

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN
CEPAT SAJI (*FAST FOOD*) DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA
MURID SMA MUHAMMADIYAH 1 DI KOTA
PONTIANAK**



SKRIPSI

PUGUH PANGESTU
NIM :151510100

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
2020**

PENGESAHAN

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM)
Pada Tanggal 28 Juli 2020

Dewan Penguji :

1. **Dedi Alamsyah, S.K.M., M.Kes (Epid)** _____
2. **Dr. Linda Suwarni, S.K.M, M.Kes** _____
3. **Edy Waliyo, S.Gz, M.Gizi** _____

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK

DEKAN

Dr. Linda Suwarni, S.K.M, M.Kes
NIDN. 1125058301

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM)
Gizi Kesehatan Masyarakat

OLEH :

PUGUH PANGESTU
NIM :151510100

Pontianak, 28 Juli 2020

Mengetahui,

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Dedi Alamsyah, S.K.M., M.Kes(Epid)
NIDN. 1106018601

Dr. Linda Suwarni, S.K.M, M.Kes
NIDN. 1125058301

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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 dan disebutkan dalam daftar pustaka. Segala proses dalam penyusunan skripsi saya jalankan melalui prosedur dan kaidah yang benar serta didukung dengan data-data yang dapat dipertanggungjawabkan keabsahannya.

Jika di kemudian hari ditemukan kecurangan, maka saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan hak terhadap ijazah dan gelar yang saya terima.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, 28 Juli 2020

Puguh Pangestu
NIM :151510100

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim ,

“ sesungguhnya sesudah kesulitan itu pasti ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari satu urusan) maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada ALLAH hendaknya kamu berharap”

Karna sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (QS. Al-Insyirah : 5)

Berjalan dengan penuh keyakinan

Tetap percaya apa yang engkau inginkan

Gapai semua keinginan sampai titik darah penghabisan

Kegagalan jadikan sebuah proses hidup agar lebih elegan

(Puguh Pangestu)

Alhamdulillahirabbil' alamin ...

Dengan ini ku persembahkan skripsi ku pada orang-orang yang tersayang:

1. Kepada kedua orang tua ku , ayahanda (Siswanto) dan ibunda (Elisabet), dan saudara kandungku tercinta (Tissa, Manda ,dan Tiva) yang telah mensupport selalu dan membangkitkan semangat untuk menyelesaikan tanggung jawab menyelesaikan pendidikan , skripsi ini kupersembahkan sebagai hadiah untuk kedua orang tuaku yang tercinta .
2. Teruntuk Teman dekat ku penyemangat yang selalu membantu memberikan motivasi dan bertukar pikiran untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Terutama Nia yang selama ini support , paklong squad , dan teman yang lain menjadikan ku penyemangat untuk menyelesaikan skripsi ini tawa duka senang susah yang selalu teringat .

Teruntuk semua ,

Almamater ku tercinta

Universitas muhammadiyah pontianak .



BIODATA PENULIS

Nama : Puguh Pangestu
Tempat Tanggal Lahir: Nanga Kantuk, 1 Juni 1997
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Nama Orang Tua
Ayah : Siswanto
Ibu : Elisabet
Alamat : Jl. Karya Dsn. Tungkul, Desa Hilir Kantor, Kecamatan
Ngabang, Kabupaten Landak, Provinsi Kalimantan Barat.

JENJANG PENDIDIKAN

TK : Taman Akcaya 2002-2003
SD : SDN 1 Empanang 2003-2009
SMP : SMPN 1 Ngabang 2009-2012
SMA : SMA Negeri 1 Ngabang 2012-2015
Universitas : Universitas Muhammadiyah Pontianak Fakultas Ilmu Kesehatan
Peminatan Gizi 2015-2020

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobil'amin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karuniaNYA kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "**Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Overweight Pada Siswa/Siswi SMA Muhammadiyah Kota Pontianak**".

