



### Given Content

#### 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 menunjukkan nilai P-value= 0,866 > 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

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-value = 0.866 > 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

#### A. Latar Belakang

Masa remaja adalah kelompok umur yang beresiko mengalami kegemukan atau overweight. Hal ini disebabkan oleh tidak seimbangnya antara yang dibutuhkan oleh tubuh dan input atau asupan makanan yang seharusnya dikonsumsi. Saat ini usia mereka berada di fase berubahnya pola kebiasaan dan jenis makanan, mereka lebih suka konsumsi atau makan jenis makanan yang mau mereka makan saja tanpa mau menghiraukan makanan sehat. Mereka lebih menyukai jajanan atau makanan yang tinggi lemak, karbohidrat dan mereka sering tidak mau sarapan di pagi hari (Puspitasari and Nissa, 2018). Remaja merupakan fase mudah terpengaruhi oleh lingkungan dan zaman. Biasanya anak remaja sangat suka mengikuti sesuatu atau mencoba trend yang sedang bermunculan, seperti banyak iklan tentang makanan Fast food yang di iklankan, para remaja tak jarang untuk mencoba makanan siap saji tersebut. Pola makan remaja yang menentukan gizi yang didapatkan dalam tubuh pada remaja tersebut (Syafriani, 2018).

Overweight atau kegemukan adalah kelebihan pada berat badan yang tidak seharusnya dari hasil ukur Indeks Masa Tubuh normal. Tidak jarang remaja masa kini yang mengkonsumsi cepat saji (Fast food). Meskipun Fast food di pandang buruk karena kandungan gizi lebih dalam makanan tersebut seperti kolesterol, karbohidrat, lemak dan garam, tetapi tetap saja banyak di konsumsi karena rasa pada makanan yang enak dan lezat. Makanan Fast food umumnya di produksi oleh PT pangan dengan teknologi yang tinggi dan memberikan zat adiktif yang tinggi untuk mengawetkan makanan tersebut. Dan apabila makanan ini terus-terusan di konsumsi oleh para remaja, khawatir akan menimbulkan peningkatan Indeks Masa Tubuh (IMT) pada remaja yang akan menimbulkan overweight (Syafriani, 2018).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 mencatat remaja yang berusia diatas 15 tahun sebanyak 2,3 milyar mengalami berat badan berlebih (overweight), dan ada sebanyak 700 juta remaja yang mengalami obesitas. Prevalensi pada pria lebih rendah yaitu sebanyak 11%, dan pada wanita 12%, terdapat juga prevalensi tertinggi berada di negara maju yaitu Amerika Serikat dan Eropa dengan prevalensi overweight sebanyak 62% dan obesitas sebanyak 26% (World Health Organization, 2015).

WHO (2016) menyatakan terdapat 340 juta lebih anak remaja dalam rentang usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan menjulang sangat tinggi yaitu saat tahun 1975 hanya ada 4% dan pada tahun 2016 mengalami kenaikan menjadi 18% sangat terlihat jelas angka kenaikan berat badan lebih pada remaja. Berat badan berlebih pada remaja tidak jauh berbeda antara remaja laki-laki maupun remaja perempuan, berat badan berlebih ini menjadi penyebab kematian terbanyak dibandingkan dengan kekurangan berat badan. Ini terjadi disetiap wilayah kecuali Afrika sub Sahara dan Asia ('World Health Organization', 2020). Menurut Riskesdas (2013) remaja di Indonesia setiap tahun mengalami kegemukan atau overweight. Kelompok usia 13-18 tahun sejak tahun 2010 sampai dengan 2013 ada peningkatan berat badan berlebih sebanyak 8,3%, dan untuk usia 16-18 tahun ada sebanyak 7,3% (Kementerian Kesehatan RI Riset Kesehatan Dasar [Riskesdas], 2013).

Seperti yang sudah dijabarkan di atas penyebab kegemukan atau overweight salah satunya adalah mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, yang mengandung tinggi karbohidrat, tinggi garam. Adapun kebiasaan pada anak remaja melewati sarapan pagi yang menyebabkan kadar gula dalam darah menurun dan bisa menyebabkan rasa lapar muncul, dan akan banyak mengkonsumsi makanan yang berlebih pada siang dan malam hari (Fahrizal and Nugroho, 2021).

Makanan cepat saji yang biasa disebut dengan Fast food terdapat banyak kandungan yang tinggi asam jenu dan omega 6 asam lemak, asupan kurang pada omega 3 dan garam, dan gula yang berlebih. Makanan tersebut apabila dikonsumsi secara terus menerus berlebihan dapat merusak organ dalam tubuh

seperti jantung, ginjal, dan lingkaran pinggang. Ini sangat nyata terbukti jelas mengkonsumsi makanan cepat saji (Fast food) berlebih berdampak buruk terhadap kesehatan tubuh (Hatta, 2019)

Menurut Nugraha et al., (2019) dengan penelitian desain case control menunjukkan bahwa 60 orang remaja tersebut terdapat hubungan antara konsumsi Fast food dengan obesitas pada remaja, dan penelitian tersebut mendapati remaja yang mengkonsumsi Fast food beresiko 2 kali lipat lebih besar mengalami obesitas.

Menurut Sulistyowati (2019) dengan penelitian ini dengan menggunakan rancangan cross sectional di SMA X Jakarta Timur. Penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi Fast food dengan kejadian gizi lebih pada siswa di SMA X Jakarta Timur dengan hasil uji Chi square menunjukkan hasil p value = <0,05.

Menurut studi pendahuluan anak remaja pada SMPN 53 Cilincing Jakarta Utara mereka banyak membawa bekal dari rumah, tetapi juga banyak yang membeli makan di kantin sekolah. Untuk konsumsi fast food mereka lebih suka jajan di luar sekolah, misalnya ketika mereka sudah berada dirumah atau mereka sedang berkumpul main dengan teman-temannya. Berdasarkan data dari Puskesmas Cilincing pada tahun 2022 di SMPN 53, didapatkan jumlah anak overweight 152 siswa (17,11%) dari 888 siswa. Yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas angka kejadian konsumsi makanan fast food pada siswa-siswi SMPN 53 Cilincing Jakarta Utara cukup banyak dan akan berdampak dengan kejadian overweight terhadap usia remaja, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di SMPN 53 Cilincing Jakarta Utara”.

#### B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang sudah dijelaskan, remaja merupakan usia yang beresiko mengalami kegemukan, karena perubahan gaya hidup dan makanan yang bebas apa saja yang disukai untuk dikonsumsi. Seperti makanan cepat saji (Fast food) menjadi trend para remaja. Makanan cepat saji ini sangat mudah untuk didapatkan karena banyak stand atau tempat makan-makanan cepat saji yang sudah banyak, selain karena mudah didapatkan rasa makanan cepat saji (Fast food) lezat dan harganya terjangkau dan didukung oleh uang saku siswa yang memadai untuk membeli makanan Fast food. Oleh sebab itu peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut Apakah ada “Hubungan Konsumsi Fast food Dengan Kejadian Overweight Di SMPN 53 Cilincing Jakarta Utara?”

#### A. Tujuan Penelitian

##### 1. Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan konsumsi Fast food dengan kejadian overweight pada SMPN 53 Cilincing Jakarta Utara

##### 2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus pada penelitian ini adalah :

- a. Mendapatkan gambaran karakteristik responden: usia, jenis kelamin di SMPN 53 Cilincing Jakarta Utara
- b. Mendapatkan gambaran kejadian overweight di SMPN 53 Cilincing Jakarta Utara
- c. Mengidentifikasi konsumsi Fast food berdasarkan frekuensi makan Fast food di SMPN 53 Cilincing Jakarta Utara
- d. Menganalisis hubungan konsumsi Fast food dengan kejadian overweight pada remaja di SMPN 53 Cilincing Jakarta Utara

#### C. Manfaat Penelitian

##### 1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah tentang hubungan konsumsi Fast food dengan kejadian overweight di SMPN 53 Cilincing Jakarta Utara dan diharapkan dapat menjadi sumber informasi serta manfaat untuk semuanya.

