

## BAB V

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Umum Lokasi

SD Negeri 4 Tonja merupakan salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SD di Tonja, beralamat di Jln. Antasura No. 4X Denpasar, Tonja, Kec. Denpasar Utara, Kota Denpasar, Bali, dengan kode pos 80239. Dalam menjalankan kegiatannya, SD Negeri 4 Tonja berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Peserta didik pada tahun ajaran 2021/2022 berjumlah 513 siswa, untuk kelas IV berjumlah 94 siswa. Pendidik dan tenaga kependidikan, jumlah keseluruhan guru adalah 19 orang yang terdiri dari 8 orang guru PNS dan 11 orang guru honor. Sedangkan untuk tenaga kependidikan berjumlah 22 orang yang terdiri dari 9 orang PNS dan 13 orang honor.

Terdapat kantin sekolah di SD Negeri 4 Tonja terlihat bersih dan menjual berbagai makanan seperti nasi goreng, *chicken nugget*, sosis, tempura, donat, mie goreng tanpa sayur, kiko dan lain sebagainya. Selain itu, berdasarkan hasil survey lapangan terdapat gerai *fast food western* dan gerai *fast food* lokal dengan radius  $\pm 3$  km yang lokasinya dekat dengan SDN 4 Tonja. Terdapat 17 gerai *fast food western* diantaranya masing – masing berjumlah 2 gerai yakni *ACK* dan *KFC*, dan berjumlah masing – masing 1 gerai diantaranya *McDonald's*, *Domino Pizza*, *Pizza Hut*, *Dunkin Donut*, *Starbucks*, *J.co*, *Holland Bakery*, *Connato*, *Breadtalk*, *Xi Bo*

*Ba, C'bezt, Go Chicken, JFC. Fast food* lokal terdapat 91 gerai diantaranya 11 gerai nasi goreng gerobak, 13 gerai lalapan, 8 gerai ayam geprek, 8 gerai nasi jinggo, 7 gerai bakso, 7 gerai terang bulan, 7 gerai martabak, 6 gerai sate, 6 gerai *Teh Poci*, 4 gerai bubur ayam, 3 gerai mie ayam, , 3 gerai roti bakar, 2 gerai soto, 2 gerai donat 1 gerai siomay, 1 gerai batagor, *Gacoan, Kober*.

## 2. Karakteristik Subjek Penelitian

### a. Jenis Kelamin

Berdasarkan distribusi sampel menurut jenis kelamin diketahui bahwa jenis kelamin siswa laki – laki sebanyak 30 sampel atau 56,0% dan perempuan sebanyak 24 sampel atau 44,0%, sehingga sampel penelitian lebih banyak yang berjenis kelamin laki – laki. Sebaran berdasarkan jenis kelamin pada sampel dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4  
Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki – Laki	30	56,0
Perempuan	24	44,0
Total	54	10,0

### b. Umur

Berdasarkan distribusi sampel menurut umur diketahui bahwa dari 54 sampel yang berumur 9 tahun tahun sebanyak 6 sampel atau 11,0%, umur 10 tahun sebanyak 46 sampel atau 85,0% dan umur 11 tahun sebanyak 2 sampel atau 4,0%.

Dengan demikian sampel penelitian terbanyak berumur 10 tahun. Sebaran berdasarkan umur pada sampel dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5  
Sebaran Sampel Berdasarkan Umur

Umur	n	%
9 tahun	6	11,0
10 tahun	46	85,0
11 tahun	2	4,0
Total	54	100,0

c. Status Gizi

Status gizi pada sampel didapat dengan cara pengukuran secara langsung dan ditentukan berdasarkan indikator z-score. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri 4 Tonja. Sebaran status gizi pada sampel dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6  
Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Gizi kurang ( <i>thinness</i> )	1	2,0
Gizi baik (normal)	34	63,0
Gizi lebih ( <i>overweight</i> )	13	24,0
Obesitas ( <i>obese</i> )	6	11,0
Total	54	100,0