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bimbingan, arahan dan dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada **Dedi Alamsyah, S.K.M, M. Kes (Epid)** selaku Dosen Pembimbing utama dan **Dr. Linda Suwarni, S.K.M., M.Kes** selaku Dosen Pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta dengan penuh kesabaran memberikan pengarahan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. H. Helman Fachri,SE.,MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pontianak.
2. Ibu Dr. Linda Suwarni, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak.
3. Bapak Abduh Ridha S.K.M., M.PH selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat.
4. Seluruh Dosen beserta staff Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pontianak yang telah membekali penulis dengan ilmu selama perkuliahan dan membantu dalam kelancaran Skripsi ini.

Juga kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu pesatu, semoga segala amal kebbaikannya mendapat imbalan yang tak terhingga dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis berharap untuk dapat memperoleh saran, masukan dan kritikan yang membangun demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak demi pengembangan ilmu pegetahuan dan teknologi di bidang Gizi Kesehatan Masyarakat.

Pontianak, 28 Juli 2020

Penulis

Puguh Pangestu

NIM :151510100

ABSTRAK

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
SKRIPSI, JUNI 2020
PUGUH PANGESTU

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*) DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA SISWA/SISWI SMA MUHAMMADIYAH 1 DI KOTA PONTIANAK
XX+59 halaman + 13 tabel + 3 gambar + 5 lampiran

Latar Belakang : *Overweight* merupakan masalah kesehatan dunia dengan jumlah prevalensi yang selalu meningkat setiap tahun, baik di negara maju maupun berkembang termasuk Indonesia. Kejadian *overweight* di provinsi kalbar pada remaja umur >15 tahun sebanyak 25%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktifitas fisik dengan kejadian *overweight* pada siswa/siswi SMA muhammadiyah kota pontianak.

Metode : Jenis penelitian ini adalah observasi analitik dengan rancangan penelitian metode *cross sectional*, Populasi pada penelitian ini adalah 227 dengan jumlah sampel 68 orang. Pada penelitian ini peneliti melakukan *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *fisher exact* dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil : Ada hubungan yang bermakna antara kosumsi *fast food* (PR =25,68 : 95%, CI= 3,74 -175,98), aktifitas fisik (PR=13.300 : 95%,CI=3,942-50,660), dengan kejadian *overweight* (nilai p <0,05).

Saran : Diharapkan pada remaja untuk mengurangi makan-makanan *fast food* dan sering melakukan aktifitas fisik. Sehingga dapat mengurangi factor resiko kejadian *overweight* pada remaja.

Kata Kunci : *Overweight*, Aktifitas Fisik, Konsumsi *Fast Food*
Daftar Pustaka : 36 (2009-2019).

ABSTRACT

FACULTY OF HEALTH SCIENCE
SKRIPSI, JUNE 2020
PUGUH PANGESTU

RELATIONSHIP OF FAST FOOD FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITIES ON OVERWEIGHT EVENTS IN STUDENTS STUDENTS OF MUHAMMADIYAH 1 IN PONTIANAK CITY

XX + 59 pages + 13 tables + 3 pictures + 5 attachments

Background: Overweight is a global health problem with a number of prevalence that always increases every year, both in developed and developing countries including Indonesia. The incidence of overweight in West Kalimantan in adolescents aged > 15 years is as much as 25%. This study aims to determine the relationship of fast food consumption habits and physical activity with overweight events in Muhammadiyah high school students in Pontianak City.

Method: This type of research is analytic observation with a cross sectional study design. The population in this study was 227 with a sample of 68 people. In this study, researchers conducted a purposive sampling. Data analysis used fisher exact test with 95% confidence level.

Results: There was a significant relationship between fast food consumption (PR = 25.68: 95%, CI = 3.74 175.98), physical activity (PR = 13.300: 95%, CI = 3,942-50,660), and the incidence of overweight (p value <0.05).

Suggestion: It is expected that adolescents can reduce fast food foods and often do physical activities. So that it can reduce the risk factors for the incidence of overweight in adolescents.

Keywords: Overweight, Physical Activity, Fast Food Consumption

Bibliography: 36 (2009-2019)

DAFTAR ISI

PENGESAHAN	i
SKRIPSI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
BIODATA PENULIS	v
JENJANG PENDIDIKAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.3.1 Tujuan Umum :	4
I.3.2 Tujuan Khusus :	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
I.4.1. Bagi Universitas Muhammadiyah Pontianak.....	5
I.4.2. Bagi pihak Sekolah	5
I.4.3. Bagi responden.....	5
I.4.4. Bagi peneliti	5
I.4.5. Bagi peneliti seterusnya	6
I.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
II.1 <i>Overweight</i>	9
II.1.1 Pengertian <i>Overweight</i>	9
II.1.2 Epidemologi <i>Overweight</i>	9
II.1.3 Penentuan <i>Overweight</i>	10
II.1.4 Tipe <i>Overweight</i>	12
II.1.5 Gejala <i>Overweight</i>	15
II.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Overweight</i>	16

II.2.1. Pola Makan	16
II.2.2. Perilaku Makan	19
II.2.3. Pola Aktifitas	24
II.3 Kerangka Teori	27
BAB III KERANGKA KONSEP	28
III.1. Kerangka Konsep	28
III.2. Variabel Penelitian	28
III.2.1. Variabel Terikat	28
III.2.2. Variabel Bebas	28
III.1. Definisi Operasional	29
III.2. Hipotesis	29
BAB IV METODE PENELITIAN	31
IV.1 Desain Penelitian	31
IV.2 Tempat dan Waktu Penelitian	31
IV.2.1 Tempat penelitian	31
IV.3 Populasi dan Sampel	31
IV.3.1 Populasi	31
IV.3.2 Sampel	32
IV.4 Teknik dan Instrumen Pengolahan Data	34
IV. 4. 1 Data Primer	34
IV. 4. 2 Data Sekunder	35
IV.5 Teknik Pengolahan dan Penyampaian Data	35
IV. 5. 1 Teknik Pengolahan Data	35
IV.6 Tekhnik Analisa Data	38
IV. 6. 1 Analisis Bivariat	38
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	40
V. 1 Hasil	40
V. 1. 1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40
V. 1. 2 Gambar Proses Penelitian	43
V. 1. 3 Karakteristik Responden	44
V. 1. 4 Analisis Univariat	45
V. 1. 5 Analisis Bivariat	47
V. 2 Hasil dan Pembahasan	50

V. 2. 1 Hubungan antara Kosumsi <i>fast food</i> dengan kejadian <i>overweight</i> di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak	50
V. 2. 2 Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian <i>overweight</i> di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak	52
V. 3 Keterbatasan Penelitian	55
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	56
VI. 1 Kesimpulan	56
VI. 2 Saran	56
VI. 2. 1 Bagi Remaja	56
VI. 2. 2 Bagi Peneliti Selanjutnya	57
VI. 2. 3 Bagi Petugas Kesehatan	57
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

Tabel I. 1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel II.1 Klasifikasi Berat Badan Lebih Dan Obesitas Berdasarkan IMT Umur 15-18 Tahun Menurut Kemenkes (2011)	12
Tabel II.2 Angka Kecukupan Gizi 2013.....	19
Tabel III.1 Definisi Operasional.....	29
Tabel IV.1 Jumlah Siswa/Siswi SMA Muhammadiyah Pontianak.....	33
Tabel V. 1 Identitas SMA Muhammadiyah 1 Pontianak.....	41
Tabel V. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel V. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan umur	45
Tabel V. 4 Distribusi Frekuensi <i>Fast Food</i>	45
Tabel V. 5 Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik.....	46
Tabel V. 6 Distribusi Frekuensi <i>Overweight</i>	47
Tabel V. 7 Hubungan antara mengkonsumsi makanan cepat saji (<i>fast food</i>) dalam satu minggu dengan kejadian <i>overweight</i>	48
Tabel V. 8 Hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian <i>overweight</i>	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar II. 1 Kerangka Teori	27
Gambar III.1.Kerangka Konsep.	28
Gambar V. 1 Alur Proses Penelitian.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	:	Lembar Persetujuan Jadi Responden
Lampiran 2	:	Instrumen Penelitian Kuesioner
Lampiran 3	:	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 4	:	Hasil Analisis Statistik
Lampiran 5	:	Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Overweight merupakan masalah kesehatan dunia dengan jumlah prevalensi yang selalu meningkat setiap tahun, baik di negara maju maupun berkembang. Prevalensi *overweight* pada anak usia 2-19 tahun di Amerika Serikat mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. *Overweight* pada anak laki-laki meningkat pada tahun 2000 sebesar 14,0% menjadi 18,6% pada tahun 2010 dan *overweight* pada anak perempuan juga mengalami peningkatan dari 13,8% menjadi 15,0% (CDC/NCHS, 2012)