## 2. Manfaat Bagi Instansi

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan untuk peneliti selanjutnya atau digunakan sebagai sumber referensi mengenai konsumsi Fast food serta kejadian overweight di SMPN 53 Cilincing Jakarta Utara.

## 3. Manfaat Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan peneliti serta menambah pengetahuan nyata konsumsi Fast food dan kejadian overweight pada remaja awal

### A. Telaah Pustaka

#### 1. Remaja

##### a. Definisi Remaja Awal

Menurut World Health Organization masa remaja adalah mereka yang berusia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang tepat. Dan merupakan tahapan penting untuk meletakkan kesehatan dasar yang baik, yang dapat mempengaruhi pemikiran, perasaan, pengambilan keputusan agar mampu berinteraksi pada dunia sekitar (WHO, 2022).

Remaja merupakan masa dimana terjadi perubahan dan pertumbuhan yang berlangsung sangat cepat dalam hal fisik, kognitif, psikososial, tingkah laku. Remaja pada saat ini berada pada tahap independen yang berarti bebas memilih apa yang mereka sukai untuk dikonsumsi. Mereka lebih suka atau senang mengonsumsi jajanan di luar rumah daripada makanan yang sudah disajikan di rumah, karena makanan di luar rumah berbagai macam varian dan rasa, sehingga remaja tertarik untuk selalu mencobanya.

Menurut Cahyaningsih (2011) usia remaja dibagi menjadi 3 tahap. Yaitu tahap remaja awal berusia (10-14 tahun), remaja menengah berusia (15-16 tahun), remaja akhir berusia (17-20 tahun).

##### b. Masalah Kegemukan Pada Remaja

Kegemukan atau overweight pada remaja yang timbul karena pola atau kebiasaan makan yang salah seperti konsumsi makanan cepat saji (Fast food) yang terlalu berlebihan pada remaja. Fast food merupakan makanan cepat saji yang banyak digemari oleh para remaja, yang memiliki kandungan gizi tinggi kalori serta lemak akan tetapi rendah serat. Mengonsumsi Fast food yang berlebihan menimbulkan terjadinya permasalahan pada gizi salah satunya gizi berlebih karena kandungan dari Fast food yang dikonsumsi (Sulistiyowati, 2019).

##### c. Faktor-faktor yang mempengaruhi masalah gizi pada remaja

1) Menjadikan kesukaan pada makanan cepat saji (Fast food) menjadi suatu kebiasaan yang harus dikonsumsi tanpa melihat kandungan gizi yang ada pada makanan tersebut. Maraknya iklan makanan cepat saji yang bertebaran pada media masa yang dibuat semenarik mungkin agar semua tertarik membuat remaja semakin tertarik untuk membeli dan mengkonsumsinya, karena usia remaja merupakan usia yang sangat mudah terpengaruh untuk tertarik pada hal yang menarik yang belum tahu kandungan gizi didalamnya.

2) Banyaknya produk makanan import jenis Fast food seperti hamburger, hotdog, friedchicken, dan frenchfries semakin banyak yang dipasarkan dan diiklankan. Secara nilai gizi makanan tersebut tidak mengandung gizi yang baik apabila dikonsumsi secara berlebihan sebab makanan tersebut mengandung kolesterol, lemak jenuh, dan kadar natrium yang tinggi yang dapat mengakibatkan kurang baik untuk kesehatan.

#### 2. Makanan Cepat Saji (Fast food)

##### a. Definisi

Fast food merupakan makanan cepat saji yang diolah dari makanan luar rumah yang disajikan dengan proses yang cepat. Adanya makanan

cepat saji ini mempengaruhi pola makan remaja perkotaan. Di tahun terakhir tidak jarang ada tempat-tempat makanan Fast food tersebut, seperti Mall, supermarket, bahkan tidak jarang pula ada pada pinggir jalan. Fast food dijual dengan harga terjangkau, pelayanan yang ramah, penyajian makanan pun sangat menarik, tidak mengherankan banyak anak remaja perkotaan yang tertarik untuk membeli makanan cepat saji tersebut (Indriawati and Soraya, 2009).

#### b. Macam Makanan Cepat Saji (Fast food)

Makanan cepat saji (Fast food) ada dua macam, yaitu dapat berupa western Fast food dan tradisional Fast food merupakan makanan yang disajikan dalam waktu yang singkat, dan memenuhi selera yang mengkonsumsi akan tetapi memiliki kandungan gula, total energi, kolesterol, rendah serat dan vitamin c. Contoh produk western Fast food misalnya hamburger, french fries, fried chicken, pizza, sandwich, dan soft drink. Traditional Fast food memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang seperti nasi goreng, bakso, mie ayam, soto dan sate ayam (Kadita et al., 2016).

#### c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi FastFood

Adanya pengaruh dari teman main atau teman sebaya pada masa remaja sangat besar yang menjadikan timbulnya perilaku makan yang tidak baik. Karena para remaja banyak yang menghabiskan waktu diluar rumah dengan teman sebayanya, sehingga sangat memungkinkan untuk mengkonsumsi atau jajan makanan cepat saji. Selain karena teman sebaya media massa seperti media cetak ataupun media elektronik itu salah satu faktor pemicu yang menyebabkan timbulnya perilaku makan yang tidak baik (Afifah et al., 2017).

#### d. Frekuensi Konsumsi FastFood

Tingkat konsumsi Fast food pada remaja saat ini tergolong tinggi, yang dimana rata-rata para remaja mengkonsumsi Fast food dalam sebulan bisa 3 sampai 4 kali, bahkan ada yang setiap harinya mengkonsumsi Fast food. Hal ini yang menyebabkan terjadinya overweight bahkan bisa menjadi obesitas, karena Fast food identik dengan makanan yang tinggi kalori dan rendah mikronutrien seperti vitamin, mineral, asam amino dan serat, serta kandungan gula (Septiana, Nugroho and Wilujeng, 2018).

Menurut Banik et al., (2020), konsumsi Fast food dikategorikan menjadi 2 dikatakan sering jika dikonsumsi (>3kali/minggu), dan dikategorikan jarang jika dikonsumsi (1-3kali/minggu).

#### e. Efek Bagi Kesehatan Mengkonsumsi Fast food

##### 1) Ketidakseimbangan Gizi

Jika makanan cepat saji (Fast food) dijadikan suatu kebiasaan atau pola makan setiap hari maka akan berdampak buruk bagi tubuh dan menimbulkan banyak penyakit. Akan tetapi bisa tidak merugikan apabila konsumsi pangan tersebut disertai dengan menu seimbang, frekuensi konsumsi yang rendah, dan disertai dengan aktivitas fisik atau olahraga yang teratur (Hasmalawati, 2017).

##### 2) Masalah Pencernaan

Mengkonsumsi makanan cepat saji yang mengandung rendah serat dapat menimbulkan masalah bagi pencernaan seperti terjadinya konstipasi. Serat sangat berfungsi untuk tubuh mengurangi kemungkinan kesulitan buang air besar, selain itu berfungsi juga untuk menurunkan kadar kolesterol dan gula darah.

##### 3) Penyakit Tidak Menular

Kegemukan menjadi salah satu penyebab penyakit tidak menular seperti jantung koroner, diabetes melitus, dan lainnya.