Berdasarkan data table distribusi frekuensi menunjukkan bahwa status gizi sampel dengan kategori status gizi kurang (*thinness*) berjumlah 1 sampel atau 2,0%, gizi baik (normal) berjumlah 34 sampel atau 63,0%, gizi lebih (*overweight*)

berjumlah 13 sampel atau 24,0%, dan obesitas (*obese*) berjumlah 6 sampel atau 11,0%.

d. **Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik pada sampel ditentukan dengan kuisioner PAQ-C. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri 4 Tonja, didapatkan hasil yaitu aktivitas fisik berat berjumlah 28 sampel atau 51,9% dan aktivitas fisik kurang berjumlah 26 sampel atau 48,1%. Sebaran aktivitas fisik pada sampel dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7  
Sebaran Sampel Berdasarkan Aktivitas Fisik

<b>Aktivitas Fisik</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Berat	28	51,9
Kurang	26	48,1
Total	54	100,0

**3. Hasil Pengamatan**

a. Data pola konsumsi (jenis, frekuensi dan jumlah) *fast food*

Pola konsumsi *fast food* yang dipaparkan dalam penelitian ini meliputi Jenis, Frekuensi dan Jumlah.

1) Jenis *fast food* yang dikonsumsi

Hasil penelitian menunjukkan jenis *fast food* yang dikonsumsi sebagian besar termasuk kategori sedikit yaitu 34 sampel atau 63,0%, sedangkan kategori banyak diperoleh sebesar 20 sampel atau 37,0%. Sebaran jenis konsumsi *fast food* pada sampel dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8  
Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Konsumsi *Fast Food*

<b>Jenis <i>Fast Food</i></b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Berlebih	20	37,0
Sedikit	34	63,0
Total	54	100,0

Informasi mengenai jenis *fast food* yang dikonsumsi sampel dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9  
Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Konsumsi *Fast Food* Yang Dikonsumsi

<b>Jenis <i>Fast Food</i></b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<i>French fries</i>	19	8,3
Ayam geprek	17	7,4
Sate ayam	23	10,0
<i>Chicken nugget</i>	28	12,2
Sosis	36	15,7
Teh poci	18	7,9
Bakso Ayam	11	4,8
Mie goreng (Indomie)	12	5,2
Nasi jinggo	14	6,1
Terang bulan	10	4,4
Donat	16	7,0
<i>Fried chicken</i> (paha)	9	3,9
Es jeruk	8	3,5
Martabak telur	8	3,5
	229	100,0

Dapat dilihat bahwa *fast food* yang banyak dikonsumsi sampel yakni sosis sebanyak 36 sampel atau 15,7%, *chicken nugget* sebanyak 28 sampel atau 12,2%, dan sate ayam sebanyak 23 sampel atau 10,0%.

2) Frekuensi *fast food* yang dikonsumsi

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan frekuensi *fast food* yang dikonsumsi sebagian besar 1-3x perminggu yaitu 29 sampel atau 53,7%, frekuensi 4-6x /minggu sebanyak 14 sampel atau 26,0% dan frekuensi 1x /hari sebanyak 11 sampel atau 20,3%. Sebaran frekuensi konsumsi *fast food* pada sampel dapat dilihat pada Tabel 10.

Tabel 10  
Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

<b>Frekuensi <i>Fast Food</i></b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Tidak pernah	0	0,0
1-3x /minggu	29	53,7
4-6x /minggu	14	26,0
1x /hari	11	20,3
>1x /hari	0	0,0
Total	54	100,0

3) Jumlah *fast food* yang dikonsumsi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri 4 Tonja, didapatkan hasil yaitu rata-rata jumlah konsumsi *fast food* untuk energi yaitu 226,47 kkal, protein 9,79 gram, lemak 15,66 gram dan karbohidrat 12,07 gram. Konsumsi energi *fast food* dengan kategori berlebih yaitu sebanyak 21 sampel atau 38,9% dan kategori kurang sebanyak 33 sampel atau 61,1%. Konsumsi protein *fast food* dengan kategori berlebih sebanyak 24 sampel atau 44,4% dan kategori kurang sebanyak 30 sampel atau 55,6%. Konsumsi lemak *fast food* dengan kategori berlebih sebanyak 24 sampel atau 44,4% dan kategori kurang sebanyak 30 sampel atau 55,6%. Konsumsi karbohidrat *fast food* dengan kategori

berlebih sebanyak 21 sampel atau 38,9% dan kategori kurang sebanyak 33 sampel atau 61,1% dapat dilihat pada Tabel 11.