Berdasarkan hasil penelitian National Health and Nutrition Examination Survey tahun 2009-2010 di Amerika persentase overweight dan obesitas berdasarkan kelompok umur, anak usia 2-5 tahun sebesar 26,7%, usia 6-11 tahun sebesar 32,6% dan usia 12-19 tahun sebesar 33,6%. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas tertinggi pada anak remaja usia 12-19 tahun. Pada tahun 2009-2010 Asia memiliki prevalensi overweight sebesar 26,4% pada anak laki-laki dan 16,8% pada anak perempuan (NOO, 2011).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Nasional Tahun 2018 Angka prevalensi obesitas pada remaja >15 tahun di Indonesia dari tahun ke tahun selama mengalami peningkatan. Proporsi obesitas pada remaja >18 pada tahun 2007 sebesar 18,8% pada tahun 2013 naik menjadi 26,6% kemudian

naik secara signifikan menjadi 31.0% pada tahun 2018. Prevalensi kejadian *overweight* di Provinsi Kalbar pada remaja umur >15 tahun sebanyak 25% (Dinkes Kalbar, 2018). Laporan Dinas Kesehatan Kota Pontianak tahun 2018 proporsi kejadian *overweight* pada usia remaja >15 tahun sebesar 1,294 (2,79%) (Dinkes Kota Pontianak, 2018).

Indonesia mengonsumsi *fast food* minimal satu minggu sekali 33% diantaranya mengonsumsi saat makan siang. Tidak mengherankan jika Indonesia menjadi negara ke 10 yang paling banyak masyarakatnya mengonsumsi makanan *fast food* (Dwi, 2012). Dampak obesitas yang terjadi pada masa remaja ini perlu mendapatkan perhatian, sebab obesitas yang timbul pada waktu anak dan remaja bila kemudian berlanjut hingga dewasa akan sulit di atasi secara konvensional selain itu juga dapat mengganggu prestasi belajar siswa/siswiserta. *Overweight* pada remaja tidak hanya menjadi masalah kesehatan di kemudian hari, tetapi juga membawa masalah bagi kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti pada remaja (Purwaningsih dkk, 2011).

Peningkatan kemakmuran dan pengaruh westernisasi dapat mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup dalam pemilihan makanan yang cenderung menyukai makanan cepat saji (*fast food*) yang kandungan gizinya tidak seimbang yaitu mengandung energi, garam, dan lemak termasuk kolesterol dalam jumlah tinggi dan hanya sedikit mengandung serat (Kurdanti dkk, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Fauzul, dkk (2012) pada siswa/siswi di Manado menyebutkan bahwa siswa-siswi yang sering mengkonsumsi *fast food* minimal 3 kali per minggu mempunyai risiko 3,28 kali menjadi gizi lebih. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara kebiasaan konsumsi *fast food*, lama menonton televisi, total konsumsi energi, konsumsi karbohidrat, konsumsi protein, konsumsi lemak dengan kejadian *overweight*.

