

**HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DENGAN OBESITAS PADA
REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 10 YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh:

**SHEVA ARLINDA
201410104134**



**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
2015**



STIKES
Aisyiyah
YOGYAKARTA

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 10
YOGYAKARTA 2015¹**

Sheva Arlinda², Warsiti³

INTISARI

Latar Belakang: Obesitas atau yang biasa dikenal kegemukan merupakan masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi obesitas/overweight yaitu ketersediaan makanan yang murah, cepat tetapi tidak sehat salah satunya yaitu *fast food*.

Tujuan: Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di smp muhammadiyah 10 yogyakarta

Metode: Rancangan dalam penelitian ini adalah rancangan analitik dengan pendekatan *case control* yang terdiri dari 31 responden obesitas dan 31 responden tidak obesitas. Pengambilan sampel dengan teknik total sampling dan random sampling. Analisa data yang digunakan adalah uji chi square dan *odd ratio*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja ($p = 0,000 < 0,05$) dengan nilai nilai *odd ratio* sebesar 6.00.

Simpulan: Frekuensi konsumsi *fast food* lebih dari 3 kali seminggu memiliki resiko 6.00 kali lipat mengalami obesitas dibandingkan dengan yang tidak sering mengkonsumsi *fast food*.

Saran: Dapat mempertimbangkan menu makan yang sesuai dengan kebutuhan energi harian, sehingga dapat memberikan manfaat kepada siswa- siswi dalam mengkonsumsi makanan yang sehat.

Kata Kunci : Obesitas, *Fast food*, Remaja
Kepustakaan : 26 Buku (2005-2014), 28 jurnal (2010-2013), 5 website
Jumlah Halaman : xii, 63 halaman, 2 gambar, 7 tabel, 9 lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik D IV STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION AND OBESITY IN TEENAGERS AT MUHAMAMDIYAH 10 JUNIOR HIGH SCHOOL OF YOGYAKARTA IN 2015¹

Sheva Arlinda², Warsiti³

ABSTRACT

Research Background: Obesity is one of the problems which worries teenagers. One of the factors which influences obesity/overweight is the availability of cheap and fast but unhealthy food such as fast food.

Research Objective: The research was to figure out the correlation between fast food consumption and obesity in teenagers at Muhammadiyah 10 Junior High School of Yogyakarta.

Research Method: The design of the research was analytic with *case control* which consisted of 31 obesity respondents and 31 non-obesity respondents. The samples were taken by using total sampling technique and random sampling. The consumption frequency data of fast food were taken by using *food frequency questionnaire* (FFQ). The data were analyzed by using chi square and *odd ratio*.

Research Finding: The research findings indicate that there was significant correlation between fast food consumption and obesity in teenagers at Muhammadiyah 10 Junior High School of Yogyakarta ($p = 0,000 < 0,05$) with *odd ratio* of 6,00.

Conclusion: The respondents with more than 3 times a week of fast food consumption frequency have 6,00 times obesity risk compared to them who do not often consume fast food.

Suggestion: The research is hoped to be a recommendation in providing and choosing healthy and nutritional food in the school canteen. Thus, the research will benefit the students in consuming healthy food.

Keywords : obesity, fast food, teenagers

Bibliography : 26 books (2005-2014), 28 journals (2010 – 2013), 5 internet websites