Tabel 11  
Sebaran Sampel Berdasarkan Jumlah Konsumsi *Fast Food*

Asupan	Berlebih		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%
Energi	21	38,9	33	61,1	54	100,0
Protein	24	44,4	30	55,6	54	100,0
Lemak	24	44,4	30	55,6	54	100,0
Karbohidrat	21	38,9	33	61,1	54	100,0

#### 4. Analisis antar variabel

##### a. Hubungan Jenis *Fast Food* Dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel mengkonsumsi jenis *fast food* kategori sedikit memiliki status gizi normal sebanyak 34 sampel atau 63,0%. Jenis *fast food* kategori banyak memiliki status gizi kurang 1 sampel atau 2,0%, gizi lebih sebanyak 13 sampel atau 24,0%, dan obesitas sebanyak 6 sampel atau 11,0%. Hubungan jenis *fast food* dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 12.

Tabel 12  
Jenis *Fast Food* dengan Status Gizi

Jenis <i>Fast</i> <i>Food</i>	Status Gizi									
	Gizi Kurang		Normal		Gizi Lebih		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%
Sedikit	0	0,0	34	63,0	0	0,0	0	0,0	34	63,0
Banyak	1	2,0	0	0,0	13	24,0	6	11,0	20	37,0
Total	1	2,0	34	63,0	13	24,0	6	11,0	54	100,0

Berdasarkan uji analisis statistik Rank Spearman diperoleh hasil bahwa  $p < 0,05$  dimana nilai  $p = 0,000$  yang berarti terdapat hubungan antara jenis *fast food* dengan status gizi.

b. Hubungan Frekuensi *Fast Food* Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sampel yang mengkonsumsi *fast food* dengan frekuensi 1-3x /minggu memiliki status gizi normal sebanyak 29 sampel atau 53,7 %. Konsumsi *fast food* dengan frekuensi 4-6x /minggu memiliki status gizi kurang sebanyak 1 sampel atau 2,0%, gizi normal sebanyak 5 sampel atau 9,2%, gizi lebih sebanyak 8 sampel atau 14,8%. Konsumsi *fast food* dengan frekuensi 1x perhari memiliki status gizi lebih sebanyak 5 sampel atau 9,2% dan obesitas sebanyak 6 sampel atau 11,0%. Hubungan frekuensi *fast food* dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 13.

Tabel 13  
Frekuensi *Fast Food* dengan Status Gizi

Frekuensi <i>Fast Food</i>	Status Gizi									
	Gizi kurang		Normal		Gizi lebih		Obesitas		Total	
	N	%	n	%	n	%	N	%	n	%
Tidak pernah	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
1-3x /minggu	0	0,0	29	53,7	0	0,0	0	0,0	29	53,7
4-6x /minggu	1	2,0	5	9,2	8	14,8	0	0,0	14	25,9
1x /hari	0	0,0	0	0,0	5	9,2	6	11,0	11	20,4
>1x /hari	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	1	2,0	34	62,9	13	24,0	6	11,0	54	100,0



Berdasarkan uji analisis statistik Rank Spearman didapat hasil bahwa  $p < 0,05$  dimana nilai  $p = 0,000$  yang berarti terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi.

c. Hubungan Konsumsi Energi *Fast Food* Dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan konsumsi energi *fast food* dalam kategori kurang memiliki status gizi kurang sebanyak 1 sampel atau 2,0%, gizi normal sebanyak 29 sampel atau 53,7%, gizi lebih sebanyak 3 sampel atau 5,5%. Konsumsi energi *fast food* kategori berlebih dengan status gizi normal sebanyak 5 sampel atau 9,2%, gizi lebih sebanyak 10 sampel atau 18,5% dan obesitas sebanyak 6 sampel atau 11,0%. Hubungan konsumsi energi *fast food* dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 14.