Aktivitas fisik merupakan suatu pergerakan tubuh (otot) agar menghasilkan energi. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat menjadikan pola tidur lebih baik (Nurfadilah dkk. 2017). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Sawello dan Melondo (2012) menyebutkan bahwa siswa yang melakukan aktivitas ringan lebih beresiko 6,5 kali terkena obesitas dari pada siswa yang melakukan aktivitas sedang. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Sargala, Ardian dan Lubis (2015) menunjukkan bahwa frekuensi status gizi siswa tertinggi distribusi adalah kegemukan dan obesitas sekitar 48,3%. asupan energi rata-rata, asupan protein, asupan lemak, dan asupan karbohidrat dari makanan cepat saji (*fast food*) yang dikonsumsi oleh siswa/siswi tersebut.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Muhammadiyah pada 10 responden menunjukan hasil bahwa dari 10 responden tersebut memiliki IMT yang dikategorikan obesitas yaitu 6 orang responden *Overweight*, Terdapat 2 orang yang beresiko obesitas. Hal itu juga sesuai dengan pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja tersebut dimana kebanyakan responden

menjawab banyak mengkonsumsi makanan cepat saji dalam 7 hari terakhir seperti (Sosis bakar, *Chicken KFC* dll).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk penelitian mengetahui Hubungankebiasaan konsumsi *fast food* dan aktifitas fisik dengan kejadian *overweight* pada siswa/siswi SMA Muhammadiyah Kota Pontianak.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat merumuskanpermasalahan adalah “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktifitas Fisik DenganKejadian *overweight* pada Siswa/Siswi Kels XII SMA Muhammadiyah Kota Pontianak”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum :

Berdasarkan masalah penelitian yang telah dirumuskan, penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* Pada Siswa/Siswi SMA Muhammadiyah Kota Pontianak.

I.3.2 Tujuan Khusus :

- a. Untuk Mengetahui Gambaran Konsumsi *Fast Food* Pada Siswa/Siswi SMA Muhammadiyah Kota Pontianak.
- b. Untuk Mengetahui Gambaran Aktifitas fisik Pada Siswa/Siswi SMA Muhammadiyah Ko ta Pontianak.

- c. Untuk Mengetahui Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian *overweight* Pada Siswa/Siswi SMA Muhammadiyah Kota Pontianak.
- d. Untuk Mengetahui Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian *overweight* Pada Siswa/Siswi SMA Muhammadiyah Kota Pontianak.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1. Bagi Universitas Muhammadiyah Pontianak

Hasil penelitian dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu dan informasi kesehatan tentang kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji *fast food* dan aktifitas fisik dengan kejadian *overweight* sebagai bahan kepustakaan di lingkungan universitas muhammadiyah Pontianak

I.4.2. Bagi pihak Sekolah

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan referensi rekomendasi bagi pihak sekolah untuk melakukan perbaikan dibidang gizi pada siswa/siswi.

I.4.3. Bagi responden

Mendapatkan informasi mengenai faktor resiko makanan cepat saji dan kurangnya aktifitas fisik yang dapat mempengaruhi kejadian *overweight* Dan sebagai edukasi atau perubahan prilaku agar mengurangi makan makanan cepat saji yang dapat menyebabkan *overweight* dan resiko terkena penyakit *degenerative* lainnya.

I.4.4. Bagi peneliti

Dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh pada penelitian hubungan mengonsumsi *fast food* dan aktifitas fisik dengan kejadian *overweight*.

I.4.5. Bagi peneliti seterusnya

Dapat meneliti variabel-variabel terakit lainnya yang menyebabkan *overweight* terhadap remaja bukan hanya variabel makanan dan aktifitas fisik.