Pages : xiii, 63 pages, 2 figures, 7 tables, 9 attachments

¹Thesis title

²School of Midwifery Student of 'Aisyiyah Health Science College of Yogyakarta

³Lecturer of 'Aisyiyah Health Science College of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2014 menyatakan pada tahun 2008 angka obesitas didunia sebesar 11,9 % dan lebih dari 1.4 milyar remaja yang berusia 20 tahun atau lebih menderita *overweight*, dan penderita obesitas sebanyak 200 juta adalah remaja laki-laki dan 300 juta adalah remaja perempuan. *Overweight* dan obesitas adalah resiko terbesar penyebab kematian global. Sekitar 3.4 juta remaja meninggal setaip tahunnya karena kedua hal tersebut. Hal lain yang harus diperhatikan adalah 44% penderita diabetes, 23% penderita jantung dan antara 7-41% penderita kanker berhubungan dengan *overweight* dan obesitas. Hal ini di anggap wajar terjadi, pasalnya masyarakat perkotaan yang hidup di bawah tuntutan ekonomi dipaksa melupakan gaya hidup yang sehat. Kepadatan rutinitas merupakan satu faktor utama pergeseran masyarakat untuk berolah raga dan makan makanan yang sehat (Departemen Kesehatan, 2009).

Prevalensi gemuk naik dari 1,4 persen pada tahun 2007 menjadi 7,3 % pada tahun 2013. Prevalensi gemuk pada remaja umur 16 –18 tahun yang terdiri dari 5,7 % gemuk dan 1,6 % obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%). Dari lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, salah satunya adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (RISKESDAS, 2013)

Prevalensi obesitas dan *overweight* pada penduduk remaja 16-19 tahun terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data RISKESDAS 2010 prevalensi obesitas dan *overweight* 19,1% meningkat menjadi 21,7% pada laki-laki 13,1% menjadi 16,3% sedangkan pada perempuan 2,8% menjadi 26,9% dan Pulau Jawa adalah salah satu pulau yang memiliki angka prevalensi obesitas dan *overweight* di atas angka prevalensi nasional (RISKESDAS, 2010)

Remaja termasuk golongan remaja yang rentan terhadap gizi. Makan pagi (sarapan) adalah hal yang banyak orang lupakan, khususnya siswa-siswi. Sehingga seseorang baru mulai makan pada siang hari. Hal tersebut banyak terjadi dikarenakan berangkat sekolah yang cukup pagi, terlambat bangun tidur (kesiangan), dan malas untuk sarapan. Mereka lebih memilih makanan cepat saji karena penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji dan penyajian yang higienis, dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda. Makanan cepat saji yang dimaksud adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana (Lutfi, 2011)

Gaya hidup di kota yang serba praktis memungkinkan masyarakat modern sulit untuk menghindari *fast food* yang banyak mengandung kalori, lemak dan kolesterol. Kurangnya aktivitas fisik dan kehidupan yang disertai stress terutama di kota-kota besar mulai menunjukkan dampak dengan meningkatnya masalah gizi lebih (obesitas) dan penyakit degeneratif seperti jantung koroner, hipertensi dan diabetes mellitus (Khasanah, 2012). Kesalahan dalam memilih makanan dan kurangnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat (Kristianti, 2009)

METODE PENELITIAN

Rancangan dalam penelitian ini adalah rancangan analitik dengan pendekatan *case control*, yaitu suatu penelitian (survei) analitik yang menyangkut bagaimana faktor resiko dipelajari dengan menggunakan pendekatan *retrospective* (Notoatmodjo, 2010). Studi kasus kontrol dilakukan dengan mengidentifikasi kelompok kasus dan kelompok kontrol, kemudian secara retrospektif diteliti faktor-faktor resiko yang mungkin dapat menerangkan apakah kasus dan kontrol dapat terkena paparan atau tidak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsumsi makan *fas food* sebagai faktor resiko terjadinya obesitas pada remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta tahun 2015.

