consumption. Overweight adolescents (69.7%) had a rare frequency of soft drink consumption and non- overweight adolescents (75.8%) had a very rare frequency of soft drink consumption. Overweight adolescents (66.7%) had a lot of total energy of soft drink consumption and non overweight adolescents (87.9 %) had a little total energy of fast food consumption .

Conclusion:There are differences in the frequency of fast food consumption, total energy consumption of fast food , the frequency of soft drink consumption, and the total energy consumption of soft drinks in overweight and non overweight adolescents ($p = 0.001$, $p = 0.001$, $p = 0.001$ and $p = 0.002$).

Key Word:Fast Food Consumption Patterns , Soft Drink Consumption Patterns , adolescents , Overweight and Non Overweight

References: 57, 1997 – 2014

PENDAHULUAN

Masalah gizi adalah gangguan kesehatan dan kesejahteraan seseorang, kelompok orang atau masyarakat sebagai akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan (Intake) dengan kebutuhan tubuh akan makan dan pengaruh interaksi penyakit (infeksi). Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda. Masalah gizi kurang masih belum bisa teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih. Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang rawan mengalami masalah gizi ganda (Cakrawati dan Mustika, 2012).

Pola makan remaja yang seringkali tidak menentu merupakan resiko terjadinya masalah gizi. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain *ngemil* (biasanya makanan padat kalori), melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast food, soft drink*, jarang mengonsumsi sayur dan buah. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang sehingga dapat menyebabkan terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih (IDAI, 2013).

Gizi lebih atau *overweight* pada saat sekarang merupakan masalah kesehatan di seluruh dunia, mempengaruhi tidak hanya negara maju tapi juga negara berkembang seperti Indonesia. Mengutip Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan (Riskesdas Kemenkes) Tahun 2007 dan 2010, remaja perempuan gemuk meningkat dari 4,4 % menjadi 7,1 %, sedangkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013 menyebutkan prevalensi obesitas di Indonesia

untuk umur 16-18 tahun adalah 7,3% yang terdiri dari 5,7% gizi lebih dan 1,6% obesitas. Prevalensi gizi lebih naik dari 4,4 % (2007) menjadi 7,3 % (2013).

Musa (2010) menyebutkan peningkatan prevalensi gizi lebih (*overweight*) dan obesitas terjadi karena berkurangnya aktivitas fisik dan perubahan pola makan. Maraknya *fast food* dalam industri makanan di Indonesia bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja.

Fast food umumnya mengandung energi tinggi, kadar lemak, gula, dan sodium (Na), tetapi rendah serat dan zat gizi mikro. Penelitian Banowati dkk (2011) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan asupan energi *western fast food* pada kelompok *overweight* dan *non overweight*, asupan energi *western fast food* ≥ 244 kkal perhari proporsinya lebih tinggi pada kelompok *overweight* dibandingkan pada kelompok *non overweight*. Asupan energi *fast food* ≥ 244 kkal perhari berisiko 4,9 kali untuk terjadinya gizi lebih. Penelitian Putri (2014) menunjukkan remaja yang mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi sering ($>3x$ seminggu) berisiko untuk mengalami *overweight* tujuh kali lebih besar bila dibandingkan dengan remaja yang frekuensi konsumsi *fast food*nya sangat jarang (1-2x sebulan).

Faktor lain yang juga dapat meningkatkan resiko gizi lebih (*overweight*) selain konsumsi makanan siap saji (*fast food*) adalah konsumsi minuman ringan (*soft drink*). Minuman ringan (*soft drink*) memberi kontribusi 7,1% dari total pemasukan energi, pemanis buatan ditambahkan untuk memenuhi selera rasa yang digemari remaja, tambahan pemanis ini mencapai 7 hingga 14%. Tingginya kadar

pemanis ini meningkatkan asupan kalori pada remaja.

