

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA DI SMPN 53 CILINCING JAKARTA UTARA

Oleh :
Eza Wahyuriyani
201905029

ABSTRAK

Pendahuluan: Usia remaja merupakan fase dimana terjadinya perubahan pola makan, sehingga mempengaruhi kebiasaan dan pemilihan jenis makanan. Mereka lebih suka konsumsi jenis makanan yang mau mereka makan saja tanpa mengetahui kandungan gizi didalam makanan tersebut, hanya melihat dari tampilan yang menarik dan rasanya yang lezat, salah satunya yaitu mengonsumsi *fast food*. *Fast food* merupakan salah satu penyebab *overweight*, karena kandungan gizi dalam *fast food* tinggi lemak, tinggi karbohidrat, dan garam, apabila dikonsumsi berlebihan tidak baik untuk tubuh karena beresiko mengalami kegemukan (*overweight*) dan kerusakan organ tubuh lainnya. Hasil riset setiap tahun remaja mengalami *overweight*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan konsumsi *Fast food* dengan kejadian *overweight* di SMPN 53 Cilincing Jakarta Utara. **Metode:** Penelitian deskriptif dengan design *cross sectional*. Jumlah sampel terdiri dari 95 siswa kelas 7 dan 8. Menggunakan tehnik random sampling. **Hasil:** Uji *Chi-square* menunjukan nilai $P\text{-value} = 1,000 > 0,005$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *Fast food* dengan kejadian *overweight*. **Kesimpulan:** Bahwa mengonsumsi *fast food* tidak selalu menyebabkan *overweight*, karena *fast food* bukan menjadi penyebab utama *overweight*, tetapi banyak faktor lain.

Kata Kunci : remaja, *fast food*, *overweight*

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is a phase where changes in eating patterns occur, thus affecting habits and food choices. They prefer to consume the types of food they want to eat without knowing the nutritional content in these foods, only seeing the attractive appearance and delicious taste, one of which is consuming fast food. Fast food is one of the causes of overweight, because the nutritional content in fast food is high in fat, high in carbohydrates, and salt, if consumed in excess it is not good for the body because of the risk of experiencing obesity and damage to other organs. Research results every year adolescents experience overweight. **Purpose:** This study aims to determine the relationship between consumption of fast food and the incidence of overweight at SMPN 53 Cilincing, North Jakarta. **Method:** Descriptive research with cross sectional design. The number of samples consisted of 95 students in grades 7 and 8. Using a random sampling technique. **Results:** The Chi-square test showed a $P\text{-value} = 1,000 > 0,005$, which means there is no significant relationship between consumption of fast food and the incidence of overweight. **Conclusion:** That consuming fast food does not always lead to overweight, because fast food is not the main cause of overweight, but there are many other factors.

Keywords: teenagers, fast food, overweight