Definisi Operasional ini adalah obesitas diukur dengan cara menimbang, mengukur tinggi badan dan menghitung dengan menggunakan rumus IMT adalah berat badan dalam kg dibagi tinggi badan dalam meter kuadrat, alat ukur timbangan dan *microtoise* menggunakan skala ordinal dengan kategori : Tidak obesitas = $IMT < 25$ dan obesitas = $IMT \geq 25$ (WHO, 2000), Konsumsi *fast food* frekuensi konsumsi *fast food* diukur dengan cara wawancara menggunakan alat ukur kuesioner *Food Frekuensi Quesioner* (FFQ), dengan menggunakan skala ordinal dengan kategori : Tidak sering = ≤ 3 kali per minggu Sering = >3 kali per minggu (Hayati, 2009)

Populasi dan Sampel dalam penelitian ini adalah membedakan populasi menjadi 2 yaitu populasi kasus adalah 31 siswa-siswi yang mengalami obesitas di SMP Muhammadiyah Yogyakarta 2015, populasi kontrol adalah semua siswa-siswi kelas I - III berjumlah 301 yang tidak mengalami obesitas yang di SMP Muhammadiyah Yogyakarta 2015.

Sampel dalam penelitian ini terdapat dua yaitu sampel kasus siswa-siswi yang mengalami obesitas, dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu pengambilan sampel secara keseluruhan dimana setiap subjek dalam populasi mendapat peluang yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel, sehingga jumlah sampel yang diambil sama dengan jumlah populasi 31 responden yang mengalami obesitas. Sampel kontrol teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam sampel kontrol ini dengan jumlah populasi kontrol 301 siswa-siswi yang tidak obesitas adalah dengan teknik *simple random sampling*,

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebagai berikut :Kriteria inklusi kontrol : Bersedia mengikuti penelitian dan menandatangani *informed concsent*, siswa-siswi yang mengalami gizi normal.dan kasus : Bersedia mengikuti penelitian dan menandatangani *informed concsent*, siswa-siswi yang mengalami obesitas.Kriteria eksklusi siswa-siswi dengan gizi kurang atau gizi buruk, siswa-siswi sedang mengkonsumsi obat penurun berat badan atau obat penambah hormon

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Konsumsi Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta

No	Item	Katagori	KONTROL		KASUS		TOTAL	
			N	%	N	%	N	%
1	Frekuensi <i>Fast Food</i>	Tidak Sering	26	81%	6	19%	32	100%
		Sering	5	17%	25	83%	30	100%
Total responden			31	50%	31	50%	62	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dilihat bahwa frekuensi konsumsi *fast food* dengan responden yang tidak sering atau kurang dari 3x/minggu sebanyak 32 responden pada kelompok kontrol sebanyak 26 (83.9%) responden dan pada kelompok kasus 6 (19.4%) responden. Sedangkan jumlah responden yang mengkonsumsi *fast food* sering atau lebih dari 3x/minggu sebanyak 30 responden, pada kelompok kontrol sebanyak 5 (17%) responden dan pada kelompok kasus sebanyak 25 (83%) responden. Sehingga didapat kesimpulan bahwa kelompok kasus atau obesitas mayoritas sering mengkonsumsi *fast food*.

Tabel 4.3 Tabulasi Silang Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dengan Obesitas Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta

	Kategori		Obesitas				Total	
			Tidak	%	Ya	%		
<i>Fast Food</i>	Tidak Sering ($< 3x/minggu$)	jumlah	26	81%	6	19%	32	100%
	Sering ($> 3x/minggu$)	jumlah	5	17%	25	83%	30	100%
	Total	jumlah	31	50%	31	50%	62	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat dilihat bahwa ada kecenderungan responden dengan jumlah konsumsi *fast food* lebih dari 3x seminggu (sering) mengalami obesitas sebanyak 26 (83%) responden.

Untuk melihat signifikansi hubungan kedua variabel tersebut telah dilakukan uji korelasi *Chi Square* dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.4 Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dengan Obesitas Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta

Katagori	P Value	Obesitas (IC 95%)		
		OR	Bawah	Atas
<i>Fast Food</i>	0.000	6.000	2.696	13.355

Berdasarkan tabel 4.4 adalah hasil uji uji korelasi dengan *chi kuadrat*, dari hasil uji didapatkan nilai *P value* sebesar 0.000, karena nilai signifikan kurang dari (0,05) maka dapat disimpulkan ada hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta. Dari hasil uji resiko dengan *Odd Ratio* (OR) frekuensi konsumsi *fast food* akan beresiko 6.000 (2.696-13.355) kali lebih besar remaja tersebut mengalami obesitas jika dibandingkan yang tidak sering mengkonsumsi *fast food*.

PEMBAHASAN

1. Kelompok kasus (obesitas) Berdasarkan tabel 4.3 teridentifikasi jumlah responden yang mengalami obesitas sebanyak 31 responden (50%). Obesitas dapat terjadi pada siapa saja dan dapat terjadi dari bayi hingga usia lanjut, baik laki-laki maupun perempuan. Salah satu kelompok umur yang berisiko terjadinya gizi lebih adalah kelompok umur usia sekolah. Hasil penelitian Husaini menemukan bahwa dari 50 anak laki-laki yang mengalami gizi lebih, 86% akan tetap obesitas hingga dewasa dan dari 50 anak perempuan yang mengalami obesitas akan tetap obesitas pada saat dewasa sebanyak 80% (Hadi, 2005).

Sedangkan berdasarkan riwayat orangtua gemuk (Genetik) didapatkan 9 (60%) responden memiliki orangtua yang gemuk. Genetik merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap obesitas pada seseorang. Obesitas atau gizi lebih merupakan penyakit multifaktorial yang sebagian besar disebabkan karena interaksi antara faktor genetik dan faktor lingkungan, antara lain aktifitas fisik, gaya hidup, sosial ekonomi, dan nutrisi (Nugraha, 2009). Tetapi menurut Khomsan (2006) Peluang seorang remaja mengalami obesitas adalah 10% meskipun bobot badan orangtua termasuk dalam kategori normal. Jika salah satu orangtua obesitas atau gemuk, kira-kira 40-50% anaknya akan menjadi obesitas, sedangkan bila kedua orangtua obesitas, 80% anaknya akan menjadi obesitas. Barangkali saja timbulnya obesitas dalam keluarga semacam ini lebih ditentukan karena kebiasaan makan keluarga yang bersangkutan, dan bukan karena faktor genetik yang khusus (Proverawati, 2010).

Hal ini sejalan dengan penelitian Muktiharti, Susi, dkk (2010) pada remaja di SMAN 2 dan SMAN 3 Pekalongan. Berdasarkan Hasil uji *chi square* diperoleh $p\ value = 0,002 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak, berarti ada hubungan signifikan antara genetik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Pekalongan Utara. Nilai *odd ratio* (OR) diperoleh 6,571 (2,109- 20,479), hal ini berarti riwayat orangtua gemuk merupakan faktor resiko kejadian obesitas dengan peluang sebesar 6,571 kali. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Nadhiroh (2012) menunjukkan bahwa pada kelompok obesitas status gizi bapak dan ibu remaja yang terbanyak adalah obesitas, sedangkan pada kelompok non obesitas status gizi bapak dan ibu remaja adalah normal.

Berdasarkan data konsumsi *fast food* sebanyak 25 (83%) responden yang mengalami obesitas sering mengkonsumsi *fast food*, maka dari itu terdapat

kesamaan yang sejalan dengan teori (Khomsan, 2006), bahwa *Fast food* yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi yang tinggi terhadap *fast food* atau makanan siap saji dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih atau kegemukan karena kandungan dari *fast food* tersebut. *Fast food* adalah makanan bergizi tinggi yang dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas terhadap anak-anak yang mengkonsumsi, selain itu dapat menyebabkan penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan sebagainya.

- 2. Kelompok kontrol (tidak obesitas)** Pada kelompok kontrol jumlah responden perempuan lebih banyak jika dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebanyak 20 responden (56%). Berdasarkan tempat tinggal responden dapat dilihat mayoritas responden tinggal bersama orang tuanya sendiri, yaitu sebanyak 29 responden. Seperti yang telah dijelaskan diatas. Pada kelompok kontrol memang tidak terjadi obesitas pada anak yang tinggal dengan orang tua, obesitas tidak secara langsung disebabkan dengan siapa anak tinggal, namun lebih ke pola makan, riwayat orangtua gemuk dan aktifitas fisik remaja.

Pada penelitian ini didapatkan responden pada kelompok control (tidak obesitas) memiliki aktifitas fisik yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok kasus (obesitas). Pada kelompok kontrol mayoritas responden melakukan aktifitas fisik 2x/minggu sebanyak 18 responden, dan 1/xseminggu sebanyak 9 responden. Aktifitas fisik berpengaruh terhadap obesitas dikarenakan dengan aktifitas fisik yang rutin akan membakar lemak menjadi energi, sehingga lemak yang masuk kedalam tubuh dapat diolah menjadi energi. Ikut serta dalam tim olahraga di sekolah, bersepeda atau mungkin berjalan kaki ke sekolah merupakan diantara cara untuk membuat remaja tetap aktif, mencuci mobil atau melakukan pekerjaan rumah tangga juga dapat di hitung sebagai aktifitas fisik (Windasari, 2009).

Aktifitas fisik dapat memberi kontribusi terhadap kejadian obesitas pada remaja, pada kelompok kontrol/normal yang sering mengkonsumsi *fast food* dalam jumlah sering tidak mengalami obesitas dikarenakan frekuensi aktifitas 2x/minggu. Aktifitas yang dapat dilakukan anak usia sekolah adalah dengan rutin berolahraga sehingga pengeluaran energi dapat seimbang. Selain itu dapat pula meningkatkan aktifitas fisiknya dengan mengikuti kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler di sekolah maupun di luar sekolah.

Di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta terdapat 5 siswa yang sering mengonsumsi makanan *fast food* namun tidak mengalami obesitas. Hal ini dapat terjadi karena *fast food* bukan menjadi satu-satunya yang meningkatkan berat badan pada remaja. Jika dilihat berdasarkan karakteristik lainnya, mereka tidak mengalami obesitas karena tidak memiliki riwayat gemuk dari orangtua, selain itu jika dilihat dari aktifitas fisik yang dilakukan, rata-rata rutin melakukan aktifitas fisik 2x minggu. Pernyataan di atas dikuatkan oleh Diarly (2007), obesitas banyak dijumpai pada orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan kebanyakan duduk. Di masa industri sekarang ini, dengan

meningkatnya mekanisasi dan kemudahan transportasi, orang cenderung kurang gerak atau menggunakan sedikit tenaga untuk aktivitas sehari-hari. Jika dilihat dari jenis kelamin juga tidak ditemukan perbedaan, dari 5 anak tersebut 3 diantaranya adalah laki-laki dan 2 perempuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas tidak hanya pada konsumsi *fast food*, tetapi dilihat dari faktor lainnya seperti riwayat orangtua obesitas, aktifitas fisik, sosioekonomi, dan lingkungan.

3. Hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat tabulasi silang antara kejadian obesitas dan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta. Pada responden yang tidak sering mengonsumsi *fast food* didapatkan sebanyak 32 (52%) responden yang mengalami obesitas dan tidak obesitas. Sedangkan pada responden yang sering mengonsumsi *fast food* didapatkan sebanyak 25 (83%) responden mengalami obesitas dan 5 (17%) responden tidak mengalami obesitas.

Untuk mengetahui adanya hubungan antara obesitas dengan frekuensi konsumsi *fast food* dilakukan uji korelasi dengan *chi square*. Dari hasil uji didapatkan nilai *p value* sebesar 0.000, karena lebih kecil dari nilai signifikan (0.05) maka dapat disimpulkan ada hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta. Sedangkan untuk melihat seberapa besar resiko konsumsi *fast food* terhadap obesitas dilakukan uji resiko dengan odd ratio (OR). Dari hasil uji tersebut didapatkan seringnya frekuensi konsumsi *fast food* memiliki resiko 6.00 kali lipat mengalami obesitas dibandingkan dengan yang tidak sering mengonsumsi *fast food*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Barre (2009), bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa SD Negeri Sudirman I Makassar ($p = 0,000 < 0,05$). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Barre (2009), yang menyebutkan Frekuensi konsumsi *fast food* pada kelompok kasus didominasi oleh responden yang sering mengonsumsi *fast food*, yaitu 41 (97,6%) responden, sedangkan responden yang jarang mengonsumsi hanya 1 (2,4%) responden dan hasil penelitian terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan dengan kejadian gizi lebih. Penelitian ini juga didukung oleh Damopili (2013) dengan hasil penelitian ada hubungan antara hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada anak SD di Kota Manado dengan nilai $p = 0,024$ kesimpulan Prevalensi Obesitas pada anak SD di Kota Manado pada tahun 2013 adalah laki-laki 44 orang (32,4%) dan perempuan 24 orang (17,6%).

SIMPULAN

1. Responden yang sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 25 atau 83% yang mengalami obesitas dan responden tidak obesitas sebanyak 5 atau 17% .
2. Ada hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja dengan nilai p sebesar 0,000
3. Remaja yang sering mengonsumsi *fast food* beresiko 6 kali lebih besar mengalami obesitas.

SARAN

1. Bagi SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta
Hasil penelitian dapat sebagai masukan dalam menyediakan dan memilih menu makanan yang sehat dan gizi yang seimbang di kantin sekolah, sehingga dapat memberikan manfaat kepada siswa- siswi dalam mengonsumsi makanan yang sehat.
2. Bagi profesi bidan
Diharapkan dapat memberikan konseling dan penyuluhan ke sekolah mengenai gizi pada remaja.
3. Bagi Siswa-Siswi SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta
Hasil penelitian dapat digunakan remaja untuk memilih menu makanan yang sehat di kantin sekolah yang sesuai dengan kebutuhan energi harian siswa-siswi.
4. Bagi Peneliti Lain
Peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya agar menggunakan metode yang lebih lengkap (*food recall, food records, food frekuensi quetioner*) untuk lebih menyempurnakan penelitian ini dalam menilai kecukupan nutrisi responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahannya *surat Al-Araf ayat 31*. Departemen Agama
R.I Jakarta : Bumi
- Al-Qur'an dan Terjemahannya *surat Al- Baqarah ayat 168*. Departemen Agama
R.I Jakarta : Bumi
- Afrienny, Ratu, Rahayu Lubis, & Hiswani . 2014. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Siswa/i Kelas VII Dan VIII Di SMP Negeri 34 Medan*. Departemen Epiemiologi FKM USU. Vol 1 No 4.
Diakses 26 Juni 2015 <http://jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/issue/view/558>
- Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arisman, 2010. *Gizi dalam Daur Kehidupan* .Jakarta: EGC
- Ayu, Ratu. 2011. *Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun Di Indonesia*.
Jurnal Makara Kesehatan Vol 15 No 37-43. Diakses 25 Juni 2015
- Baliwati, dkk. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penerbit Swadaya
- Bustan MN. 2007. *Epidemilogi penyakit tidak menular*. Jakarta: Rineke Cipta
- Barre A, dkk. 2009. *Hubungan Antara PengetahuanDan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Sudirman I Makassar*. Universitas Hasanuddin

