

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD*  
TERHADAP OBESITAS REMAJA  
DI SMP MUHAMMADIYAH 9  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
SARBIA A. TAKUMANSANG  
201310201124**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2017**

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD*  
TERHADAP OBESITAS REMAJA  
DI SMP MUHAMMADIYAH 9  
YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar  
Sarjana Keperawatan  
Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh :  
**SARBIA A. TAKUMANSANG**  
201310201124

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD*  
TERHADAP OBESITAS REMAJA  
DI SMP MUHAMMADIYAH 9  
YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**Disusun oleh:  
SARBIA A. TAKUMANSANG  
201310201124**

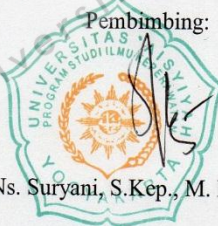
Telah Disetujui Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Pada tanggal:

15 Juli 2017

Pembimbing:

Ns. Suryani, S.Kep., M. Med. Ed.



# HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* TERHADAP OBESITAS REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 9 YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Sarbia A. Takumansang<sup>2</sup>, Suryani<sup>3</sup>  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
e-mail: sarbia7799@gmail.com

**Intisari:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* terhadap obesitas remaja di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta. Remaja mengalami perubahan dari gaya hidup yang serba modern dan kurangnya aktifitas fisik, sehingga dapat meningkatkan prevalensi obesitas secara drastis. Obesitas merupakan kondisi tubuh yang memiliki kelebihan lemak yang sangat berisiko bagi kesehatan. Konsumsi makanan cepat saji adalah salah satu faktor kejadian obesitas. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 32 responden dengan menggunakan teknik total *sampling*. Instrumen penelitian ini adalah pengukuran antropometri dan lembar ceklist konsumsi *fast food*. Analisis data menggunakan uji *Kendall Tau*. Konsumsi *fast food* remaja di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta sebagian besar yaitu 22 remaja (68,8%) kategori rendah, dan kejadian obesitas sebagian besar yaitu 22 remaja (68,8%) kategori obesitas I. Hasil analisis uji *Kendall Tau* menunjukkan adanya hubungan konsumsi *fast food* terhadap obesitas remaja di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta ditunjukkan dengan nilai 0,564 dengan  $p=0,01$  ( $p<0,05$ ).

**Kata Kunci:** Remaja, konsumsi *fast food*, obesitas.

<sup>1</sup>Judul Skripsi.

<sup>2</sup>Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

<sup>3</sup>Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

<sup>4</sup>Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.



## PENDAHULUAN

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 19 tahun (Who,2014). Remaja sekarang mengalami perubahan dari gaya hidup yang serba modern dan kurangnya aktifitas fisik yang tidak dilakukan, sehingga dapat meningkatkan prevalensi obesitas secara drastis.

Obesitas merupakan akumulasi abnormal yang memiliki kelebihan lemak yang sangat berisiko bagi kesehatan. secara langsung obesitas dapat meningkatkan resiko terjadinya sejumlah penyakit menahun, seperti diabetes tipe 2 untuk remaja, jantung koroner, stroke, infark miokardium, kanker, bahkan terjadi kegagalan bernafas secara normal ketika sedang tidur (Who, 2014).

Angka obesitas didunia sebesar 11,9% dan lebih dari 1,4 miliar remaja menderita obesitas. Peningkatan prevalensi 1,4% pada tahun 2007 menjadi 7,3% ditahun 2013. Prevalensi pada remaja terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas di Indonesia (Risksdas, 2013). Pada remaja, akibat perubahan yang terjadi sangat penting diprihatinkan, tujuannya untuk memenuhi pertumbuhan dan perkembangan remaja dengan optimal (Qadri, 2013).

Perilaku tidak sehat yang dilakukan remaja merupakan dorongan setiap individu ataupun kelompok untuk melakukan berbagai masalah kesehatan (perilaku merokok, konsumsi alkohol, konumsi makanan cepat saji, seks, dan lain sebagainya), ini dilakukan karena adanya pergaulan dan perubahan zaman yang semakin modern.

Hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja obesitas memiliki asupan energi konsumsi *western fast food* (266kkal) lebih tinggi dari pada yang tidak obesitas (140kkal) dengan nilai ( $p=0,001$ ) (Banowati, 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wandasari pada tahun 2015 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi *fast food*, pola konsumsi

*fast food* pada beberapa makanan cepat saji yaitu *fried chicken*, *humburger*, nugget, sosis dan jenis makanan *fast food* lainnya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasi dengan pendekatan *cross seccional* yang bertujuan untuk mengetahui adanya korelasi antara konsumsi *fast food* terhadap obesitas remaja di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta.

Sampel penelitian ini adalah anak usia sekolah 14-16 tahun kelas VII,VIII,dan IX sebanyak 32 responden. Teknik sampling pada penelitian ini adalah *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu pengukuran antropometri dan lembar ceklist konsumsi *fast food*. Analisis data menggunakan uji *Kendall Tau*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta, didirikan pada tanggal 4 april 1969 dengan nama SMP Batik Yogyakarta dan dibawah pembinaan koperasi batik karang tunggal Yogyakarta, kemudian menyerahkan SMP Batik Yogyakarta kepada Muhammadiyah cabang Mergangsan oleh koperasi Batik Tunggal Yogyakarta.

#### 2. Karakteristik Responden

Tabel 1

Frekuensi Karakteristik Responden di SMP

Muhammadiyah 9 Yogyakarta.

No	Karakteristik	f	Persent ase
1	Jenis kelamin		
	Laki-laki	11	34,4
	Perempuan	21	65.6

2	Usia		
	11-13 tahun	9	28,1
	14-16 tahun	23	71,9
3	Status tempat tinggal		
	Orang tua	31	96,9
	Kos sendiri	0	0
	Kakek/Nenek	1	3,1
	Keluarga lain	0	0
	Asrama	0	0
4	Uang saku		
	Rp. <5000	0	0
	Rp. 5000-10.000	11	34,4
	Rp. 11.000-20.000	17	53,1
	Rp. >20.000	4	12,5
5	Aktifitas fisik (olahraga)		
	1 kali/minggu	24	75,0
	2 kali/minggu	4	12,5
	3 kali/minggu	4	12,5

### 3. Hasil Uji Kendall Tau

Tabel 2

Hasil Uji Kendall Tau di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta

Hubungan antar variabel	Kendall Tau	Sig (p)
Konsumsi <i>fast food</i> terhadap obesitas remaja	0,564	0,001

Berdasarkan tabel 2 dapat di ketahui hasil analisis dengan uji Kendall Tau yaitu 0,564. Sujarweni (2014) menyebutkan nilai kefisien korelasi Kendall Tau 0,564 menunjukkan korelasi yang kuat. Hal ini berarti hipotesis diterima yaitu ada hubungan antara konsumsi *fast food* terhadap obesitas remaja di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta.

Nilai koefisien positif menunjukkan korelasi antar variabel tersebut searah, artinya semakin tinggi konsumsi *fast food* remaja maka semakin tinggi pula obesitas remaja.

## B. Pembahasan

1. Konsumsi makanan *fast food* remaja di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta.

*Fast food* merupakan makanan yang dapat diolah dan disajikan dalam waktu yang singkat dan mudah dalam hitungan beberapa menit. Pengertian makanan cepat saji adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap, seperti *fried chicken*, *hamburger*, *pizza* (Anugrah, 2014). Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengkonsumsi *fast food* sebagian besar yaitu 22 orang (68,8%) dengan kategori rendah.

Analisis konsumsi *fast food* rendah dimungkinkan karena karakteristik responden yang memungkinkan menyebabkan konsumsi *fast food* rendah antara lain sosial ekonomi. Konsumsi *fast food* dikaitkan dengan sosial ekonomi. Berdasarkan hasil penelitian karakteristik uang saku Rp. 11.000-20.000 sebanyak 17 orang (53,1%) sehingga makanan yang dikonsumsi tidak banyak. Sharkey (2011) menyatakan makanan cepat saji adalah makanan yang dapat dikonsumsi dengan biaya rendah, ukuran porsi yang cukup dan makanannya padat energi yaitu mengandung tinggi

kalori dan tinggi lemak. Hal ini dikarenakan orang tua dengan pendapatan yang cukup dapat membelikan makanan saji kepada anak remajanya.