Penelitian Arofah (2006) dari kontribusi minuman ringan (*soft drink*) sebesar 1 botol/minggu remaja yang mengalami obesitas sebanyak 47 orang (77%) dan remaja yang tidak obesitas sebanyak 14 orang (23%). Hasil penelitian Nurfatihah (2014) anak yang memiliki kebiasaan minuman *soft drink* ≥ 2 botol / minggu memiliki resiko sebesar 0,20 kali lebih mengalami obesitas dari pada anak yang memiliki kebiasaan minum *soft drink* < 2 botol/minggu.

Hasil survei pendahuluan di SMA Assalam Surakarta yang dilaksanakan pada bulan Mei 2014 pada 157 siswi menunjukkan bahwa sebesar 27,38% siswi mengalami kelebihan berat badan, disamping itu di lingkungan SMA Assalam terdapat kantin sekolah yang menjual beberapa jenis *fast food* dan *soft drink* dan di sekitar pondok pesantren juga terdapat kedai-kedai yang menjual makanan jenis *fast food* dan minuman *soft drink*. Konsumsi *fast food* dan *soft drink* dapat meningkat pada hari tertentu seperti hari jumat, pada hari tersebut siswa-siswi assalam libur dan mendapat izin untuk keluar dari pesantren sehingga siswi dapat membeli makanan jenis *fast food* dan *soft drink* diluar lingkungan pesantren ditambah dengan tingkat ekonomi siswi SMA Assalam yang menengah keatas semakin memudahkan mereka untuk membeli makanan jenis *fast food* dan minuman *soft drink* yang banyak di jual di kedai-kedai *fast food*.

Berdasarkan latar belakang diatas, perlu dikaji tentang perbedaan pola konsumsi *fast food* dan *soft drink* pada remaja putri *overweight* dan *non overweight* di SMA Assalam Surakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *observasional* dengan metode pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 66 siswi yaitu 33 siswi *overweight* dan 33 siswi *non overweight*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2015 di SMA Assalam Surakarta. Data pola konsumsi *fast food* dan *soft drink* diperoleh dengan menggunakan form *food frequency (FFQ) semikuantitatif*. Analisis data menggunakan uji *man whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

SMA Assalam yang berdiri diatas tanah seluas ± 10 ha ini berlokasi di jalan Garuda Mas Pabelan kecamatan Kartosura Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah. SMA Assalam merupakan lembaga pendidikan SMA di lingkungan pondok pesantren modern Islam Surakarta, dibawah naungan yayasan majelis pengajian Islam Surakarta. SMA Assalam berdiri pada tanggal 4 Januari 1989 (SK No. 822/103/1/89 tanggal 9 Mei 1989) dalam rangka memenuhi kebutuhan masyarakat dan mengikuti perkembangan pendidikan yang terjadi diluar Assalam. Dalam proses belajar mengajar SMA Assalam memilih menggunakan system kurikulum terpadu antara kurikulum Depdiknas dan kurikulum kepesantrenan, yang diharapkan terwujudnya siswi yang memiliki keseimbangan spiritual, intelektual, moral dan berdaya saing tinggi dalam perspektif global.

B. Karakteristik Subyek Penelitian

subyek dalam penelitian ini adalah 66 remaja putri SMA Assalam Surakarta yang dipilih secara *random overweight* dan 33 subyek *non overweight* terdiri 33 subyek

1. Karakteristik Subyek Menurut Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Distribusi subyek menurut frekuensi konsumsi *fast food* dapat dilihat pada Tabel 11

Tabel 11.
Distribusi Subyek Berdasarkan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	Status Gizi			
	<i>Overweight</i>		<i>Non Overweight</i>	
	N	(%)	N	(%)
Sangat jarang	8	24.2	24	72.7
Jarang	19	57.6	9	27.3
Sering	6	18.2	0	0.0
Total	33	100.0	33	100.0

Tabel 11 menunjukkan bahwa jumlah subyek dengan frekuensi konsumsi *fast food* kategori sangat jarang (1-3x sebulan) lebih banyak pada kelompok *non-overweight* yaitu sebanyak 72,7%, sedangkan frekuensi konsumsi *fast food* kategori jarang (1-2x seminggu) lebih banyak pada kelompok *overweight* yaitu sebanyak 57,6% dan frekuensi konsumsi *fast food*

kategori sering ($\geq 3x$ seminggu) lebih banyak pada kelompok *overweight* yaitu sebanyak 18.2%.

2. Karakteristik Subyek Menurut Jumlah Konsumsi Energi *Fast Food*

Distribusi subyek berdasarkan jumlah konsumsi energi *fast food* dapat dilihat pada Tabel 12.

Tabel 12.
Distribusi Subyek Berdasarkan Jumlah Konsumsi Energi *Fast Food*

Jumlah Konsumsi Energi <i>Fast Food</i>	Status Gizi			
	<i>Overweight</i>		<i>Non Overweight</i>	
	N	(%)	N	(%)
Sedikit	16	48.5	27	81.8
Banyak	17	51.5	6	18.2
Total	33	100.0	33	100.0

Tabel 12 menunjukkan bahwa jumlah subyek dengan jumlah konsumsi energi *fast food* kategori sedikit (< 244 Kkal/hari) lebih banyak pada kelompok *non overweight* yaitu sebanyak 81,1%, sedangkan jumlah konsumsi energi *fast food* kategori banyak (≥ 244 Kkal/hari) lebih banyak pada

kelompok *overweight* yaitu sebanyak 51,5%.

3. Karakteristik Subyek Menurut Frekuensi Konsumsi *Soft Drink*

Distribusi subyek menurut frekuensi konsumsi *soft drink* dapat dilihat pada Tabel 13

Tabel 13.
Distribusi Subyek Berdasarkan Frekuensi Konsumsi *Soft Drink*

Frekuensi Konsumsi <i>Soft Drink</i>	Status Gizi			
	<i>Overweight</i>		<i>Non Overweight</i>	
	N	(%)	N	(%)
Sangat jarang	7	21.2	25	75.8
Jarang	23	69.7	8	24.2
Sering	3	9.1	0	0.0
Total	33	100.0	33	100.0

Tabel 13 menunjukkan bahwa jumlah subyek dengan frekuensi konsumsi *soft drink* kategori sangat jarang (1-3x sebulan) lebih banyak pada kelompok *non overweight* yaitu sebanyak 75.8%, sedangkan frekuensi konsumsi *soft drink* kategori jarang (1-2x seminggu) lebih banyak pada kelompok *overweight* yaitu sebanyak 69.7% dan frekuensi konsumsi *soft drink*

kategori sering ($\geq 3x$ seminggu) lebih banyak pada kelompok *overweight* yaitu sebanyak 9.1%.

4. Karakteristik Subyek Menurut Jumlah Konsumsi Energi *Soft Drink*

Distribusi subyek berdasarkan jumlah konsumsi energi *soft drink* dapat dilihat pada Tabel 14.

Tabel 14.
Distribusi Subyek Berdasarkan Jumlah Konsumsi Energi *Soft Drink*

Jumlah Konsumsi Energi <i>Soft Drink</i>	Status Gizi			
	<i>Overweight</i>		<i>Non Overweight</i>	
	N	(%)	N	(%)
Sedikit	11	33.3	29	87.9
Banyak	22	66.7	4	12.1
Total	33	100.0	33	100.0

Tabel 14 menunjukkan bahwa jumlah subyek dengan jumlah konsumsi energi *soft drink* kategori sedikit (< 200 Kkal/hari) lebih banyak pada kelompok *non overweight* yaitu sebanyak 87.9%, sedangkan jumlah konsumsi energi *soft drink* kategori banyak (≥ 200 Kkal/hari) diketahui lebih banyak pada kelompok *overweight* yaitu sebanyak 66.7%.

C. Analisis Statistik

1. Perbedaan Frekuensi *Food* Pada Remaja Putri *Overweight* dan *Non Overweight*

Hasil analisis perbedaan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja putri *overweight* dan *non overweight* dapat dilihat pada Tabel 15.

Tabel 15
 Analisis Perbedaan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Pada Remaja Putri *Overweight* dan *Non Overweight*

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	Status Gizi				P-value
	<i>Overweight</i>		<i>Non Overweight</i>		
	N	(%)	N	(%)	
Sangat jarang	8	24.2	24	72.7	0.001
Jarang	19	57.6	9	27.3	
Sering	6	18.2	0	0.0	
Total	33	100.0	33	100.0	

Tabel 15, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja kelompok *overweight* cenderung memiliki frekuensi konsumsi *fast food* jarang yaitu 57.6% sedangkan pada remaja *non overweight* sebagian besar memiliki frekuensi konsumsi *fast food* sangat jarang yaitu 72.7%. Hasil analisis uji statistik dengan menggunakan uji *Mann Whitne* pada penelitian di SMA Assalam Surakarta didapatkan $p < 0,005$ yaitu ($p = 0.001$) menunjukkan adanya perbedaan frekuensi konsumsi *fast food* antara remaja putri yang *overweight* dan *non overweight*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suryaputra dan Nadhiroh (2012) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan frekuensi konsumsi *fast food* antara remaja *overweight* dan *non overweight* di SMA Santa Agnes Surabaya.

Fast food umumnya mengandung energi, kadar lemak, gula, dan sodium (Na) yang tinggi, tetapi rendah serat dan zat gizi mikro (Khomsan, 2006).

Ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat terjadi jika *fast food* dijadikan sebagai pola makan setiap hari. Kelebihan energi, lemak, dan natrium akan terakumulasi dalam tubuh seseorang sehingga dapat menimbulkan masalah kegemukan dan berbagai penyakit degenerative (Novitasari, 2005). Pada hakekatnya *fast food* tidak sama dengan *junk food* bahan penyusun *fast food* termasuk golongan pangan bergizi. Hal yang paling penting adalah pengaturan frekuensi makannya agar tidak mengonsumsinya secara berlebihan, konsumsi sebulan 1-2 kali masih dapat dianggap wajar (Khomsan, 2005).

2. Perbedaan Jumlah Konsumsi Energi *Fast Food* Pada Remaja Putri *Overweight* dan *Non Overweight*

Hasil analisis perbedaan jumlah konsumsi energi *fast food* pada remaja putri *overweight* dan *non overweight* dapat dilihat pada Tabel 16.

Tabel 16
Analisis Perbedaan Jumlah Konsumsi Energi *Fast Food* Pada
Remaja Putri *Overweight* dan *Non Overweight*

Jumlah Konsumsi Energi <i>Fast Food</i>	Status Gizi				P-value
	<i>Overweight</i>		<i>Non Overweight</i>		
	N	(%)	N	(%)	
Sedikit	16	48.5	27	81.8	P = 0.001
Banyak	17	51.5	6	18.2	
Total	33	100.0	33	100.0	

Berdasarkan Tabel 16, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja kelompok *overweight* cenderung memiliki jumlah konsumsi energi *fast food* banyak yaitu 51.5% sedangkan pada remaja *non overweight* sebagian besar memiliki jumlah konsumsi energi *fast food* sedikit yaitu 81.8%. Hasil analisis uji statistik dengan menggunakan uji *Mann Whitney* pada penelitian di SMA Assalam Surakarta didapatkan $p < 0,005$ yaitu ($p = 0.001$) menunjukkan adanya perbedaan jumlah konsumsi energi *fast food* antara remaja putri yang *overweight* dan *non overweight*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Banowati dkk (2011) pada remaja di SMAN 1 Cirebon menunjukkan bahwa ada perbedaan asupan energi *fast food* antara remaja *overweight* dan *non overweight*, asupan energi *fast food* ≥ 244 kkal/hari proposinya lebih tinggi pada remaja *overweight* dibandingkan remaja *non overweight*.

Fast food adalah jenis makanan yang mengandung energi, kadar lemak, gula, dan sodium (Na) yang tinggi, tetapi rendah serat dan zat gizi mikro. Penelitian dari Virgianto (2005) menunjukkan bahwa jumlah energi makanan

cepat saji (*fast food*) yang dikonsumsi merupakan faktor resiko terjadinya *overweight*. Semakin sering mengkonsumsi *fast food*, maka dapat meningkatkan timbunan kalori dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai IMT (gizi lebih). Hasil penelitian dari Mulyasari dan Sulchan (2007) menyatakan bahwa sumbangan energi dari konsumsi *fast food* berhubungan secara signifikan dengan status gizi remaja.

3. Perbedaan Frekuensi Konsumsi *Soft Drink* Pada Remaja Putri *Overweight* Dan *Non Overweight*

Hasil analisis frekuensi konsumsi *soft drink* pada remaja putri *overweight* dan *non overweight* dapat dilihat pada Tabel 17.

Tabel 17
Analisis Perbedaan Frekuensi Konsumsi *soft drink* Pada Remaja Putri *Overweight* dan *Non Overweight*

Frekuensi Konsumsi <i>soft drink</i>	Status Gizi				P-value
	<i>Overweight</i>		<i>Non Overweight</i>		
	N	(%)	N	(%)	
Sangat Jarang	7	21.2	25	75.8	0.001
Jarang	23	69.7	8	24.2	
Sering	3	9.1	0	0.0	
Total	33	100.0	33	100.0	

Berdasarkan Tabel 17, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja kelompok *overweight* cenderung memiliki frekuensi konsumsi *soft drink* jarang yaitu 69.7% sedangkan pada remaja *non overweight* sebagian besar memiliki frekuensi konsumsi *soft drink* sangat jarang yaitu 72.7%. Hasil analisis uji statistik dengan menggunakan uji *Mann Whitney* pada penelitian di SMA Assalam Surakarta didapatkan $p < 0,005$ yaitu ($p = 0.000$) menunjukkan adanya perbedaan frekuensi konsumsi *soft drink* antara remaja putri yang *overweight* dan *non overweight*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Saputri (2013) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan frekuensi konsumsi *soft drink* antara remaja *overweight* dan *non overweight* di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta. Pada penelitian Saputri (2013) Remaja yang mengkonsumsi *soft drink* dengan kategori sering dengan kejadian *overweight* sebesar 52.1% dan kejadian *non overweight* sebesar 47.9%, sedangkan remaja yang mengkonsumsi *soft drink* dengan kategori jarang dengan kejadian *overweight* sebesar 22.5% dan kejadian *non overweight* sebesar 77.5%.

Pada penelitian ini terlihat bahwa remaja *overweight* cenderung memiliki frekuensi konsumsi *soft drink* jarang sedangkan pada remaja *non overweight* cenderung memiliki frekuensi konsumsi *soft drink* sangat jarang dikarenakan Frekuensi konsumsi *soft drink* berkaitan dengan jumlah asupan energi yang dikonsumsi remaja. Remaja yang jarang mengkonsumsi *soft drink* memiliki asupan energi lebih banyak dibandingkan dengan remaja yang sangat jarang mengkonsumsi *soft drink*. Semakin sering mengkonsumsi *soft drink* semakin banyak pula jumlah energi yang dikonsumsi remaja, jika terdapat kelebihan energi pada tubuh, tubuh akan mengubah dan menyimpan kelebihan energi tersebut sebagai trigliserida dalam jaringan adiposa. Kelebihan energi tersebut dapat menyebabkan gizi lebih.

4. Perbedaan Jumlah Konsumsi Energi *Soft Drink* Pada Remaja Putri *Overweight* dan *Non Overweight*

Hasil analisis perbedaan jumlah konsumsi energi *soft drink* pada remaja putri *overweight* dan *non overweight* dapat dilihat pada Tabel 18.

Tabel 18
Analisis Perbedaan Jumlah Konsumsi Energi *Soft Drink* Pada Remaja Putri *Overweight* dan *Non Overweight*

Jumlah Konsumsi Energi <i>Soft Drink</i>	Status Gizi				P-value
	<i>Overweight</i>		<i>Non Overweight</i>		
	N	(%)	N	(%)	
Sedikit	11	33.3	29	87.9	0.002
Banyak	22	66.7	4	12.1	
Total	33	100.0	33	100.0	

Berdasarkan Tabel 18, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja kelompok *overweight* cenderung memiliki jumlah konsumsi energi *soft drink* banyak yaitu 66.7, sedangkan pada remaja *non overweight* sebagian besar memiliki jumlah konsumsi energi *soft drink* sedikit yaitu 87.9%. Hasil analisis uji statistik dengan menggunakan uji *Mann Whitney* pada penelitian di SMA Assalam Surakarta didapatkan $p < 0,005$ yaitu ($p = 0.002$) menunjukkan adanya perbedaan jumlah konsumsi energi *soft drink* antara remaja putri yang *overweight* dan *non overweight*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Merita (2011) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan asupan energi *soft drink* antara mahasiswa status gizi normal dan kegemukan di Institut Pertanian Bogor.

Menurut Jacobson (2003), rasa manis yang terdapat didalam 1 kaleng (350ml) *soft drink* setara dengan 7 sendok teh gula pasir atau energi sebesar 550 kkal. Batasan penambahan gula dari makanan dan minuman menurut WHO (2003) hanya 10% dari total kebutuhan energi/hari. Berdasarkan angka kecukupan gizi orang Indonesia rata-rata kebutuhan energi/hari sekitar 2000 kkal sehingga energi penambahan gula dari makanan dan minuman yang diperbolehkan adalah

sebesar 200 kkal/hari apabila konsumsi energi *soft drink* sebesar ≥ 200 kkal/hari berarti telah melebihi batas yang diperbolehkan. Konsumsi minuman ringan (*soft drink*) dengan kadar gula tinggi melebihi batas yang diperbolehkan memberikan asupan energi yang tinggi pula yang berpengaruh terhadap kelebihan berat badan (Gibney *et al* 2008).

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan pola konsumsi *fast food* dan *soft drink* pada remaja putri *overweight* dan *non overweight* di SMA Assalam Surakarta dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Frekuensi konsumsi *fast food* remaja *overweight* sebagian besar dalam kategori jarang yaitu sebanyak 57.6%, sedangkan pada remaja *non overweight* sebagian besar dalam kategori sangat jarang yaitu sebanyak 72.7%.
2. Jumlah konsumsi energi *fast food* pada remaja *overweight* sebagian besar dalam kategori banyak yaitu sebesar 51.5%, sedangkan pada remaja *non overweight* sebagian besar dalam kategori sedikit yaitu sebanyak 81.8%.

3. Frekuensi konsumsi *soft drink* pada remaja *overweight* sebagian besar dalam kategori jarang yaitu sebanyak 69.7%, sedangkan pada remaja *non overweight* sebagian besar dalam kategori sangat jarang yaitu sebanyak 75.8%.
4. Jumlah konsumsi energi *soft drink* pada remaja *overweight* sebagian besar dalam kategori banyak yaitu sebesar 66.7%, sedangkan pada remaja *non overweight* sebagian besar dalam kategori sedikit yaitu sebanyak 87.9%.
5. Terdapat perbedaan frekuensi konsumsi *fast food* antara remaja *overweight* dan *non overweight* di SMA Assalam Surakarta (nilai $p = 0.001$).
6. Terdapat perbedaan jumlah konsumsi energi *fast food* antara remaja *overweight* dan *non overweight* di SMA Assalam Surakarta (nilai $p = 0,001$).
7. Terdapat perbedaan frekuensi konsumsi *soft drink* antara remaja *overweight* dan *non overweight* di SMA Assalam Surakarta (nilai $p = 0,001$).
8. Terdapat perbedaan jumlah konsumsi energi *soft drink* antara remaja *overweight* dan *non overweight* di SMA Assalam Surakarta (nilai $p = 0,002$).