Permasalahan kegemukan tidak hanya dialami saat remaja saja tetapi juga bisa sampai masa selanjutnya yaitu dewasa dan menua. Maka dari itu perlu adanya upaya untuk pencegahan yang tepat

(Kurdanti et al., 2015).

### 3. Overweight

Kegemukan (overweight) diartikan sebagai berlebihnya akumulasi lemak didalam tubuh seseorang yang mengakibatkan dampak yang tidak baik bagi kesehatan. Seseorang dapat dikatakan sebagai overweight dan obesitas diukur dengan menentukan Indeks Massa Tubuh (BMI), apabila nilai tersebut tidak normal atau berlebih, maka seseorang tersebut dapat dikatakan overweight atau obesitas (WHO, 2021).

#### a. Faktor-faktor Penyebab Overweight

Menurut Kurdanti et al., (2015) penyebab kegemukan dan obesitas pada remaja besifat multifaktoral, seperti :

##### 1) Faktor Lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh terhadap kejadian overweight, seperti jika kita berada pada lingkungan yang salah akan membuat kita terpengaruh dengan kebiasaan-kebiasaan tersebut, yang akan berdampak buruk dengan kebiasaan tidak baik dalam masyarakat setempat.

##### 2) Pola Makan

Meningkatnya asupan makan yang berlebih menjadi salah satu faktor pemicu berat badan berlebih. Pada dasarnya tubuh membutuhkan masukan kalori untuk kelangsungan hidup dan kegiatan fisik, dan sedangkan untuk menjaga berat badan diperlukan adanya keseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Adapun pola makan yang tidak baik terlalu banyak atau terlalu sering konsumsi makanan cepat saji (Fast food) karena kandungan gizi yang tidak seimbang apabila dikonsumsi secara berlebihan.

Dari hasil penelitian Putra (2017), yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian overweight dengan (p value = 0,035 di SMA Negeri 5 Surabaya, responden dengan pola makan berlebih mendapatkan hasil status gizi overweight lebih banyak, dan dengan pola makan kurang dan cukup memiliki hasil status gizi non overweight.

##### 3) Genetik

Menurut Mariam & Larasati (2016), anak memiliki presentase 80% peluang kegemukan dan obesitas jika kedua orang tua mengalami obesitas, dan memiliki peluang presentase 40% kegemukan dan obesitas apabila salah satu orang tua mengalami obesitas, dan apabila kedua orang tua tidak mengalami obesitas dan kegemukan maka peluang presentase anak 14%.

##### 4) Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik juga sebagai salah satu faktor penyebab utama angka kegemukan di kalangan masyarakat. Kurang aktivitas menyebabkan pengeluaran energi berkurang juga. Faktor yang berkaitan yaitu tingkat aktivitas dan olahraga secara umum.

Aktivitas fisik yang kurang secara tidak langsung akan mempengaruhi turunnya metabolisme basal tubuh. Seseorang yang hidupnya kurang beraktivitas (Sedentary life) atau tidak diimbangi melakukan aktivitas fisik dan rutin mengkonsumsi makanan tinggi lemak maka mudah mengalami obesitas (Septiani, 2018).

Dari hasil penelitian Putra (2017) yaitu menyatakan terdapat hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik dengan kejadian overweight dengan (p value = 0,015) di SMA Negeri 5 Surabaya, siswa yang melakukan aktivitas fisik ringan dan sedang mendapatkan presentase status gizi overweight lebih banyak, sedangkan siswa yang melakukan aktivitas fisik berat mendapatkan presentase status gizi non overweight lebih banyak.

#### b. Indeks Masa Tubuh (IMT)

Pengukuran IMT (Indeks Masa Tubuh) pada masa remaja sangat terkait dengan umurnya, karena perubahan umur terjadi pula perubahan komposisi tubuh, pada remaja digunakan indikator IMT/U.

(Berat Badan)(kg)

Indeks Masa Tubuh (IMT) =

(Tinggi Badan)(m)<sup>2</sup>

Tabel 2. 1

IMT

KLASIFIKASI IMT

Berat badan kurang (Underweight) <18.5

Berat badan normal 18.5 – 22.9

Kelebihan berat badan (Overweight) 23 – 24.9

Obesitas I 25 – 29.9

Obesitas II  $\geq 30$

(WHO, 2023)

## 2. Kerangka Teori

Remaja

Konsumsi Fast

Food

Faktor Yang Mempengaruhi

Remaja Awal Konsumsi Fast

Dampak Konsumsi Fast Food : Food :

1. Ketidakseimbangan gizi 1. Kesukaan yang

(overweight) berlebihan terhadap

2. Masalah pencernaan suatu makanan.

3. Penyakit tidak menular 2. Maraknya produk

makanan import jenis

fast food.

OVERWEIGHT

Faktor Yang Mempengaruhi

Overweight :

1. Pola makan

2. Faktor lingkungan

3. Genetik

4. Aktivitas fisik

Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : (Cahyaningsih, 2011), (Hasmalawati, 2017), (Kurdanti et al., 2015),

(Mariam and Larasati, 2016), (Putra, 2017), (Septiana, Nugroho and Wilujeng, 2018)

### A. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep yaitu kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diukur atau diamati melalui konsep penelitian yang akan dilakukan. Diagram dalam kerangka konsep harus menunjukkan hubungan antara variabel-variabel yang akan diteliti (Syapitri, Amila and Aritonang, 2021). Variabel Independen dalam penelitian ini adalah “Konsumsi Fast food” dan Variabel Dependen “Kejadian Overweight Pada Remaja”. Kerangka konsep dalam penelitian bisa dilihat pada skema dibawah ini :

Variabel Independen Variabel Dependen

Konsumsi Fast Food Kejadian Overweight

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

### B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan sementara yang akan diuji kebenarannya, hipotesis ini merupakan jawaban sementara berdasarkan teori yang belum dibuktikan dengan fakta ataupun data (Kurniawan and Agustini, 2021).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hipotesis Alternatif (Ha) : Hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antar variabel yang satu dengan variabel yang lainnya, atau hipotesis yang menyatakan ada perbedaan antar variabel yang satu dengan variabel yang lainnya (Kurniawan and Agustini, 2021).

Adapun bunyi hipotesis alternatif pada penelitian ini “Terdapat hubungan konsumsi fastfood dengan kejadian overweight pada remaja SMPN 53 Cilincing Jakarta Utara”

2. Hipotesis Nol (Ho) : Merupakan hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antar variabel satu dengan variabel yang lainnya, atau hipotesis yang menyatakan tidak ada perbedaan antara variabel yang satu dengan yang lainnya (Kurniawan and Agustini, 2021).

Adapun bunyi hipotesis nol pada penelitian ini “Tidak ada hubungan konsumsi fast food dengan kejadian overweight pada remaja SMPN 53 Cilincing Jakarta Utara”

#### A. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Korelasional, dengan rancangan Cross sectional Study (Frisca et al., 2022). Penelitian ini penelitian observasi yang bersifat retrospektif. Cross sectional adalah suatu penelitian dengan teknik mengumpulkan data sekaligus pada individu/subjek pada waktu tertentu (Riyanto and Hatmawan, 2020). Pada penelitian ini menghubungkan antara dua variabel pada suatu kelompok subjek atau situasi untuk melihat hubungan variabel dependen dengan independen yang diukur dalam waktu bersamaan.

#### B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ada 2 jenisnya, yaitu terdiri dari variabel dependen (variabel terikat) yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, dengan berarti variabel terikat berubah yang disebabkan dari perubahan variabel bebas. Sedangkan variabel independen (independent) yaitu variabel yang dapat mempengaruhi variabel yang terkait, saat variabel bebas berubah maka variabel yang lainnya juga dapat berubah Imas Masturoh & Nauri Anggita T, (2018). Pada penelitian ini variabel dependen yaitu kejadian overweight dan variabel independen (bebas) dalam penelitian ini yaitu konsumsi Fast food.