I.5 Keaslian Penelitian

Tabel I.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Variabel	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1.	Sargala, Ardiani Dan Lubis (2015)	Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Padangsidimpuan	Variabel Bebas: - Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), - Aktivitas Fisik Variabel Terikat: - Status Gizi	Hasil Penelitian Menunjukkan Bahwa Frekuensi Status Gizi Siswa Tertinggi Distribusi Adalah Kegemukan Dan Obesitas Sekitar 48,3%. Asupan Energi Rata-Rata, Asupan Protein, Asupan Lemak, Dan Asupan Karbohidrat Adalah 30,30%, 28,08%, 49,18%.	Variabel Bebas: - Waktu Dan Tempat Penelitian - Variabel Terikat	Variabel Bebas: - Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>Fast Food</i>), - Aktivitas Fisik - Metode Penelitian
2.	Damopol ii, Dkk (2013)	Hubungan Konsumsi Fastfood Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa/Siwi Kota Manado	Variabel Bebas: Konsumsi Fastfood Variabel Terikat: Obesitas	Hasil Penelitian Ada Hubungan Antara Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa/Siswi Di Kota Manado Dengan Nilai P	- Waktu Dan Tempat Penelitian - Variabel Terikat	Variabel Bebas: - Kebiasaan Konsumsi (<i>Fast Food</i>), - Metode Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Variabel	Hasil	Perbedaan	Persamaan
				<p>= 0,024</p> <p>Kesimpulan Prevalensi Overweight Pada Anak SD Di Kota Manado Pada Tahun 2013 Adalah Laki-Laki 44 Orang (32,4%) Dan Perempuan 24 Orang (17,6%) Asupan Energi Fast Food Pada Anak > Rata-Rata Dan Mengalami Overweight Sebesar 33,8% Dan Tidak Mengalami Sebesar 23,5% Terdapat Hubungan Antara Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Overweight.</p>		<p>Variabel Terikat: <i>Overweight</i></p>

No	Peneliti	Judul Penelitian	Variabel	Hasil	Perbedaan	Persamaan
3.	Rafion Ayu, Dkk (2015)	Konsumsi Fast Food Dan Soft Drink Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja	Variabel Bebas: Fast Food Dan Soft Drink Variabel Terikat: Obesitas	Prevalensi Obesitas Pada Remaja SMA Di Kota Pontianak Sebesar 9,29%. Adanya Hubungan Antara Asupan Energi Fast Food Total Dengan Obesitas ($P < 0,05$; $OR = 2,27$; 95% $CI = 1,12-4,64$). Konsumsi Asupan Energi Fast Food Modern, Fast Food Lokal, Dan Soft Drink Dengan Obesitas Tidak Berhubungan Bermakna ($P > 0,05$). Terdapat Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Fast Food Total Dan Fast Food Lokal Dengan Obesitas (Hubungan Bermakna ($P > 0,05$)).	- Waktu Dan Tempat Penelitian - Variabel Terikat	Variabel Bebas: - Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), - Metode Penelitian Variabel Terikat: Obesitas

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

VI.1 Kesimpulan

1. Gambaran konsumsi *fast food* remaja SMA Muhammadiyah Kota Pontianak yang jarang makan-makanan *fast food* 39,7% dan yang sering makan-makanan *fast food* 60,3%.
2. Gambaran Aktifitas Fisik remaja SMA Muhammadiyah Kota Pontianak yang melakukan aktifitas fisik ringan sebesar 70,6% dan yang melakukan aktifitas fisik sedang/berat sebesar 29,4%.
3. Ada hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food* pada remaja dengan kejadian *overweight*.
4. Ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik pada remaja dengan kejadian *overweight*.

VI.2 Saran

VI.2.1 Bagi Remaja

1. Diharapkan pada remaja untuk mengurangi makan-makanan *fast food* seperti *pizza, hamburger, spaghetti, fried chicken, hotdog, sandwich, beef steak, cream soup, fish steak, ice cream* dan nasi goreng. Sehingga dapat mengurangi factor resiko kejadian *overweight* pada remaja.
2. Di harapkan pada remaja untuk melakukan aktifitas fisik contohnya olahraga seperti jogging, bermain basket, futsal, senam dan lain-lain, secara rutin minimal 30-40 menit, 3-4 kali/minggu.

VI. 2. 2 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih kompleks dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda, menentukan status *overweight*, merinci semua aktivitas fisik dan lamanya aktivitas dilakukan selama 24 jam kemudian dicocokkan dengan tabel pengeluaran energi dan membandingkan konsumsi *fast food*. Sehingga hasil penelitian jauh lebih sempurna.