Tabel 14  
Konsumsi Energi *Fast Food* dengan Status Gizi

Konsumsi Energi <i>Fast Food</i>	Status Gizi									
	Gizi Kurang		Normal		Gizi Lebih		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	1	2,0	29	53,7	3	5,5	0	0,0	33	61,1
Berlebih	0	0,0	5	9,2	10	18,5	6	11,0	21	38,9
Total	1	2,0	34	62,9	13	24,0	6	11,0	54	100,0

Berdasarkan uji analisis statistik Rank Spearman didapat hasil bahwa  $p < 0,05$  dimana nilai  $p = 0,000$  yang berarti terdapat hubungan antara konsumsi energi *fast food* dengan status gizi.

d. Hubungan Konsumsi Protein *Fast Food* Dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan konsumsi protein *fast food* kategori kurang memiliki status gizi kurang sebanyak 1 sampel atau 2,0%, gizi normal sebanyak 25 sampel atau 46,3%, gizi lebih sebanyak 4 sampel atau 7,4%. Sampel dengan konsumsi protein *fast food* kategori berlebih memiliki status gizi normal sebanyak 9 sampel atau 16,7%, gizi lebih sebanyak 9 sampel atau 16,7% dan obesitas sebanyak 6 sampel atau 11,0%. Hubungan konsumsi protein *fast food* dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 15.

Tabel 15  
Konsumsi Protein *Fast Food* dengan Status Gizi

Konsumsi Protein <i>Fast Food</i>	Status Gizi									
	Gizi Kurang		Normal		Gizi Lebih		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Kurang	1	2,0	25	46,3	4	7,4	0	0,0	30	55,6
Berlebih	0	0,0	9	16,7	9	16,7	6	11,0	24	44,4
Total	1	2	34	63	13	24,1	6	11	54	100,0

Berdasarkan uji analisis statistik Rank Spearman didapat hasil bahwa  $p < 0,05$  dimana nilai  $p = 0,000$  yang berarti terdapat hubungan antara konsumsi protein *fast food* dengan status gizi.

e. Hubungan Konsumsi Lemak *Fast Food* Dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan konsumsi lemak *fast food* dalam kategori kurang memiliki status gizi normal sebanyak 26 sampel atau 48,1%, gizi lebih sebanyak 3 sampel atau 5,6%, obesitas sebanyak 1 sampel atau 2,0%. Sampel dengan konsumsi lemak *fast food* kategori berlebih memiliki status gizi kurang sebanyak 1 sampel atau 2,0%, gizi normal sebanyak 8 sampel atau 14,8%, gizi lebih sebanyak 10 sampel atau 18,5% dan obesitas sebanyak 5 sampel atau 9,2%. Hubungan konsumsi lemak *fast food* dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 16.

Tabel 16  
Konsumsi Lemak *Fast Food* dengan Status Gizi

Konsumsi Lemak <i>Fast Food</i>	Status Gizi									
	Gizi Kurang		Normal		Gizi Lebih		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Kurang	0	0,0	26	48,1	3	5,6	1	2,0	30	55,6
Berlebih	1	2,0	8	14,8	10	18,5	5	9,2	24	44,4
Total	1	2,0	34	62,9	13	24,1	6	11,2	54	100,0

Berdasarkan uji analisis statistik Rank Spearman didapat hasil bahwa  $p < 0,05$  dimana nilai  $p = 0,002$  yang berarti terdapat hubungan antara konsumsi lemak *fast food* dengan status gizi.

f. Hubungan Konsumsi Karbohidrat *Fast Food* Dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan konsumsi lemak *fast food* dalam kategori kurang memiliki status gizi kurang sebanyak 1 sampel atau 2,0%, gizi normal sebanyak 26 sampel atau 48,1%, gizi lebih sebanyak 5 sampel atau 9,2%, obesitas sebanyak 1 sampel atau 2,0%. Sampel dengan konsumsi karbohidrat *fast food* kategori berlebih memiliki status gizi normal sebanyak 8 sampel atau 14,8%, gizi lebih sebanyak 8 sampel atau 14,8% dan obesitas sebanyak 5 sampel atau 9,2%. Hubungan konsumsi karbohidrat *fast food* dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 17.