#### C. Definisi Operasional

##### Tabel 4.1 Definisi Operasional

Variabel Definisi Alat Cara Ukur Hasil Ukur Skala Ukur

Operasional Ukur

Karakteristik Responden

Usia Usia remaja Kuesioner Pengisian 13 – 15 tahun Rasio

awal dengan mengisi

berdasarkan di lembar

pengakuan kuesioner

remaja yang

ditulis pada

Variabel Definisi Alat Cara Ukur Hasil Ukur Skala Ukur

Operasional Ukur

kuesioner yang

diberikan.

Jenis Gender yang Kuesioner Pengisian 0 = Laki-laki Nominal

Kelamin dibawa sejak dengan mengisi 1 = Perempuan

lahir dibedakan di lembar

antara laki-laki kuesioner

dan perempuan

Variabel Independen

Konsumsi Fast food adalah Kuesioner 0=Jarang Ordinal

Fast food makanan yang (<3x/mgg)

disajikan dalam 1=Sering

waktu yang (>3x/mgg)

yang singkat

dan dikonsumsi

secara cepat

dengan

kandungan gizi

tinggi energi,  
lemak, natrium  
dan rendah  
serat.

#### Variabel Dependen

Overweight Kondisi remaja Dengan Cara 0= Tidak Ordinal

yang mengalami rumus pengukurannya overweight

kegemukan atau Indeks dengan 1 = Overweight

berat badan Masa membagi nilai

berlebih Tubuh berat badan

ditunjukkan (Kg) dengan

dengan hasil nilai kuadran

ukur rumus dari tinggi

IMT/U (>23) badan (Cm).

diatas +1 Dikatakan anak

berdasarkan gizi kurang jika

standar WHO hasik kurang

dari IMT <18,5

Gizi normal jika

IMT 18,5-22,9

Gizi lebih

apabila hasil

perhitungan

IMT nya sama

dengan >23

#### D. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek didalam pengamatan yang akan kita lakukan (Sabri and Hastono, 2018). Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII SMPN 53 dengan siswa yang berjumlah sebanyak 666 siswa.

##### 2. Sampel

Sampel yaitu sebagian dari banyaknya populasi yang nilai dan karakteristiknya kita ukur dan nantinya kita pakai untuk menduga karakteristik dari populasi (Sabri and Hastono, 2018). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak sekolah menengah pertama kelas VII dan VIII, dengan umur 13 sampai 15 tahun. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode random sampling. Sampel pada penelitian ini adalah dengan siswa kelas VII dan VIII SMPN 53. Untuk pengambilan sampel setiap kelas menggunakan teknik random dengan cara spin (acak).

Teknik penggunaan sampel dalam penelitian ini rumus yang digunakan yaitu Slovin :

$$n = N / (1 + N \cdot e^2)$$

Keterangan :

n: Jumlah sampel

N: Jumlah populasi

e<sup>2</sup>: Margin eror yang ditoleransi

Populasi 666

666

n=

$$1 + 666 \cdot (0,1)^2$$

666

n=

$$1 + 666 \cdot (0,01)$$

666

n=

7,66

$$n = 86,9 = 87$$

Berdasarkan perhitungan dengan rumus diatas adalah 87 responden

$$87 + 10\% = 95,7 = 96 \text{ dalam 19 kelas.}$$

Dan untuk penjelasan perhitungan sampel di setiap kelas menggunakan

rumus Yount :

***Ni***

$$n_i = x \cdot n$$

***N***

keterangan :

$n_i$  = Ukuran sampel setiap strata

$N_i$  = Ukuran populasi setiap strata

$N$  = Ukuran populasi

$n$  = Ukuran sampel

Pengambilan sampel berdasarkan kategori kelas :

Perstrata : kelas VII dan VIII

352

$$\text{Kelas VII : } x \cdot 96 = 51$$

666

314

$$\text{Kelas VIII : } x \cdot 96 = 45$$

666

Tabel 4.2 Penampilan sampel berdasarkan kategori kelas

Populasi

$N$   $n$

setiap Kelas Rumus

(Populasi) (Sampel)

kelas

$N_i$  36

$$7.1 \quad 36 \quad 5 \quad n_i = x \cdot n = x \cdot 51 = 5,2 = 5$$

352  $N$  352

siswa/i  $N_i$  36

$$7.2 \quad 36 \quad 6 \quad n_i = x \cdot n = x \cdot 51 = 6$$

$N$  352

Populasi

$N$   $n$

setiap Kelas Rumus

(Populasi) (Sampel)

kelas

$N = 51$   $N_i$  36

$$7.3 \quad 36 \quad 5 \quad n_i = x \cdot n = x \cdot 51 = 5,2 = 5$$

$N$  352

$N_i$  36

$$7.4 \quad 36 \quad 5 \quad n_i = x \cdot n = x \cdot 51 = 5,2 = 5$$

$N$  352

$N_i$  36

$$7.5 \quad 36 \quad 5 \quad n_i = x \cdot n = x \cdot 51 = 5,2 = 5$$

$N$  352

$N_i$  35

$$7.6 \quad 35 \quad 5 \quad n_i = x \cdot n = x \cdot 51 = 5,0 = 5$$

$N$  352

$N_i$  33

$$7.7 \quad 33 \quad 5 \quad n_i = x \cdot n = x \cdot 51 = 4,7 = 5$$

$N$  352

$N_i$  35

$$7.8 \quad 35 \quad 5 \quad n_i = x \cdot n = x \cdot 51 = 5,0 = 5$$

$N$  352

$N_i$  35

$$7.9 \quad 35 \quad 5 \quad n_i = x \cdot n = x \cdot 51 = 5,0 = 5$$

N 355

NI 34

$$7.10 \ 34 \ 5 \ n1 = x \ n = x \ 51 = 4,9 = 5$$

N 352

NI 35

$$8.1 \ 35 \ 5 \ n1 = x \ n = x \ 45 = 5,0 = 5$$

N 314

NI 36

$$8.2 \ 36 \ 5 \ n1 = x \ n = x \ 45 = 5,1 = 5$$

N 314

NI 34

$$8.3 \ 34 \ 5 \ n1 = x \ n = x \ 45 = 4,8 = 5$$

N 314

NI 34

$$8.4 \ 34 \ 5 \ n1 = x \ n = x \ 45 = 4,8 = 5$$

N 314

NI 36

$$8.5 \ 36 \ 5 \ n1 = x \ n = x \ 45 = 5,1 = 5$$

N 314

NI 34

$$314 \ 8.6 \ 34 \ 5 \ n1 = x \ n = x \ 45 = 4,8 = 5$$

N 314

Siswa/i NI 36

$$8.7 \ 36 \ 5 \ n1 = x \ n = x \ 45 = 5,1 = 5$$

N = 45 N 314

NI 34

$$8.8 \ 34 \ 5 \ n1 = x \ n = x \ 45 = 4,8 = 5$$

N 314

NI 35

$$8.9 \ 35 \ 5 \ n1 = x \ n = x \ 45 = 5,0 = 5$$

N 348

Jumlah 96 siswa/i

#### 1. Kriteria Inklusi

- Siswa SMPN 53 Cilincing yang berusia 13 - 15 tahun
- Siswa dengan kelas VII & VIII
- Siswa yang bersedia mengisi kuesioner

#### 2. Kriteria Eksklusi

- Siswa yang sedang sakit
- Siswa yang sedang tidak bersedia
- Siswa yang tidak dapat menghadiri penelitian berlangsung

#### E. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 53 Cilincing Jakarta Utara pada dengan alasan lokasi penelitian ini terjangkau dan memudahkan proses penelitian dengan lamanya waktu penelitian dilaksanakan dalam rentang bulan Maret sampai dengan Juni 2023 mulai dari persiapan proposal sampai pembuatan laporan.