## 2. Obesitas Remaja di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta.

Status obesitas dapat diartikan sebagai keadaan status gizi seseorang yang diperoleh hasil pengukuran dengan metode tertentu dan didasarkan pada standar yang telah ditetapkan. Status gizi yang lebih dari normal mengindikasikan kejadian obesitas pada remaja. Untuk menentukan status gizi seseorang dengan dilakukan pengukuran berat badan kuadrat berdasarkan standar yang telah ditetapkan WHO untuk menentukan obesitas atau tidak obesitas pada remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami obesitas I sebagian besar yaitu 22 remaja (68,8%). Analisis obesitas I remaja di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta terjadi karena jumlah makanan cepat saji yang dikonsumsi remaja tidak banyak, remaja hanya mengonsumsi 1 kali dalam seminggu selain karena banyaknya kejadian, dimungkinkan karena faktor karakteristik responden antara lain jenis kelamin, usia, status tempat tinggal, status sosial ekonomi, dan aktivitas fisik.

Obesitas dikaitkan dengan jenis kelamin, hasil penelitian terhadap karakteristik jenis kelamin responden yang sebagian besar menderita obesitas adalah jenis kelamin perempuan yaitu 21 orang (65,6%). Jenis kelamin

tampaknya ikut berperan dalam timbulnya obesitas. Meskipun bisa terjadi pada kedua jenis kelamin, tetapi obesitas lebih umum dijumpai pada perempuan. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Himpunan Obesitas Indonesia pada tahun (2004) dalam Istiqamah (2013), menunjukkan persentase obesitas pada perempuan lebih tinggi yaitu 11,2% dibandingkan laki-laki 9,6%. Krummel (2009) menyatakan perempuan menyimpan lebih banyak lemak dibandingkan tubuh dan laki-laki. Pada saat kematangan fisik terjadi, jumlah lemak pada tubuh remaja perempuan dua kali lebih banyak dari pada laki-laki. Penimbunan lemak terjadi di daerah panggul, payudara, dan lengan atas.

Obesitas dikaitkan dengan usia, hasil penelitian terhadap karakteristik usi responden 14-16 tahun sebagian besar yaitu 23 orang (71,9%) usia ini sesuai dengan batasan usia remaja menurut WHO yaitu 10-19 tahun. Wahyuni (2013) menyatakan mayoritas umur remaja yang mengalami obesitas berada pada kategori usia 14-20 tahun yaitu 58 orang (70,73%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa persentase obesitas pada remaja yang memiliki uang saku 11.000-20.000 sebagian besar yaitu 17 orang (53,1%). Besar uang saku akan mempengaruhi frekuensi jajan pada remaja usia sekolah. Banyak jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan sehingga justru mengancam kesehatan (Khomsan,2002).

Aktifitas fisik merupakan salah satu penggunaan energi yang terbesar. Kekurangan pada pemakaian energi menyebabkan tidak seimbangnya antara pemasukan dan pemakaian energi sehingga banyak yang disimpan dalam bentuk lemak. Hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya obesitas pada seseorang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar remaja melakukan olahraga 1 kali dalam seminggu yaitu 24 orang (75,0%). Rekomendasi dari *Physical Activity and Health* menyatakan “aktifitas fisik sedang” sebaiknya dilakukan sekitar 30 menit atau lebih dalam seminggu. Aktifitas fisik sedang antara lain, berjalan, jogging, berenang, dan bersepeda. Penelitian Sartika (2011) menyatakan bahwa rendahnya aktifitas fisik merupakan faktor utama yang mempengaruhi obesitas.

3. Hubungan konsumsi *fast food* terhadap obesitas remaja di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta.

Hasil analisis penelitian ini dengan menggunakan uji *Kendall Tau* di peroleh 0,564 dan nilai signifikan (p value) 0,001. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan konsumsi *fast food* terhadap obesitas remaja di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta. Hasil uji statistik menunjukkan keeratan hubungan yang kuat antara konsumsi *fast food* terhadap obesitas remaja. Penelitian Allo et al (2013) menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast*

*food* dengan kejadian obesitas remaja. Semakin banyak konsumsi makanan cepat saji, semakin tinggi kejadian obesitas karena kandungan energi dan lemak pada makanan cepat saji sangat tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lieswanti (2007) yang meneliti di SMU Harapan 1 Medan ditemukan adanya hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi khususnya pada penderita obesitas. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Damopoli dkk (2013) di Manado yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan terjadinya obesitas.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Konsumsi *Fast Food* terhadap Obesitas Remaja di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan konsumsi *fast food* terhadap obesitas remaja di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta ditunjukkan dengan hasil uji korelasi *Kendall Tau* diperoleh nilai  $p(0,001) < 0,05$ .
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi *fast food* remaja antara lain sosial ekonomi.
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas remaja antara lain jenis kelamin, usia, sosial ekonomi, aktifitas fisik.
4. Ada keeratan hubungan konsumsi *fast food* terhadap obesitas remaja di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta.



## B. Saran

1. Bagi ilmu pengetahuan keperawatan. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan kajian untuk menambah wawasan dibidang ilmu pengetahuan keperawatan khususnya terkait dengan hubungan konsumsi *fast food* terhadap obesitas remaja.
2. Bagi institusi. Penelitian ini diharapkan menambah daftar kepustakaan sebagai salah satu sarana memperkaya ilmu pengetahuan khususnya dibidang kesehatan.
3. Bagi SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta.
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam pemantauan tumbuh kembang dengan pendataan antropometrik untuk mengetahui indeks massa tubuh (IMT) agar dapat mengetahui status gizi masing-masing remaja dalam kriteria normal maupun obesitas sehingga disaat waktu makan siang dapat memperhatikan gizi seimbang dan porsi makan.
  - b. Unit UKS dapat menyusun program kesehatan remaja khususnya dalam hal gizi, sekolah dapat bekerjasama dengan:
    - 1) Puskesmas untuk bersama-sama memecahkan masalah gizi remaja serta mencegah terjadinya obesitas dengan melaksanakan pendidikan gizi pada remaja, penambahan aktifitas fisik serta membentuk suatu tim sehingga dengan kerjasama, sekolah dapat membuat suatu sistem yang baru.
    - 2) Bekerjasama dengan orangtua wali murid, orangtua dapat memperluas pengetahuan tentang gizi remaja. Sehingga diharapkan lebih memerhatikan jenis makanan yang dimakan oleh anaknya, selain itu dapat memberitahu dan memantau anak agar tidak banyak melakukan aktifitas fisik yang pasif seperti menonton TV atau main *games*.
4. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dijadikan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk melanjutkan penelitian tentang obesitas pada remaja. Peneliti selanjutnya, hendaknya dapat menggunakan metode lain selain kuesioner dan lembar ceklist, contoh dengan wawancara sehingga dapat mendapatkan data secara mendalam.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anugrah, A. A. (2014). *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja di SMA Katolik Cendrawasih*. Makassar: Skripsi Tidak Dipublikasikan. Universitas Hasanudin Makassar.
- Arlinda, S. (2015). *Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Damopoli, Winarsih dkk (2013). *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada anak SD di Kota Manado*. Skripsi

- Tidak Dipublikasikan. Universitas Sam Ratulangi, Manado.
- Sartika, R. A. (2011). *Faktor Resiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia*. Skripsi Tidak Dipublikasikan: Universitas Indonesia, Depok
- Sujarweni, W. V. (2012). *SPSS untk Para Medis*. Yogyakarta: Gava Media.
- WHO. (2000). *The Challeng Of Obesity In The WHO European Region And The Strategies For Response, Obesity Technical Report*. Jurnal, Denmark.
- WHO. (2014). *Obesity And Overweight*. Dalam (<http://www.who.int/topics/obesity/en>, di akses tanggal 15 November 2016).
- Wahyuni. (2013). *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Pada Remaja di Akademi Kebidanan Muhammadiyah Banda Aceh*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Stikes U'Budiyah Banda, Aceh.
- Wandasari. (2015). *Hunbungan Antara Konsumsi Fast Food, Kebiasaan Olahraga, Faktor Genetik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja. (Studi di SMA Negeri 2 Kabupaten Bondowoso)*. Skripsi Tidak Dipublikasi. Unversitas Jember, Jawa Timur.
- Zulfa, F. (2011). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Moederen Dengan Status Gizi*. Skripsi Dipublikasikan. Universitas Siliwangi, Jawa Barat.



unisa  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta