

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN LEMAK FAST FOOD
DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMAN 7 DENPASAR**



Oleh:

IDA AYU PUTU ANGGA SRI UTAMI DEWI
NIM.P07131214038

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA IV
DENPASAR
2018**

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN LEMAK FAST FOOD
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMAN 7 DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Diploma IV Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Gizi**

Oleh :

IDA AYU PUTU ANGGA SRI UTAMI DEWI
NIM. P07131214038

**KEMENTERIAN KESEHATAN R I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA IV
DENPASAR
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN LEMAK FAST FOOD
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMAN 7 DENPASAR**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



I Made Suarjana,SKM.M.Kes
NIP. 197209251998031002

Pembimbing Pendamping



A.A Ngurah Kusumajaya, SP.,M,PH
NIP. 196911121992031003

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



Ni Komang Wlardani, SST, M.Kes
19670316 199003 2 002

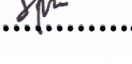
SKRIPSI DENGAN JUDUL

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN LEMAK FAST FOOD
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMAN 7 DENPASAR**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Kamis
TANGGAL : 26 Juli 2018

TIM PENGUJI :

| | | |
|---------------------------------------|--------------------|---|
| I Wayan Ambartana, SKM.,M.Fis | (Ketua) |  |
| A.A Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH | (Anggota) |  |
| I Made Suarjana, SKM., M.Kes | (Anggota) |  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes
19670316 199003 2 002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ida Ayu Putu Angga Sri Utami Dewi

NIM :P07131214038

Program Studi : Diploma IV

Jurusan :Gizi

Tahun Akademik : 2017/2018


Alamat :Br. Brahmana Desa Sangeh Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Lemak Fast Food Dengan Status Gizi Remaja Di SMAN 7 Denpasar Tahun 2018 adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Juli 2018
Yang membuat pernyataan



Ida Ayu Putu Angga Sri Utami Dewi
NIM. P07131214038

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN LEMAK FAST FOOD DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMAN 7 DENPASAR

ABSTRAK

Fast food merupakan makanan favorit bagi semua kalangan tidak terkecuali pada remaja, banyaknya fast food yang beredar di kalangan remaja yang membuat mereka menggemari mengonsumsi fast food daripada makanan sehat lainnya. Pada penelitian ini dilakukan pada remaja yang sering mengonsumsi fast food yang dilakukan di SMAN 7 Denpasar dengan 82 sampel. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni. Data yang diteliti dalam penelitian ini adalah frekuensi, jenis, status gizi, dan tingkat konsumsi fast food. Data yang diteliti menggunakan instrument form penelitian dengan metode wawancara serta menggunakan timbangan dan microtoice untuk menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan. Hubungan antara variabel menggunakan uji korelasi pearson. Dari penelitian yang sudah dilaksanakan didapatkan hasil sebanyak 96.3% memiliki tingkat konsumsi energi lebih dari rata-rata sedangkan 3.7 % memiliki tingkat konsumsi energi kurang dari rata-rata dan untuk tingkat konsumsi lemak sebanyak 52.4 % memiliki tingkat konsumsi lemak lebih dari rata-rata dan sebanyak 47.6 % memiliki tingkat konsumsi lemak kurang dari rata-rata. Untuk status gizi sebanyak 65.9% normal, 19.5 % gemuk dan 14.6 % obesitas. Dari uji statistic korelasi person yang dilakukan tidak ada hubungan bermakna antara tingkat konsumsi energi dan lemak fast food dengan status gizi remaja, hal ini ditunjukkan dari tingkat konsumsi energi dengan status gizi yaitu $p > 0.05$ yaitu 0.248 serta pada tingkat konsumsi lemak dengan status gizi yaitu $p > 0.05$ yaitu 0.762

Kata Kunci : Fast Food, Tingkat Konsumsi, Status Gizi

CORRELATION BETWEEN ENERGY AND FAT FAST FOOD COMSUMPTION WITH ADOLESCENT NUTRITIONAL STATUS IN SMAN 7 DENPASAR

ABSTRACT

Fast food is a favorite food for all people, including teenagers, the number of fast food circulating among teenagers that makes them like eating fast food rather than other healthy foods. In this study carried out on adolescents who often consume fast food which was done at SMAN 7 Denpasar with 82 samples. The study was conducted in June. The data studied in this study are the frequency, type, nutritional status, and level of consumption of fast food. The data studied using the research instrument form with the interview method and using scales and microtoice to weigh and measure height. The correlation between variables using the Pearson correlation test. From the research that has been carried out, 96.3% have an energy consumption level more than the average, while 3.7% have an energy consumption level of less than average and for fat consumption levels of 52.4% have a fat consumption rate of more than average and as much as 47.6% has a fat consumption rate of less than average. For nutritional status as much as 65.9% normal, 19.5% overweight and 14.6% obesity. From the statistical correlation test, there is no significant correlation between the level of energy consumption and fast food fat with adolescent nutritional status, this is indicated by the level of energy consumption with nutritional status, $p > 0.05$, which is 0.248 and the level of fat consumption with nutritional status, $p > 0.05$ which is 0.762

The Key Words : Fast Food, Compsumtion, Nutritional status

RINGKASAN PENELITIAN

Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Lemak Fast Food dengan Status Gizi Remaja di SMAN
7 Denpasar

Oleh : Ida Ayu Putu Angga Sri Utami Dewi (NIM. P07131214038)

Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa. Menurut psikologi, remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun. Perilaku konsumsi makanan yang salah pada masa remaja menyebabkan ketidaksempurnaan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Hal inilah yang dapat menyebabkan kondisi remaja mengarah kepada kelebihan gizi maupun kekurangan gizi.

Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatannya. Salah satu masalah gizi yang dialami remaja yaitu kegemukan atau overweight. Overweight atau gizi lebih atau kegemukan yaitu terjadinya ketidakseimbangan asupan zat gizi dimana asupan energi lebih banyak dari pada jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh dan hal ini dapat menimbulkan gangguan kesehatan.

Kelebihan berat badan pada remaja diantaranya disebabkan oleh konsumsi kalori yang berlebihan seperti konsumsi *fast food* dan makanan instan lainnya, hal ini berhubungan dengan semakin marak dan berkembangnya makanan olahan dengan zat gizi rendah, tetapi memiliki banyak kalori sebagai faktor penyebab kelebihan berat badan atau kegemukan pada usia remaja. (Hasdianah, dkk 2014).

Berdasarkan riskesdas tahun 2013 secara nasional, masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih relatif tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8 % dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 %. Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10.8 %, terdiri dari 8,3 % gemuk dan 2,5 % sangat gemuk (obesitas). Prevalensi gemuk pada remaja umur 16 hingga 18 tahun sebanyak 7,3 % yang terdiri dari 5,7 % gemuk dan 1,6 % obesitas. Sejalan dengan hasil pemantauan status gizi yang dilakukan oleh Provinsi Bali pada tahun 2016 prevalensi gemuk paling banyak dijumpai di wilayah kota Denpasar yaitu 16.0%, dan Kabupaten Tabanan yaitu 14,8%. Bila mengacu kepada prevalensi kegemukan di provinsi Bali sebesar 10,5%, maka terdapat dua wilayah yang prevalensi kegemukannya masih di atas angka provinsi yaitu Buleleng (12,5%) dan Gianyar (10,8%).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi energi dan protein fast food dengan status giziremaja SMAN 7 Denpasar. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMAN 7 Denpasar dengan mengambil sampel sebanyak 82 dari seluruh kelas X IPA dan X IPS yang sedang menempuh pendidikan di SMAN 7 Denpasar. Data identitas sampel, konsumsi fast food diperoleh dengan wawancara langsung dengan sampel. Berat badan ditimbang menggunakan timbangan injak dan tinggi badan dengan microtoise. Gambaran umum sekolah diperoleh berdasarkan catatan yang ada pada sekolah. Data konsumsi energi dan lemak fast food dibandingkan dengan kebutuhan untuk mendapatkan tingkat konsumsi, dan untuk berat badan dan tinggi badan diketahui dengan menghitung IMT/U menggunakan Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak Kementrian Kesehatan tahun 2010.

Hasil penelitian disajikan secara deskriptif dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan kontingensi. Untuk menganalisis hubungan antara variabel digunakan uji korelasi pearson. Dari hasil penelitian menunjukkan konsumsi energi fast food tertinggi yaitu 701.79 kkal (26.71%) dan konsumsi energi fast food terendah yaitu 235.38 kkal (11.08%), dengan rata-rata konsumsi energi fast food yaitu 514.28 kkal. Sebanyak 96.3% memiliki tingkat konsumsi energi lebih dari rata-rata dan sebanyak 3.7% memiliki tingkat konsumsi kurang dari rata-rata.. Pada tingkat konsumsi lemak, konsumsi lemak tertinggi yaitu 41.33 gr (26.71%) dan konsumsi lemak fast food terendah yaitu 12.42 gr (11.08%), dengan rata-rata konsumsi lemak fast food 28.27 gr. Sebanyak 52.4% sampel memiliki tingkat konsumsi lemak fast food lebih dari rata-rata dan 47.6 % sampel memiliki tingkat konsumsi lemak fast food kurang dari rata-rata. Untuk status gizi sampel, terdapat status gizi normal 65,9%, status gizi gemuk 19.5% dan status gizi obesitas 14.6%.

Pada tingkat konsumsi energi fast food lebih dari rata-rata sebanyak 96.3 % dengan status gizi normal 62.2%, berstatus gizi gemuk dan 19.5 % dan berstatus gizi obesitas 14.6 dan untuk tingkat konsumsi energi fast food lebih dari rata-rata sebanyak 3.7% dengan status gizi normal. Berdasarkan uji statistik korelasi person tidak ada hubungan bermakna antara tingkat konsumsi energi fast food dengan status gizi ($p>0.05$), sedangkan untuk tingkat konsumsi lemak fast food lebih dari rata-rata sebanyak 52.4% berstatus gizi normal 34.1%, berstatus gizi gemuk 9.8% dan berstatus gizi obesitas 8.5% dan untuk tingkat konsumsi lemak kurang dari rata-rata dengan status gizi normal 31.7% , berstatus gizi gemuk 9.8% dan 6.1% berstatus gizi obesitas. Berdasarkan uji statistik korelasi pearson tidak ada hubungan bermakna antara tingkat konsumsi lemak fast food dengan status gizi ($p>0.05$).

Dengan adanya masalah gizi (status gizi gemuk dan obesitas) pada remaja SMAN 7 Denpasar, sebaiknya pihak sekolah lebih memperhatikan status gizi anak dengan memberikan informasi pentingnya gizi seimbang sehingga para remaja bersedia mengonsumsi makanan sehat dan memberikan informasi bahayanya jika terlalu sering mengonsumsi fast food agar bisa lebih bijak dalam mengonsumsinya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat asung kerta wara nugraha-Nya,peneliti dapat menyusun skripsi yang berjudul **“Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Lemak Fast Food Dengan Status Gizi Remaja Di SMAN 7 Denpasar”** tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan.

Skripsi ini dapat terselesaikan bukanlah semata-mata atas usaha sendiri melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. I Made Suarjana, SKM.,M.Kes. selaku pembimbing utama dalam penyusunan skripsi ini yang telah banyak membantu dan memberikan masukan serta saran yang membangun.
4. A.A Ngurah Kusumajaya, SP., MPH, selaku pembimbing pendamping dalam penyusunan skripsi ini yang telah banyak membantu dan memberikan masukan serta saran yang membangun
5. Seluruh dosen dan staf Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah membantu dan memberikan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh teman–teman Mahasiswa semester VIII Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Kemajuan selalu menyertai segala sisi kehidupan menuju ke arah yang lebih baik, karenanya sumbang saran untuk perbaikan sangat penulis harapkan dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

Denpasar, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|----------------------------------|--------------|
| Halaman Sampul..... | i |
| Halaman Judul..... | ii |
| Lembar Persetujuan | iii |
| Lembar Pengesahan..... | iv |
| Surat Pernyataan | v |
| Abstrask | vi |
| Abstract..... | vii |
| Ringkasan Penelitian..... | viii |
| Kata Pengantar | xii |
| Daftar Isi | xiii |
| Daftar Tabel..... | xvi |
| Daftar Gambar | xvii |
| Daftar Lampiran..... | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 4 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Fast Food | 6 |

| | |
|---|-----------|
| 1. Pengertian Fast Food | 6 |
| 2. Jenis Fast Food | 6 |
| 3. Kandungan gizi Fast Food..... | 8 |
| 4. Faktor-faktor remaja memilih fast food..... | 9 |
| 5. Dampak Negative | 10 |
| B. Obesitas | 10 |
| 1. Pengertian Obesitas | 11 |
| 2. Etiologi Obesitas | 11 |
| 3. Jenis-jenis Obesitas..... | 11 |
| C. Remaja | 12 |
| 1. Pengertian Remaja..... | 12 |
| 2. Tahapan perkembangan remaja | 12 |
| D. Obesitas sebagai permasalahan gizi pada remaja..... | 14 |
| BAB III KERANGKA KONSEP | |
| A. Kerangka Konsep | 15 |
| B. Definisi Operasional Variabel | 17 |
| C. Hipotesis | 17 |
| BAB IV METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis dan rancangan penelitian | 18 |
| B. Tempat dan waktu penelitian..... | 18 |
| 1. Tempat..... | 18 |
| 2. Waktu | 19 |
| C. Populasi dan sampel..... | 19 |

| | |
|---|-----------|
| D. Jenis dan teknik pengumpulan data..... | 19 |
| 1. Jenis data yang dikumpulkan..... | 19 |
| 2. Cara pengumpulan data..... | 20 |
| 3. Instrument pengumpulan data..... | 20 |
| E. Pengolahan dan analisis data | 21 |
| BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian..... | 23 |
| 1. Kondisi lokasi penelitian..... | 23 |
| 2. Karakteristik subyek penelitian | 24 |
| 3. Hasil pengamatan | 25 |
| 4. Hasil analisis data..... | 28 |
| B. Pembahasan hasil penelitian..... | 31 |
| BAB VI SIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Simpulan | 34 |
| B. Saran | 35 |
| DAFTAR PUSTAKA | 36 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 1. Definisi operasional penelitian | 16 |
| 2. Perhitungan jumlah sampel | 39 |
| 3. Form SQ/FFQ..... | 44 |
| 4. Distribusi sampel menurut umur..... | 25 |
| 5. Distribusi sampel menurut jenis kelamin | 26 |
| 6. Frekuensi konsumsi fast food | 26 |
| 7. Distribusi sampel menurut jenis konsumsi fast food..... | 27 |
| 8. Distribusi sampel menurut tingkat konsumsi energi | 28 |
| 9. Distribusi sampel menurut tingkat konsumsi lemak..... | 28 |
| 10. Distribusi sampel menurut status gizi | 29 |
| 11. Distribusi sampel menurut tingkat konsumsi energi dengan status gizi | 30 |
| 12. Distribusi sampel menurut tingkat konsumsi lemak dengan status gizi | 32 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | | Halaman |
|--------------------|-------|---------|
| 1. Karangka Konsep | | 15 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--------------------------|---------|
| 1. Surat Pernyataan..... | 40 |
| 2. Form Identitas..... | 41 |
| 3. Uji Analisis..... | 43 |
| 4. Anggaran Biaya..... | 44 |
| 5. Jadwal Kegiatan..... | 45 |