Tabel 17  
Konsumsi Karbohidrat *Fast Food* dengan Status Gizi

Konsumsi Karbohidrat <i>Fast Food</i>	Status Gizi									
	Gizi Kurang		Normal		Gizi Lebih		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Kurang	1	2,0	26	48,1	5	9,2	1	2,0	33	61,1
Berlebih	0	0,0	8	14,8	8	14,8	5	9,2	21	38,9
Total	1	2,0	34	62,9	13	24,0	6	11,2	54	100,0

Berdasarkan uji analisis statistik Rank Spearman didapat hasil bahwa  $p < 0,05$  dimana nilai  $p = 0,004$  yang berarti terdapat hubungan antara konsumsi karbohidrat *fast food* dengan status gizi.

g. Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan aktivitas fisik kategori kurang memiliki status gizi kurang sebanyak 1 sampel atau 2,0%, gizi normal sebanyak 6 sampel atau 11,0%, gizi lebih sebanyak 13 sampel atau 24,7%, obesitas sebanyak 6 sampel atau 11,0%. Sampel aktivitas fisik kategori tinggi memiliki status gizi normal sebanyak 28 sampel atau 51,8%. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 18.

Tabel 18  
Pola Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status Gizi									
	Gizi Kurang		Normal		Gizi Lebih		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Kurang	1	2,0	6	11,0	13	24,7	6	11,0	26	48,0
Tinggi	0	0,0	28	51,8	0	0,0	0	0,0	28	52,0
Total	1	2,0	34	62,8	13	24,7	6	11,0	54	100,0

Berdasarkan uji analisis statistik Rank Spearman didapat hasil bahwa  $p < 0,05$  dimana nilai  $p = 0,000$  yang berarti terdapat hubungan antara pola aktivitas fisik dengan status gizi.

## B. Pembahasan

SD Negeri 4 Tonja merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak dikawasan padat penduduk sehingga menjadi kawasan strategis dimana terdapat cukup banyak gerai - gerai *fast food* lokal maupun internasional diantaranya seperti *ACK*, *JFC*, *KFC* dan *McDonald's*. Berdasarkan umur sebagian besar sampel berusia 10 tahun dengan jumlah 46 siswa atau 85,0%. Jenis kelamin sampel laki – laki sebanyak 30 sampel atau 56,0% dan perempuan sebanyak 24 sampel atau 44,0%.

Status gizi merupakan ukuran kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Lani dkk., 2017). Pada penelitian ini diketahui status gizi sampel berdasarkan indikator z-score IMT/U terdapat status gizi kurang (*thinness*) sebanyak 1 sampel atau 2,0%, gizi baik (normal) sebanyak 34 sampel atau 63,0%, gizi lebih (*overweight*) sebanyak 13 sampel atau 24,0% dan obesitas (*obese*) sebanyak 6 sampel atau 11,0%.

Menurut Septiani dan Raharjo (2017), aktivitas fisik anak adalah bagaimana cara anak mengalokasikan waktunya selama 24 jam dalam kehidupan sehari-hari untuk melakukan suatu jenis kegiatan secara rutin dan berulang-ulang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa aktivitas fisik berat berjumlah 28 sampel (51,9%) dan aktivitas fisik kurang berjumlah 26 sampel (48,1%). Aktivitas fisik sampel ditentukan dengan kuisioner PAQ-C dengan cara menjumlahkan hasil kali dari setiap jawaban, yang hasilnya akan menjadi total nilai dari PAQ-C masing-masing sampel (skor), kemudian mencari median atau nilai tengah dari

skor masing-masing sampel. Median ini kemudian akan menjadi standar nilai menentukan kategori dari kuisioner, median atau nilai tengah dari sampel penelitian ini adalah 69.