#### F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ialah suatu alat untuk mengobservasi, mengukur, dan melihat fenomena yang diteliti (Dharma, 2017). Instrumen pengumpulan data terdiri dari :

##### 1. Kuisisioner karakteristik responden

Mengetahui karakteristik responden, dengan berisi pertanyaan nama responden, tanggal pengisian, jenis kelamin, usia, tinggi, dan berat badan.

2. Lembar ceklis yang berisikan 1 pertanyaan tentang frekuensi konsumsi Fast food.

3. Timbangan digital untuk mengukur berat badan yang sudah dikalibrasi.

4. Meteran atau microtoise untuk mengukur tinggi badan.

#### G. Uji Validitas Dan Reliabilitas

## 1. Uji Validitas

Uji Validitas ialah suatu alat ukur untuk mengukur ketepatan dan kecermatan alat berfungsi sesuai ukurnya, apabila dikatakan valid jika suatu instrumen menjalankan fungsi dan ukurnya memberikan hasil ukur yang sesuai (Roflin et al., 2021). Suatu instrumen dikatakan valid apabila  $r$  hitung  $>$  daripada  $r$  tabel, dan jika  $r$  hitung  $<$  dari  $r$  tabel maka dikatakan tidak valid.

Pada penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dikarenakan untuk instrumen hanya berisikan lembar ceklis 1 pertanyaan.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya, dan hasil pengukuran harus reliabel dengan artian harus memiliki tingkat konsistensi dan kemantapan (Roflin et al., 2021). Suatu instrumen dikatakan reliabel jika nilai cronbach's alpha  $>$  6%.

## H. Alur Penelitian

Menemukan Menemukan Uji etik

fenomena fenomena

Melakukan

Pengurusan ijin

pengelolaan data

tempat penelitian

dengan tahap Melakukan

dan ijin dari STIKes

editing,coding,pro pengambilan data

Mitra keluarga

cessing,cleaning

dan tabulatin

Publikasi Publikasi

Manuskrip

Gambar 4. 1 Alur Penelitian

## I. Pengelolaan Data

### 1. Pengelolaan data

Pengelolaan data ialah tahap kegiatan pengumpulan data. Adapun langkah-langkah pengumpulan data meliputi editing, coding, processing, cleaning, dan tabulatin

#### a. Editing

Merupakan tahap untuk memeriksa validasi data seperti memeriksa kejelasan jawaban, kelengkapan jawaban, akurasi jawaban, dan keselarasan jawaban.

#### b. Coding

Merupakan tahap untuk menyesuaikan data dan jawaban menurut kategori masing-masing sehingga memudahkan peneliti dalam mengelompokkan data.

Data umum :

1) Jenis kelamin

0 = Laki – laki

1 = Perempuan

2) Usia

13 – 15 tahun

3) Konsumsi Fast food

1 = Sering =  $>$  3x/minggu

0 = Jarang =  $<$  3x/minggu

4) Overweight

1 = Overweight

0 = Tidak overweight

#### c. Entry

Entry merupakan suatu proses memasukan data jawaban dari kuesioner maupun formulir sebelumnya yang telah dibagikan kepada responden.

Data kemudia dimasukan ke dalam sistem komputer atau aplikasi seperti SPSS.

#### d. Cleaning

Tahapan untuk memeriksa data yang sudah masuk, untuk memeriksa kesalahan data saat proses entry data ke SPSS (Hastono, 2017)

#### e. Tabulating

Tahapan untuk mengorganisasikan data agar mudah dijumlahkan, disusun dan ditata untuk disajikan serta dianalisis.

### 2. Analisa Data

Analisa dilakukan pada secara bertahap yaitu meliputi anlisis univariat dan bivariat :

#### a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah untuk menjelaskan terkait karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2012). Analisa univariat ini untuk mendapatkan gambaran distribusi dari jenis kelamin, usia, dan kejadian overweight frekuensi dalam mengkonsumsi Fast food.

#### b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah analisis yang akan dilakukan terhadap dua variabel dengan dugaan adanya hubungan atau korelasi (Notoatmodjo, 2012). Uji yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis bivariat dengan metode uji Chi-square, apabila tidak memenuhi syarat atau tabel banyak sel 20% dengan nilai expected count < 5 maka menggunakan uji Fisher Exact, dan nilai P-value 0,005

### J. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah prinsip-prinsip etika dalam pengelolaan penelitian, mulai dari penetapan topik dan masalah penelitian sampai pengambilan hasil penelitian (Syahdrajat, 2015).

#### 1. Informed Conccent

Suatu informasi yang harus disampaikan kepada responden penelitian tentang apa yang harus dilakukan dalam sebuah penelitian. Tujuannya agar responden memahami apa yang dimaksud dan tujuan dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini sebelum responden mengisi kuesioner akan diberikan penjelasan terlebih dahulu tentang penelitian. Responden mengisi informed concent penelitian yang akan diberikan oleh peneliti.

#### 2. Anonymity

Untuk melindungi identitas responden, tidak akan mencantumkan nama dan identitas asli responden.

#### 3. Menghormati privasi dan kerahasiaan (respect for privacy and confidentiality)

Menghargai responden sebagai manusia yang memiliki privasi dan hak untuk mendapatkan kerahasiaan informasi. Sehingga peneliti akan merahasiakan segala informasi yang menyangkut privasi responden (Dharma, 2017; Sabri and Hastono, 2018).

#### 4. Menghormati keadilan dan inklusivitas (respect for justice inclusiveness)

Prinsip keterbukaan selama proses penelitian dengan jujur, tepat, cermat, berhati-hati dan secara professional. Sedangkan prinsip keadilan yaitu berperilaku adil kepada seluruh responden tanpa membeda-bedakan antar responden (Dharma, 2017).

Pada bab ini akan dipaparkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan pada sekolah SMPN 53 Jakarta Utara. Hasil dari penelitian ini membahas tentang karakteristik responden yang menjadi kriteria dalam pengambilan data, frekuensi konsumsi Fast food dan dengan kejadian overweight. Data yang akan disajikan yaitu hasil univariat dan bivariat dengan penyajian dalam bentuk tabel.

### A. Hasil Analisis Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, status gizi dan frekuensi mengkonsumsi Fast food dapat dilihat dari tabel.

Tabel 5. 1  
Distribusi Karakteristik Responden

(n= 95)  
Variabel n %  
Usia  
13 tahun 9 9,5  
14 tahun 36 37,9  
15 tahun 50 52,6  
Jenis Kelamin  
Laki-laki 38 40  
Perempuan 57 60

Sumber : data primer 2023

Berdasarkan tabel 5.1 karakteristik responden menggambarkan bahwa mayoritas usia responden 15 tahun sebanyak 50 (52,6%), dibandingkan usia 14 tahun berjumlah 36 (37,9%) dan usia 13 berjumlah 9 (9,5%). Jenis kelamin perempuan lebih banyak sebesar 57 (60%), dibandingkan laki-laki hanya 38 (40%) responden.

## 2. Frekuensi Konsumsi Fast food

Tabel 5. 2  
Frekuensi Konsumsi Fast food  
(n=95)  
Frekuensi Konsumsi Fast food n %  
Sering 49 51,6  
Jarang 46 48,4

Sumber: data primer 2023

Pada tabel 5.2 menggambarkan hasil analisis anak yang mengkonsumsi Fast food sering menjadi dominan yaitu sebanyak 49 (51,6%), dan anak yang mengkonsumsi Fast food jarang sebanyak 46 (48,4%).

## 3. Kejadian Status Gizi

Tabel 5. 3  
Status Gizi  
(n=95)  
Status Gizi n %  
Overweight 22 23,2  
Tidak Overweight 73 76,8

Sumber: data primer 2023

Pada hasil analisis tabel 5.3 menunjukkan bahwa yang mengalami overweight sebanyak 22 (23,2%), sedangkan yang tidak overweight yang paling mendominasi yaitu sebanyak 73 (76,8%).

## B. Hasil Analisis Bivariat

### Hubungan Konsumsi Fast food Dengan Kejadian Overweight

Tabel 5. 4  
Hubungan Konsumsi Fast food Dengan Kejadian Overweight  
(n=95)  
Status Gizi  
Total P-value  
Konsumsi  
Overweight Tidak Overweight  
Fast food  
n % n % n %  
0,866

Sering 11 22,4 38 77,6 49 100,0

Jarang 11 23,9 35 76,1 46 100,0

Sumber: Data primer 2023

Berdasarkan tabel 5.4 hasil analisis bivariat dapat dilihat bahwa anak mengkonsumsi Fast food sering jauh lebih banyak pada siswa yang tidak overweight sebanyak 38 siswa (77,6%), dibandingkan dengan siswa yang overweight yaitu sebanyak 11 siswa (22,4%). Sedangkan siswa tidak overweight

lebih banyak jarang mengkonsumsi Fast food 35 siswa (76,1%), dibandingkan dengan siswa yang overweight 11 siswa (23,9%). Berdasarkan hasil analisis uji Chi-square diperoleh P-value= 0,866 0,005 yang berarti tidak terdapat hubungan antara konsumsi Fast food dengan kejadian overweight pada sekolah menengah pertama.

Pada bab ini akan memaparkan hasil dari penelitian tentang Analisis Univariat yang membahas usia, jenis kelamin, frekuensi konsumsi Fast food, dan kejadian status gizi, sedangkan analisis bivariat memaparkan hasil frekuensi konsumsi Fast food dengan kejadian overweight pada anak sekolah SMPN 53 Cilincing Jakarta Utara.

#### A. Analisis Univariat

##### 1. Karakteristik Usia

Menurut WHO (2023) remaja merupakan usia yang sedang mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, psikososial. Pada fase remaja ini dapat mempengaruhi pemikiran menetapkan pola perilaku misalnya terkait dengan diet mereka. Dan pada usia 15 tahun lebih banyak mengalami pola makan yang buruk dan aktivitas fisik yang rendah.

Hasil analisis yang sudah didapatkan usia 15 tahun menjadi dominan sebanyak 50 siswa (52,6%). Penelitian ini sejalan dengan Anam et al., (2022) bahwa yang paling menjadi dominan usia 15 tahun sebanyak 91 siswa (59,9%), usia 14 tahun sebanyak 51 siswa (33,6%), dan usia 13 tahun sebanyak 9 siswa (5,9%). Menurut penelitian Izhar, (2020) bahwa yang menjadi mayoritas yaitu remaja yang berusia 15 tahun yaitu sebanyak 60 siswa (80%).

##### 2. Karakteristik Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil analisis jenis kelamin perempuan lebih dominan yaitu sebanyak 57 responden (60%), sedangkan anak laki-laki sebanyak 38 responden (40%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anam et al., (2022) yang menyatakan bahwa yang menjadi mayoritas yaitu responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 77 orang, dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 75 orang. Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardiani, (2019) bahwa mayoritas yang paling banyak yaitu remaja perempuan sebanyak 47 responden (57,3%), dan laki-laki sebanyak 35 responden (42,7%). Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Hatta, (2019) menyatakan bahwa yang menjadi mayoritas yaitu berjenis kelamin laki-laki sebanyak 46 orang (58,2%), dan perempuan sebanyak 33 orang (41,8%).

##### 3. Frekuensi Konsumsi Fast food

Distribusi frekuensi Fast food dibagi menjadi 2 kategori yaitu kategori sering apabila mengkonsumsi Fast food > 3x dalam seminggu, dan apabila jarang < 3x dalam seminggu. Hasil analisis frekuensi konsumsi Fast food sering yaitu sebanyak 49 orang (51,6%), dan jarang sebanyak 46 orang (48,4%).

Hasil analisis univariat yang telah dijabarkan menjelaskan bahwa remaja saat ini mayoritas tidak jarang atau sering mengkonsumsi Fast food, hal ini karena kemudahan untuk mengakses atau mendapatkan makanan cepat saji (Fast food) tersebut. Mereka mudah mendapatkan karena teknologi yang sudah canggih seperti memesan melalui aplikasi online, dan sekarang sudah banyak outlet-outlet atau tempat untuk membeli makanan dan minuman cepat saji tersebut. Maka tidak jarang anak remaja sekarang yang banyak mengkonsumsi makanan cepat saji tersebut. Makanan-makanan tersebut biasanya sangat menarik dan menggugah selera, membuat tertarik untuk membeli dan mengkonsumsinya (Banik et al., 2020)

Penelitian ini sejalan dengan Sulistyowati, (2019) yaitu yang mengkonsumsi Fast food sering sebanyak 64 orang dengan presentas

(61,5%), dibandingkan dengan siswa yang mengkonsumsi Fast food jarang sebanyak 40 orang dengan presentase (38,5%). Dan penelitian ini sejalan dengan Fatmawati et al., (2020) mayoritas yang mengkonsumsi Fast food sering sebanyak 54 responden (57,5%), dan yang mengkonsumsi Fast food jarang sebanyak 26 responden (32,5%). Akan tetapi penelitian ini tidak sejalan dengan Herlina et al., (2021) yang menjadi dominan yaitu remaja yang mengkonsumsi Fast food jarang sebanyak 192 orang (57,3%), sedangkan yang mengkonsumsi Fast food sering 143 orang (42,7%) dan juga penelitian yang dilakukan Faruq et al., (2021) bahwa yang lebih banyak yaitu mengkonsumsi Fast food jarang sebanyak 88 siswa (59,5%), dibandingkan yang mengkonsumsi Fast food sering 60 siswa (40,5%).

#### 4. Status Gizi

Status gizi responden dibagi menjadi 2 kategori, yaitu kategori tidak overweight dan overweight. Dari hasil analisis univariat didapatkan mayoritas berstatus gizi tidak mengalami overweight sebanyak 73 responden (76,8%), dan yang mengalami overweight sebanyak 22 responden (23,2%).

Dari hasil observasi yang sudah dilakukan, mereka mengkonsumsi Fast food tetapi diimbangi dengan banyak kegiatan yang sering mereka lakukan. Bagi laki-laki mereka sering melakukan olahraga, semisal jikalau disekolah mereka saat istirahat sering bermain bola, kegiatan eskul yang mereka ikuti di sekolah, dan kegiatan bermain lainnya. Akan tetapi lebih ditakutkan bagi mereka yang sering mengkonsumsi Fast food tetapi tidak overweight yakni mengalami penyakit tidak menular lainnya seperti penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah, mempengaruhi perkembangan syaraf pada remaja dan sebagainya (Anam et al., 2022), dan dapat pula membuat kerusakan organ tubuh lainnya seperti ginjal dan lingkaran pinggang (Hatta, 2019).

Hal berbeda ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Syafriani, (2018) bahwa dari 65 siswa yang mengalami overweight sebanyak 43 siswa (66,2%), dan yang tidak overweight yaitu 22 siswa (33,8%). Akan tetapi sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mustofa & Nugroho, (2021) menyimpulkan bahwa dari 73 responden yang mengalami gizi normal sebanyak 67 responden (91,8%), dan yang gemuk sebanyak 6 responden (8,2%).

#### B. Analisis Bivariat

##### Hubungan Konsumsi Fast food Dengan Kejadian Overweight

Berdasarkan analisis bivariat didapatkan hasil hubungan konsumsi Fast food dengan kejadian overweight didapatkan hasil  $P\text{-value} 0,866 > 0,005$  yang artinya tidak ada pengaruh hubungan konsumsi Fast food dengan kejadian overweight pada sekolah SMPN 53 Cilincing Jakarta Utara. Menurut Ardiani, (2019) seharusnya jika sering mengkonsumsi makanan cepat saji (Fast food) menyebabkan overweight karena Fast food merupakan makanan yang mengandung tinggi akan kalori, lemak, dan rendah akan serat. Maka seharusnya semakin sering mengkonsumsi Fast food maka semakin tinggi kejadian gizi lebih, karena tingginya kandungan kalori dan lemak.

Menurut hasil observasi yang sudah dilakukan, fast food bukan menjadi penyebab utama overweight, akan tetapi menjadi salah satu penyebab overweight, hal ini disebabkan karena adanya kegiatan atau aktivitas fisik untuk menyeimbangi kestabilan berat badan, karena semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka memerlukan energi yang banyak pula.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Mustofa & Nugroho, (2021) menyatakan bahwa dari 73 terdapat 33 responden yang mengkonsumsi junk food iya ( $>3x/\text{Minggu}$ ), 3 responden (9,1%) diantaranya dengan status gizi gemuk sedangkan dari 40 responden yang

tidak mengonsumsi junk food ( $<3x/\text{Minggu}$ ), terdapat 3 responden (7.5%) dengan status gizi gemuk. Hasilnya nilai P-value yang didapatkan adalah  $1.000 > 0.05$ . kesimpulannya  $H_0$  diterima artinya tidak ada hubungan antara konsumsi fast food dengan kejadian overweight pada remaja.

Penelitian ini juga sejalan dengan (Setyawati and Rimawati, 2016) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi fast food dengan kejadian gizi lebih dengan P-value  $0,21 > 0,005$ , dikarenakan jenis fast food yang dipilih belum dapat dijadikan ukuran mempengaruhi kebiasaan yang dapat mengubah status gizi. Karena tidak hanya satu faktor saja yang mempengaruhi status gizi pada remaja, yaitu jenis makanan, aktivitas fisik, kesukaan, tingkat depresi/stress, proses metabolisme, keturunan, keseimbangan hormon. Faktor tersebut yang memberikan pengaruh sehingga mayoritas yang sering mengonsumsi fast food sering justru memiliki status gizi normal bahkan underweight.

Hasil penelitian tidak sejalan yang sudah dilakukan oleh Sulistyowati, (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi Fast food dengan kejadian status gizi lebih remaja dengan menunjukkan hasil ( $p\text{-value} = <0,05$ ), dengan presentase 29,8% bagi siswa yang memiliki status gizi gemuk dan sering mengonsumsi Fast food. Hal ini disebabkan karena menurut para siswa banyak menyampaikan pendapat bahwa makanan cepat saji (Fast food) rasanya enak lezat, selain itu harganya murah dan penyajiannya cepat.

#### C. Keterbatasan Peneliti

Peneliti menyadari adanya kekurangan serta adanya keterbatasan saat pelaksanaan penelitian yaitu pada saat pengisian lembar ceklis ada beberapa siswa kurang memahami tanda baca pada kuesioner sehingga peneliti membantu menjelaskan kembali dan mendampingi saat melakukan pengisian lembar ceklis.

Pada bab ini akan menyajikan kesimpulan dan saran mengenai Hubungan Konsumsi Fast food Dengan Kejadian Overweight Di Sekolah Menengah Pertama dengan responden berjumlah 95 anak dengan data yang sudah peneliti dapatkan dari kuesioner.

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang didapati, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik responden yang didapatkan bahwa mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 anak (60%) dengan usia paling banyak yaitu 15 tahun (52,6%).
2. Pada anak yang mengonsumsi Fast food sering yaitu sebanyak 49 anak (51,6%).
3. Berdasarkan status gizi mayoritas responden tidak mengalami overweight sebanyak 73 anak (76,8%).
4. Berdasarkan hasil analisis uji Chi-square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi Fast food dengan kejadian overweight dengan P-value 0,866.

#### B. SARAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan, peneliti ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

##### 1. Bagi masyarakat

Saran ditujukan untuk masyarakat terutama bagi remaja dan orang tua.

Untuk remaja jangan terlalu sering mengonsumsi Fast food, karena jikalau terlalu sering mengonsumsi Fast food bagi remaja rawan untuk terjadinya overweight karena zat gizi yang terkandung didalam makanan cepat saji.

Disarankan untuk mengatur pola makan dengan baik, membatasi konsumsi Fast food dan mengetahui mengonsumsi Fast food yang berlebihan tidak baik untuk kesehatan. Untuk orang tua lebih mengawasi makanan dan minuman yang dikonsumsi para remaja, dan lebih mengawasi pemberian uang jajan yang diberikan.

##### 2. Bagi Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi

Diharapkan bagi mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi penelitian ini dapat

menambah referensi tentang konsumsi Fast food dan overweight sehingga peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan dan mengoptimalkan penelitian dan dapat digunakan untuk bahan promosi kesehatan pada masyarakat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya sebaiknya tidak hanya meneliti variable fast food nya untuk melihat penyebab overweight, tetapi perlu untuk ditambahkan variable lain seperti : aktivitas fisik responden, keturunan, tingkat stress.

0.28%

**This shows that there is a significant relationship between the consumption of fast food and the incidence of overweight where  $P = 0,000$  [(90% CI (13.21), ...**

This shows that there is a significant relationship between the consumption of fast food and the incidence of overweight where  $P = 0,000$  [(90% CI (13.21), ...

<https://moraref.kemendagri.go.id/documents/article/98567024082425799>

0.28%

**by ZM Kesuma · 2019 · Cited by 6 — Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2013. Kesuma ZM, Rahayu L. Identifikasi ...**

by ZM Kesuma · 2019 · Cited by 6 — Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2013. Kesuma ZM, Rahayu L. Identifikasi ...

<http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/bpk/article/view/143>

0.28%

**SS Jaya Herbal - Sari Bekatul Makanan Sehat Untuk Menurunkan Kadar Kolesterol dan Gula Darah. Vouchers. Rp10rb off. Rp5rb off. more. Spesifikasi.ratuherbal- SUSU FORTICO /SUSU COLOSTRUM /K OLOSTRUM FORTICO 20'SACHET - SUSU UNTUK MENURUNKAN KADAR KOLESTROL DAN GULA DARAH DAN UNTUK TULANG. Rp272.000.**

SS Jaya Herbal - Sari Bekatul Makanan Sehat Untuk Menurunkan Kadar Kolesterol dan Gula Darah. Vouchers. Rp10rb off. Rp5rb off. more. Spesifikasi.ratuherbal- SUSU FORTICO /SUSU COLOSTRUM /K OLOSTRUM FORTICO 20'SACHET - SUSU UNTUK MENURUNKAN KADAR KOLESTROL DAN GULA DARAH DAN UNTUK TULANG. Rp272.000.

<https://www.lazada.co.id/products/ss-jaya-herbal-sari-bekatul-makanan-sehat-untuk-menurunkan-kadar-kolesterol-dan-gula-darah-i7335216397.html>

0.28%

**Penelitian Fachlevy pada tahun 2017 menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian overweight pada remaja SMA Negeri 4 ...**

Penelitian Fachlevy pada tahun 2017 menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian overweight pada remaja SMA Negeri 4 ...

<https://123dok.com/document/yngrj14p-volume-no-september.html>

0.28%

**Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 1 Seyegan kelas XI TFLM 1 yang berjumlah 25 siswa dan kelas XI TFLM 2 berjumlah 26 siswa, jadi jumlah.**

Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 1 Seyegan kelas XI TFLM 1 yang berjumlah 25 siswa dan kelas XI TFLM 2 berjumlah 26 siswa, jadi jumlah.

<http://eprints.uny.ac.id/67461/5/BAB%203.pdf>

0.28%

**by S Yulaikah · 2010 · Cited by 1 — 4.2 Sampel. Sampel adalah sebagian dari populasi yang dinilai/karakteristiknya kita ukur dan nantinya kita pakai untuk menduga karakteristik dari populasi ( ...**

by S Yulaikah · 2010 · Cited by 1 — 4.2 Sampel. Sampel adalah sebagian dari populasi yang dinilai/karakteristiknya kita ukur dan nantinya kita pakai untuk menduga karakteristik dari populasi ( ...

0.28%

by SRI MARLIA · 2014 — Penarikan sampel, pada penelitian ini, menggunakan metode random sampling (sampel acak) menggunakan tabel Isaac.

by SRI MARLIA · 2014 — Penarikan sampel, pada penelitian ini, menggunakan metode random sampling (sampel acak) menggunakan tabel Isaac.

<http://repository.unj.ac.id/12424>

0.28%

by T Kristyaningsih · 2020 — Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif ... langkah pengolahan data meliputi editing, coding, processing, cleaning, dan tabulating.

by T Kristyaningsih · 2020 — Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif ... langkah pengolahan data meliputi editing, coding, processing, cleaning, dan tabulating.

<http://repository.poltekkespim.ac.id/id/eprint/660/5/BAB%20III%20-%20titik%20Ningsih.pdf>

0.28%

**3. Tabulation. Tabulasi (penyusunan data) adalah pengorganisasian data sedemikian rupa agar mudah dijumlah, disusun dan ditata untuk disajikan serta dianalisis.**

3. Tabulation. Tabulasi (penyusunan data) adalah pengorganisasian data sedemikian rupa agar mudah dijumlah, disusun dan ditata untuk disajikan serta dianalisis.

<https://eprints.umm.ac.id/47477/5/BAB%20IV.pdf>

0.28%

**Etika penelitian merupakan prinsip-prinsip etika dalam pengelolaan penelitian, mulai dari penetapan topik dan masalah penelitian sampai pengambilan hasil. Etika penelitian ini berisi penjelasan tentang tujuan, manfaat, dan**

Etika penelitian merupakan prinsip-prinsip etika dalam pengelolaan penelitian, mulai dari penetapan topik dan masalah penelitian sampai pengambilan hasil. Etika penelitian ini berisi penjelasan tentang tujuan, manfaat, dan

<https://perpus.fikumj.ac.id/index.php?p=fstream-pdf>

0.28%

by M NUSORIF · 2017 — tentang apa yang harus dilakukan dalam sebuah penelitian dan dapat ditentukan cara-cara mengatasi kesulitan yang akan ditemukan dalam.

by M NUSORIF · 2017 — tentang apa yang harus dilakukan dalam sebuah penelitian dan dapat ditentukan cara-cara mengatasi kesulitan yang akan ditemukan dalam.

[https://eprints.unisnu.ac.id/id/eprint/2762/4/13126000093\\_BAB%20III.pdf](https://eprints.unisnu.ac.id/id/eprint/2762/4/13126000093_BAB%20III.pdf)

0.28%

**3. Menghormati privasi dan kerahasiaan (respect for privacy and confidentiality). Peneliti memperhatikan hak responden untuk tidak.**

3. Menghormati privasi dan kerahasiaan (respect for privacy and confidentiality). Peneliti memperhatikan hak responden untuk tidak.

<http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/31466/7.%20BAB%20III.pdf?sequence=7>

0.28%

**Peneliti merahasiakan berbagai informasi yang menyangkut privasi responden yang identitasnya tidak ingin diketahui oleh orang lain dengan memberikan kode ...**

Peneliti merahasiakan berbagai informasi yang menyangkut privasi responden yang identitasnya tidak ingin diketahui oleh orang lain dengan memberikan kode ...

<http://perpus.fikumj.ac.id/index.php?p=fstream-pdf>

0.28%

**4. Menghormati keadilan dan inklusivitas (respect for justice inclusiveness). Prinsip keterbukaan dalam penelitian mengandung makna bahwa.**

4. Menghormati keadilan dan inklusivitas (respect for justice inclusiveness). Prinsip keterbukaan dalam penelitian mengandung makna bahwa.

<http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/7503/9.%20BAB%20III%20METODE%20PENELITIAN%20AN.pdf?sequence=7>

0.28%

**by BAB II — Pada bab ini akan dipaparkan hasil dari penelitian yang sudah dilaksanakan pada bulan Desember 2017 – Januari 2018 di Pasar Beringharjo dan.**

by BAB II — Pada bab ini akan dipaparkan hasil dari penelitian yang sudah dilaksanakan pada bulan Desember 2017 – Januari 2018 di Pasar Beringharjo dan.

<http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/19592/BAB%20III.pdf?sequence=7>

0.28%

**by G SHANIA PUTRI · 2021 — Hasil dari penelitian ini membahas tentang karakteristik responden sebanyak 196 responden. Dari 196 responden sebanyak 135 responden.**

by G SHANIA PUTRI · 2021 — Hasil dari penelitian ini membahas tentang karakteristik responden sebanyak 196 responden. Dari 196 responden sebanyak 135 responden.

<http://e-repository.stikesmedistra-indonesia.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/105/Hasil%20Skripsi%20Shania%20Putri%20Gerilda%2017.156.01.11.122.pdf?sequence=1>

0.84%

**by S Syafriani · 2018 — Analisa Bivariat a. Hubungan konsumsi fast food dengan kejadian overweight. Tabel 4.5 Hubungan konsumsi fast food dengan kejadian overweight.**

by S Syafriani · 2018 — Analisa Bivariat a. Hubungan konsumsi fast food dengan kejadian overweight. Tabel 4.5 Hubungan konsumsi fast food dengan kejadian overweight.

<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/download/125/96>

0.28%

**Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Anam (2018) yaitu Non Performing Loan dan Loan to Deposit Ratio secara bersama-sama mempunyai hubungan ...**

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Anam (2018) yaitu Non Performing Loan dan Loan to Deposit Ratio secara bersama-sama mempunyai hubungan ...

<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JAP/article/view/44648/24251>

0.28%

**by A Mustofa · 2021 · Cited by 5 — kesimpulannya Ho diterima artinya tidak ada hubungan antara konsumsi junk food dengan kejadian overweight pada remaja. 3.2. Diskusi. Melalui ...**

by A Mustofa · 2021 · Cited by 5 — kesimpulannya Ho diterima artinya tidak ada hubungan antara konsumsi junk food dengan kejadian overweight pada remaja. 3.2. Diskusi. Melalui ...

<https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/1970/828>

0.28%

**Nov 24, 2014 · hubungan konsumsi fast food dengan kejadian overweight pada remaja di sma katolik cen drawasih makassar**

Nov 24, 2014 · hubungan konsumsi fast food dengan kejadian overweight pada remaja di sma katolik cendrawasih makassar

<https://core.ac.uk/display/25496081>