- Cleave, et al. 2010. *Dynamics of obesity and chronic health conditions among children and youth*. Journal of the American Medical Association Vol. 303 No.7. Diakses pada 29 Maret 2015, dari <http://jama.jamanetwork.com>
- Depkes RI. 2010. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Laporan Nasional Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.
- Devi N. 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas
- Damopolii, W, et al. 2013. *Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Anak SD di Kota Manado*. Ejournal keperawatan.1(1): 1-7, diakses 29 Maret 2015
- Faisal, Y. 2005. *30 Gangguan Masalah Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Foster, H. 2007. *Diet Bebas Lapar Resep Langsing Dengan Makan 6 Kali Sehari*. Jakarta: Erlangga
- Gwartney, MD. 2005. *Exercise and Fat Loss*. Fitness Rx for Women. Oktober. Hlm. 52-55.
- Hayati. 2009. *Faktor-Faktor Perilaku yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Di kelas 4 Dan 5 SD Pembangunan Jaya Bintaro, Tangerang Selatan*. Skripsi. Universitas Indonesia
- Hadi, H. 2005. *Beban Ganda Masalah Gizi Dan Implikasinya Terhadap Kebijakan pembangunan Kesehatan Nasional*. Yogyakarta: UGM
- Hidayati. 2008. *Obesitas pada Anak*. www.pediatrik.com diakses tanggal 28 Maret 2015
- Hidajat Boerhan, dkk. 2010. *Obesitas*. UNIMUS. Semarang
- Hudha, L.A. 2006. *Hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan Obesitas pada Remaja Kelas II SMP Theresianan I Yayasan Bernadus Semarang*. Semarang: PKK Pendidikan Tata Boga SI Jurusan Teknologi Jasa dan Produksi. Dikutip dari <http://www.dik.undip.ac.id>. (diakses 02 Februari 2015)
- Irianto. D. P. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : C.V Andi
- Kristianti, N, 2009, *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Kocelak P et al. 2012. *Psychological Disturbances and Quality of Life in Obese and Infertile Women and Men*. International Journal of Endocrinology
- Khomsan, A. 2006. *Solusi Makanan Sehat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Kemkes RI Dirjen Bina Gizi dan KIA, 2011. "Hari Gizi Nasional 2011" dalam http://www.gizikia.depkes.go.id/archives/593/img_5933
- Khomsan, A, et al. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Cetakan -1, Jakarta : Penerbit Penebar Swadaya
- Lastariwati, B, dkk. 2006. *Hubungan Antara Pengetahuan dan Konsumsi Makanan dan Minuman Instan dengan Status Gizi Remaja Putri*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta

- Lutfi, R. 2011. *Kontribusi Makanan Di Sekolah Dengan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Bogor*, Di akses tanggal 4 Januari 2015. Dari <http://www.journalipb.ac.id>
- Lieswanti, M. 2007. *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Remaja Di SMU Harapan 1 Medan Tahun Ajaran 2006-2007*. Skripsi. Medan : FKM USU
- Mita. 2008. *Mencegah Obesitas*. Dikutip dari <http://unair.ac.id>. diakses 2 Februari 2015
- Muktihartia S, Purwanto, dkk. 2012. *Faktor Resiko Kejadian Obesitas pada Remaja SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 3 di Kota Pekalongan Tahun 2010 dengan Perilaku*. Jurnal DIII Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Pekalongan
- Mulyasari, Indri. 2007. *Hubungan Besar Uang Saku dan Frekuensi Konsumsi Western Fast Food Dengan Status Gizi Siswa di kelas X.13 SMAN 3 Kota Semarang*. Skripsi. Semarang: UNDIP
- Mangoenprasodjo, A.S. 2005. *Seberapa Perlu Diet Seberapa Berat Proses yang Harus Dijalani*. Jurnal Gizi Masyarakat. 21 (3) 28-31
- Munawwarah. dkk 2014. *Gambaran Uang Saku Dan Pengeluaran Konsumsi Pangan Pada Penderita Overweight Dan Obesitas Mahasiswa Universitas Hasanuddin*. Skripsi. Universitas Hasanuddin
- Murniawan, 2008. *Gambaran Pola Konsumsi Jajanan Dan Status Gizi Pada Remaja Di SMAN 3 Bogor*. Skripsi. UI
- Nadhiroh. S.R. 2012. *Perbedaan Pola Makanan Aktivitas Fisik antara Remaja Obesitas dengan Non Obesitas*. Skripsi. FKM Universitas Airlangga. Surabaya
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta
- Nursalam. 2008 *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan* Jakarta: Salemba Medika.
- Nugraha, G. I., 2009. *Etiologi dan Patofisiologi Obesitas*. Dalam: Soegih, R. R., dan Wiramihardja, K. K. (Editor). *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*. Jakarta: Sagung Seto
- Nurmalina, R. 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung : Elex Media Komputindo
- Niman, S. 2013. *Anatomi dan fisiologi sistem pencernaan*. Jakarta: Trans Info Media
- Ogden CL, et al. 2010. *Prevalence of High Body Mass Index in US Children and Adolescents, 2007–2008*. Journal of the American Medical Association Vol. 303 No.3. Diakses pada 29 Maret 2015, dari <http://jama.jamanetwork.com>
- Palilingan. P. 2010. *Apakah Anak Anda Obesitas?*. Better health Tahun II/ Edisi 3/ Triwulan/ September 2010 online. Available at <http://www.ekahospital.com/uploads/bulletins/final/%20/draf.pdf>. [accessed 29/2/2015]

- Rahmawati, N. 2009. *Pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan obesitas pada siswa kelas 6 SD N 2 Tempelan Blora*. Skripsi
- Ratna, Nur. 2008. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja Di SMA Islam Terpadu Nurul Fikri*. Skripsi. Depok : Universitas Indonesia.
- Rahmatika. 2008. *Obesitas Pada Anak Dan Remaja*. Online. Available at <http://www.idituban.files.wordpress.com/2008/11/nh-2.pdf>. [accessed 29/2/2015]
- Ramsay, Jane et al . 2006. *Obesity and reproduction*. BMJ. Vol 333(7579). PMC1676144. Diakses tanggal 4 Juni 2015 dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>
- Riskesdas 2010. Riset kesehatan dasar. Akses: 28 Februari 2015, <http://www.litbang.depkes.go.id>
- Riduwan. 2009. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung : Alfabeta.
- Soetjningsih. 2007. *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto.
- Sulistyoningsih. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2010 *Statistika Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- _____. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Subardja, D, et al. 2005. *Hubungan Pola Makan dan Pola Aktifitas Fisik dengan Obesitas Primer pada Anak*. Media Gizi & Keluarga.
- Sharkey BJ. 2011. *Fitness and Health* ^{2nd}. Terjemahan Eri Desmarini Nasution. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- The Natalie S, et.al. 2010. *Association of adolescent obesity with risk of severe obesity in adulthood*. JAMA Vol. 304 No. 18. dari <http://jama.jamanetwork.com/> Diakses pada 29 Maret 2015.
- Triwinarto, A. 2007. *Hubungan Antara Aktifitas Fisik dengan Status Kegemukan pada Kohort Anak Tahun 2001 di Kota Bogor*. Tesis. Universitas Indonesia. Jakarta
- Utomo, G. 2012. *Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan, Persen Lemak Tubuh Dan Kadar Kolesterol Pada Remaja Putri Penderita Obesitas Di Sanggar Senam Studio 88 Salatiga*, Skripsi
- Virgianto, G dan Purwaningsih., 2006. *Konsumsi Fast Food Sebagai Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja Usia 15-17 Tahun*. Skripsi. Universitas Diponegoro. Semarang
- Wild S, et al. 2007. *Global Prevalence of Diabetes*. Diabetes Care 27:1047-1053.
- Wulansari. 2008. *Bahaya makanan cepat saji dan gaya hidup*. Yogyakarta: O2
- Wahyuni, S. 2013. *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Pada Remaja Di Akademi Kebidanan Muhammadiyah Banda Aceh*, Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah.
- WHO. 2014. *Obesity and Overweight*. Cited from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> di akses tanggal 9 Juni 2015.