Makanan *fast food* merupakan jenis makanan yang sudah mengalami proses pemasakan terlebih dahulu, sehingga banyak kehilangan zat gizi penting, seperti vitamin dan mineral, zat-zat gizi yang seharusnya di cerna dan di proses dalam saluran cerna tidak lagi dilakukan (Junaidi dan Noviyanda, 2016). Mengonsumsi *fast food* secara berlebihan dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas terhadap anak-anak, selain itu *fast food* dapat menyebabkan penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan sebagainya. Berdasarkan jenis konsumsi *fast food* diketahui bahwa dari 54 sampel siswa kelas 4 SD 4 Tonja, sebagian besar termasuk dalam kategori sedikit yaitu 34 sampel atau 63,0%, dan konsumsi jenis *fast food* dengan kategori banyak sebanyak 20 sampel atau 37,0%. Jenis *fast food* yang sebagian besar dikonsumsi oleh sampel yakni : sosis, *chicken nugget*, sate ayam, kentang goreng, ayam geprek, teh poci, mie instant, terang bulan dan *fried chicken*. Berdasarkan frekuensi *fast food* yang dikonsumsi dalam 1 minggu didapatkan bahwa sebanyak 29 sampel atau 53,7% dengan frekuensi 1-3x perminggu, sebanyak 14 sampel atau 26,0% dengan frekuensi 4-6x perminggu dan 11 sampel atau 20,3% dengan frekuensi 1x perhari.

#### a. Hubungan Jenis *Fast Food* Dengan Status Gizi

Dalam penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan antara jenis *fast food* dengan status gizi siswa SD 4 Tonja, berdasarkan uji analisis statistik Rank Spearman diketahui bahwa  $p < 0,05$  dimana nilai  $p = 0,000$  dapat dilihat pada

Tabel 12. Jenis makanan yang dikonsumsi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak dan nutrisi spesifik. Keragaman jenis pangan yang dikonsumsi memengaruhi kualitas gizi dan kelengkapan gizi (Kemenkes RI, 2014). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyaning (2019) yang mengatakan kebiasaan konsumsi *fast food*, minuman manis maupun makanan kemasan, memiliki kecenderungan untuk memiliki berat berlebih karena makanan tersebut merupakan makanan yang tinggi lemak dan kalori tetapi memiliki nilai gizi rendah (Cahyaning dkk., 2019).

Berdasarkan jenis *fast food* yang dikonsumsi, dapat dilihat bahwa *fast food* yang banyak dikonsumsi oleh siswa SD 4 Tonja diantaranya sosis sebanyak 36 sampel atau 15,7%, *chicken nugget* sebanyak 28 sampel atau 12,2%, dan sate ayam sebanyak 23 sampel atau 10,0%. Sosis dan *chicken nugget* merupakan perubahan pola makan pada saat ini juga telah bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan *fast food* seperti pizza, kentang goreng, ayam goreng, hamburger, soft drink dan lain-lain. Jenis-jenis makanan tersebut memiliki manfaat tetapi secara potensial menyebabkan kelebihan kalori (Hartaningrum dkk., 2021).

#### b. Hubungan Frekuensi *Fast Food* Dengan Status Gizi

Berdasarkan uji analisis statistik Rank Spearman didapat hasil bahwa  $p < 0,05$  dimana nilai  $p = 0,000$  dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi *fast food* dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 13. Menurut Parinduri dan Safitri (2018), peningkatan frekuensi makan *fast food* dapat meningkatkan Indeks Massa Tubuh (IMT) karena *fast food* memenuhi sepertiga



kebutuhan energi, lemak total, dan lemak jenuh. Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa kehadiran *fast food* dalam industri makanan di Indonesia juga bisa mempengaruhi pola makan. *Fast food* ditawarkan dengan harga yang terjangkau dengan kantong mereka, *service* atau pelayanannya cepat, dan jenis makanannya memenuhi selera. Kegemaran pada makanan siap saji modern yang mengandung tinggi kalori bila dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama, pada akhirnya akan mengarahkan ke perubahan patologis yang terlalu dini (Tri Handari dan Loka, 2017).