B. SARAN

1. Bagi Pihak Sekolah SMA Assalam Surakarta
 Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hasil penelitian ini kepada siswa-siswi sehingga siswa- siswi mengetahui tentang pola konsumsi *fast food* dan *soft drink* yang berkaitan dengan status gizi (*overweight* dan *nonoverweight*) dan dapat mengurangi dan membatasi konsumsi *fast food* dan *soft drink*.
2. Bagi Peneliti Lain
 Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan faktor resiko penyebab *overweight* dan *nonoverweight* lain seperti genetik, aktivitas fisik, dan lingkungan subyek

DAFTAR PUSTAKA

- Arofah, D. 2006. *Konsumsi Soft Drink Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja Usia 15-17 Tahun*. Artikel Ilmiah. Semarang: Fakultas Universitas Diponegoro
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. 2007. *Riset Kesehatan Dasar 2007*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. 2010. *Riset Kesehatan Dasar 2010*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Banowati, L., Nugraheni, Puruhita, N. 2011. *Risiko Konsumsi Western Fast Food Dan Kebiasaan Tidak Makan Pagi Terhadap Obesitas Remaja Studi di SMAN 1 Cirebon*. Artikel. Media medika indonesia
- Cakrawati, D., Mustika, NH. 2012. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. 2013. *Nutrisi Pada Remaja*. Diakses : 13 September 2014. <http://idai.or.id/public-articles/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja.html>
- Jacobson. 2003. *Minuman Ringan Dibalik Kenikmatannya Ada Bencana*. Diakses: 11 Maret 2015. <http://www.itjen.depkes.go.id>
- Khomsan, A. 2003. *Pangan dan Gizi Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Khomsan, A. 2005. *Pangan dan Gizi Kesehatan 2*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- _____. 2006. *Solusi Makanan Sehat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Merita. 2011. *Konsumsi Mie, Susu, dan Minuman Ringan Terhadap Kecukupan Gizi Pada Mahasiswi dengan Status Gizi Normal dan Kegemukan*. Skripsi. Bogor :Institut Pertanian Bogor
- Mulyasari, I. Suchan, M. 2007. *Hubungan Besar Uang Saku dan Frekuensi Konsumsi Western Fast Food Dengan Status Gizi Siswa*. Skripsi. Semarang: Universitas Diponegoro

- Musa. 2010. *Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja*. Diakses: 5 Oktober 2014.
<http://www.dik.undip.ac.id>
- Novitasari. 2005. *Kebiasaan Mengonsumsi Western Fast Food Pada Remaja SMU yang Berstatus Gizi Normal dan Obes Di Kota Bogor*. Skripsi. Bogor: Institut Pertanian Bogor
- Nurfatimah. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 6-12 Tahun Di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Pondok Pinang Jakarta*. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Putri, LN. 2014. *Hubungan Pola Konsumsi Fast food Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Putri Di SMA Batik 1 Surakarta*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Saputri, R. 2013. *Hubungan Antara Pengetahuan Soft Drink dan Konsumsi Soft Drink Dengan Kejadian Overweight Pada Anak Usia Remaja Di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Suryaputra, K., Nadhiroh, SR. 2012. *Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Overweight dan Non Overweight*. Makara kesehatan. 16(1) : 45-50
- Virgianto, G. 2005. *Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Resiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja Usia 15-17 Tahun*. KTI. Semarang: Universitas Diponegoro
- WHO/ FAO. 2003. *Diet, Nutrition And The Prevention Of Chronic Disease*. WHO Technical Report Series, No 916. Jenewa: World Health Organization