VI. 2. 3 Bagi Petugas Kesehatan

1. Bagi petugas kesehatan agar dapat melakukan melakukan upaya promotif dan preventif terhadap masalah *overweight*, dengan langkah mengundang ahli gizi untuk memberikan informasi dan edukasi khususnya mengenai *overweight* dan menyediakan buku bacaan yang lebih spesifik tentang *overweight* di Perpustakaan, serta meningkatkan program penanggulangan gizi lebih pada remaja dengan memberikan pendidikan tentang gizi lebih , khususnya tentang efek dari konsumsi *fast food*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani dan Merryana. 2016. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Yogyakarta : Prenada Media
- Damopolii, dkk. 2013. Hubungan Konsumsi Fastfood Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sd Di Kota Manado.
- Ejournal keperawatan (e-Kp) Volume 1. Nomor 1. Agustus 2013. Online di <https://media.neliti.com/media/publications/111774-ID-hubungan-konsumsi-fastfood-dengan-kejadi.pdf>. Diakses pada tanggal 16 Juni 2019.
- Fauzuldkk. 2012. Konsumsi Fast Food sebagai Faktor Risiko Terjadinya Gizi Lebih pada Siswa/Siswi di Manado. 2012. Vol.1 no.1.
- Freitag dkk. 2010. *Diet Seru Ala Remaja*. Yogyakarta : Public Great
- Husein. (2012). Junk food Berkontribusi terhadap Kinerja Buruk dan Obesitas. Online di <http://sumsel.tribunnews.com/m/index.php/2013/02/27/junkfoodberkontribusi-terhadap-kinerjaburuk-dan-obesitas>.
- Indrawati dkk. 2016. *Care Yourself Stroke*. Jakarta : Penebar Plus.
- Kemendes RI. 2012. Tentang Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah.
- _____ . 2018. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018.
- Kurdanti dkk. 2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Volume 11 No. 04 April. 2015 Halaman 179-190
- Mumpuni dan Yekti. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Kegemukan*. Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Nurmalina dan Rina. 2011. *Pencegahan dan Manajemen Obesitas*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Kesehatan Masyarakat*, Jakarta: Rineka Cipta.
- _____ . 2011. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurfadillah dkk, 2017. Aktivitas Fisik Dan Screen Based Activity Dengan Pola Tidur Remaja Di Wates. *Berita Kedokteran Masyarakat*, Volume 33 No. 7 Tahun 2017

- Oktaviani dkk. 2012. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) (Studi Kasus Pada Siswa Sma Negeri 9 Semarang Tahun 2012). Jurnal Kesehatan Masyarakat, Volume 1, Nomor 2, Tahun 2012, Halaman 542-553 Online.
Di [Http://Ejournals1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm](http://Ejournals1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm).
Diakses Pada Tanggal 12 Februari 2019.
- Olvista. 2011. Diabetes dan Obesitas (Kegemukan). Jakarta : Rineka Cipta
- PERMENKES. 2013. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia.
- Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat Tahun 2017. Diakses Online pada 9 Oktober 2018 dalam URL : <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2018/08/PROFIL-KESEHATAN-PROV-KALBAR-TH-2017.pdf>
- Ramayulis dan Rita. 2014. *Slim is Easy: Cara Ajaib Menurunkan Berat Badan dengan Diet REST (Rendah Energi Seimbang Telur)*. Jakarta : Penebar PLUS.
- Rafion dkk. 2015. Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Volume 11 Halaman 170-178 No. 04 April. 2015. Di akses pada tanggal 20 Mei 2019.
- Riset Kesehatan Dasar. 2013. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia*. Jakarta
- Sawello dan Malonda. 2012. Analisis aktivitas ringan sebagai faktor resiko Terjadinya obesitas pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Manado [artikel penelitian]. Manado: Universitas Sam Ratulangi Manado; 2012.
- Septiani Dan Raharjo. 2017. Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik Dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus Pada Siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes). *Public Health Perspective Journal* 2 (3) (2017) 262 – 269.
Di [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Phpj](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Phpj).
Diakses [Ada Tanggal 17 Agustus 2019.
- Sumanto. 2009. *Tetap Langsing dan Sehat dengan Terapi Diet*. PT : AgroMedia.

- Sudargo dkk. 2014. *Pola Makan dan Obesitas*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Sargala, Ardiani Dan Lubis. 2015. Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Negeri Padang sidempuan. Online di <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/article/download/18062/9021>.
- Sudargo Toto, Freitag Herry, Kusmayanti Nur Aini dan Rosiyani Felicia. 2014. *Pola Makan dan Obesitas*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Syafriani (2018). Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Overweight* Pada Siswa Di Sman 2 Bangkinang Kota Tahun 2018.
- Ulilalbab dkk. 2017. *Obesitas Anak Usia Sekolah*. Yogyakarta : Deepublish
- Wahyuni. (2014). Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di Akamedia Kebinadan Muhammadiyah Banda Aceh. [Skripsi]
- Wong dkk. 2007. *DIABETES*. Yogyakarta : Bentang Pustaka.
- Waspadji, dkk. 2010. *Pengkajian Status Gizi Studi Epidemiologi dan Penelitian di Rumah Sakit*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- WHO (World Health Organization). 2001. Energy Requirements Of Adults , Rome: Food And Nutrition Technical Report Series
- _____. 2012. Obesity and Overweight. Online di : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Diakses pada tanggal 20 Januari 2019.
- _____. 2014. Obesity and Overweight. Online : <https://www.who.int/gho/en/>. Diakses pada 26 Mei 2019

LAMPIRAN
Analisis Univariat

Statistics

		Konsumsi_western_Fast_Food	Kategori_AF	Kategori_Overweight
N	Valid	68	68	68
	Missing	0	0	0

Konsumsi_western_Fast_Food

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sering > 3x/minggu	41	60.3	60.3	60.3
	jarang < 3x/minggu	27	39.7	39.7	100.0
Total		68	100.0	100.0	

Kategori_AF

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	48	70.6	70.6	70.6
	sedang atau berat	20	29.4	29.4	100.0
Total		68	100.0	100.0	

Kategori_Overweight

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Overweight > 25.00	40	58.8	58.8	58.8
	Tidak Overweight < 25.00	28	41.2	41.2	100.0
Total		68	100.0	100.0	

Analisis Bivariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Konsumsi_western_Fast_Food * Kategori_Overweight	68	100.0%	0	0.0%	68	100.0%

Konsumsi_western_Fast_Food * Kategori_Overweight Crosstabulation

		Kategori_Overweight		Total	
		Overweight > 25.00	Tidak Overweight < 25.00		
Konsumsi_western_Fast_Food	sering > 3x/minggu	Count	39	2	41
		% within Kategori_Overweight	97.5%	7.1%	60.3%
		% of Total	57.4%	2.9%	60.3%
	jarang < 3x/minggu	Count	1	26	27
		% within Kategori_Overweight	2.5%	92.9%	39.7%
		% of Total	1.5%	38.2%	39.7%
Total	Count	40	28	68	
	% within Kategori_Overweight	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	58.8%	41.2%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	56.170 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	52.459	1	.000		
Likelihood Ratio	67.603	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	55.344	1	.000		
N of Valid Cases	68				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11.12.

b. Computed only for a 2x2 table

Symmetric Measures

	Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal Contingency Coefficient	.673	.000
N of Valid Cases	68	

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Konsumsi_western_Fast_Food (sering > 3x/minggu / jarang < 3x/minggu)	507.000	43.698	5882.411
For cohort Kategori_Overweight = Overweight > 25.00	25.683	3.748	175.985
For cohort Kategori_Overweight = Tidak Overweight < 25.00	.051	.013	.196
N of Valid Cases	68		

DOKUMENTASI