c. Hubungan Konsumsi Energi *Fast Food* Dengan Status Gizi

Hubungan konsumsi energi *fast food* dengan status gizi, berdasarkan uji analisis statistik Rank Spearman didapat hasil bahwa  $p < 0,05$  dimana nilai  $p = 0,000$  dengan demikian adanya hubungan yang signifikan antara hubungan konsumsi energi *fast food* dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 14. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa faktor utama yang memengaruhi status gizi adalah konsumsi makan (Ardin dkk., 2018). Menurut Alfawaz (2012), anak makan lebih banyak daripada kebutuhan energi sesungguhnya yang mereka butuhkan. Mengunyah makanan dalam jumlah yang sama dalam sehari dapat menyebabkan sistem enzim tubuh untuk menggunakan energi lebih efisien dan akhirnya disimpan menjadi lemak.

d. Hubungan Konsumsi Protein *Fast Food* Dengan Status Gizi

Protein menjadi penghasil energi dalam keadaan energi yang kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak. Fungsi utama protein adalah sebagai zat pembangun bagi pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain (Oktaviani, 2012).

Berdasarkan uji analisis statistik Rank Spearman didapat hasil bahwa  $p < 0,05$  dimana nilai  $p = 0,000$  dengan demikian adanya hubungan yang signifikan antara hubungan konsumsi protein *fast food* dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 15. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sartika (2011) yang menggunakan sampel 170.699 remaja dan menemukan hasil bahwa ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi lebih. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Faizzatur, dkk (2016) yang mengukur 45 sampel remaja dengan menggunakan uji Spearman Rank ditemukan bahwa ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi (Ilham dkk., 2017).

e. Hubungan Konsumsi Lemak *Fast Food* Dengan Status Gizi

Dalam tubuh lemak berfungsi terutama sebagai cadangan energi dalam bentuk jaringan lemak yang ditimbun di bagian-bagian tubuh tertentu di bawah kulit. Hasil penelitian diketahui bahwa berdasarkan uji analisis statistik Rank Spearman didapat hasil bahwa  $p < 0,05$  dimana nilai  $p = 0,002$  terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan konsumsi lemak *fast food* dengan status gizi pada Tabel 16. Dari hasil wawancara yang dilakukan didapat gambaran bahwa sumber lemak pada sampel sebagian besar berasal dari makanan yang digoreng. Perubahan era globalisasi memberikan dampak tingginya konsumsi lemak yang mengakibatkan kegemukan atau obesitas. Usia 11-15 merupakan usia awal terjadinya gemuk karena pada usia tersebut nafsu makan akan meningkat. Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Aceh pada 64 siswa SD, dilaporkan bahwa konsumsi *fast food* yang berlebihan menyebabkan 3.667 kali risiko untuk mengalami obesitas (Hartaningrum dkk., 2021).

f. Hubungan Konsumsi Karbohidrat *Fast Food* Dengan Status Gizi

Berdasarkan uji analisis statistik Rank Spearman didapat hasil bahwa  $p < 0,05$  dimana nilai  $p = 0,004$  dengan demikian adanya hubungan yang signifikan antara hubungan konsumsi karbohidrat *fast food* dengan status gizi pada Tabel 17. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardin dkk.(2018), hasil uji statistik dari penelitiannya diperoleh nilai  $p=0.00$  yang mana nilai  $p(0.0)<0.05$  yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi berdasarkan IMT. Konsumsi karbohidrat ini lebih banyak dikonsumsi karena sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa karbohidrat adalah merupakan penyedia energi utama dan sumber makna yang relatif lebih murah dibanding dengan zat gizi lain.

g. Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Hasil penelitian berdasarkan uji analisis statistik Rank Spearman didapat hasil bahwa  $p < 0,05$  dimana nilai  $p = 0,000$  yang artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pola aktivitas fisik dengan status gizi pada Tabel 18. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hartono dkk., (2015) menemukan sebagian besar siswa dengan status gizi lebih memiliki aktifitas fisik yang ringan atau rendah. Anak yang memiliki aktivitas fisik ringan berisiko 2,5 kali mengalami kegemukan daripada anak yang memiliki aktivitas fisik sedang. Studi ini yang dilakukan oleh Tiruneh menunjukkan bahwa durasi dari aktivitas fisik dapat mengurangi atau menjaga IMT (Nisa dkk., 2020). Sehingga aktivitas fisik pada anak dapat mencegah terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh.