

**POLA KONSUMSI JAJANAN DAN KEJADIAN OBESITAS
REMAJA DI SMP NEGERI 3 SUKAWATI**



Oleh :

MADE DWI RISKI WULANSARI
NIM.P07131017027

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2020**

TUGAS AKHIR
POLA KONSUMSI JAJANAN DAN KEJADIAN OBESITAS
REMAJA DI SMP NEGERI 3 SUKAWATI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Diploma Tiga Gizi

Oleh :

Made Dwi Riski Wulansari
NIM.P07131017027

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2020

LEMBAR PERSETUJUAN

**POLA KONSUMSI JAJANAN DAN KEJADIAN OBESITAS
REMAJA DI SMP NEGERI 3 SUKAWATI**

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes
NIP. 196308191986031004

Pembimbing Pendamping



Dr. I Putu Suraoka, SST.M.Kes
NIP.197301241995031001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes
NIP.196703161990032002

**TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL:
POLA KONSUMSI JAJANAN DAN KEJADIAN OBESITAS
REMAJA DI SMP NEGERI 3 SUKAWATI**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 05 MEI 2020

TIM PENGUJI

- | | | |
|---|-----------|---------|
| 1. I Made Suarjana, SKM.M.Kes | (Ketua) | (.....) |
| 2. I Gusti Agung Ari Widarti, DCN.M.Kes | (Anggota) | (.....) |
| 3. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes | (Anggota) | (.....) |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes
NIP.196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Made Dwi Riski Wulansari
NIM : P07131017027
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2019/2020
Alamat : Perum Padang Kartika, Batubulan, Sukawati

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul "Pola Konsumsi Jajanan dan Kejadian Obesitas Remaja di SMP Negeri 3 Sukawati" adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya 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, April 2020

Yang membuat pernyataan



Made Dwi Riski Wulansari
NIM. P07131017027

PATTERN CONSUMPTION AND ADULTS OF ADOLESCENT OBESITY IN SMP NEGERI 3 SUKAWATI

ABSTRACT

Obesity is one of the nutritional problems that is still commonly found in Indonesia. Eating habit is one the factor of over nutrition or obesity in adolescents, especially from the pattern of snacks consumption. This study aims to find a description of patterns of snacks consumption and the proportion of adolescent obesity in SMP Negeri 3 Sukawati. The type of research used is Observational and cross sectional study design with 83 samples consisting of classes VII E and VIII C at SMP Negeri 3 Sukawati. The data collected is processed according to each category and presented in the form of distribution tables and cross tables. The results of this study found 21 samples (25.3%) with nutritional status overweight/obesity and 62 samples (74.7%) with normal nutritional status. And based on the type of snacks obtained that the highest distribution of 4 types of snacks (39.7%). It is recommended that the school canteen sell food that more varied and according to health requirements and good nutritional content such as the provision of snacks that are sold should pay attention to the expiration date and have a marketing authorization.

Keywords: Patterns of snacks consumption., obesity, adolescents

POLA KONSUMSI JAJANAN DAN KEJADIAN OBESITAS REMAJA DI SMP NEGERI 3 SUKAWATI

ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi yang masih banyak dijumpai di Indonesia. Kebiasaan makan merupakan salah satu faktor terjadinya gizi lebih atau obesitas pada remaja terutama dari pola konsumsi jajanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi jajanan dan kejadian obesitas remaja di SMP Negeri 3 Sukawati. Jenis penelitian yang digunakan yaitu *Observasional* dan rancangan penelitian *cross sectional* dengan 83 sampel yang terdiri dari kelas VII E dan VIII C SMP Negeri 3 Sukawati. Data yang dikumpulkan, diolah berdasarkan dengan masing-masing kategori dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan tabel silang. Hasil penelitian ini menemukan 21 sampel (25.3%) dengan status gizi gemuk/obesitas dan 62 sampel (74.7%) dengan status gizinya normal. Dan berdasarkan jenis jajanan didapat hasil bahwa distribusi tertinggi yaitu 4 jenis jajanan (39.7%). Disarankan agar kantin sekolah menjual makanan yang lebih bervariasi dan sesuai syarat kesehatan dan kandungan gizi yang baik seperti pada penyediaan makanan camilan yang dijual harus memperhatikan tanggal kadaluarsa dan memiliki ijin edar.

Kata Kunci : Pola konsumsi jajanan, obesitas, remaja

RINGKASAN PENELITIAN

POLA KONSUMSI JAJANAN DAN KEJADIAN OBESITAS REMAJA DI SMP NEGERI 3 SUKAWATI

Oleh : Made Dwi Riski Wulansari (NIM. P07131017027)

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama. Berdasarkan Laporan Hasil Pemantauan Status Gizi 2016, prevalensi gemuk pada remaja terdapat kecenderungan remaja mengalami kegemukan paling banyak dijumpai di Denpasar (16%) dan Tabanan (14.8%). Disamping kedua wilayah yang sudah disebut ini, bila prevalensi Bali sebesar 10,5% dijadikan sebagai acuan patokan, maka terdapat dua wilayah lagi yang prevalensi kegemukannya masih diatas angka provinsi yaitu Buleleng (12.5%) dan Gianyar (10.8%).

Makanan jajanan sekolah berkontribusi terhadap kebutuhan energi harian anak, yakni mencapai 20% – 31.1%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi jajanan dan kejadian obesitas remaja di SMP Negeri 3 Sukawati. Pola konsumsi jajanan dibagi menjadi 3 yaitu: jenis, jumlah dan frekuensi. Jenis jajanan dibedakan menjadi 4 yaitu makanan utama, camilan, minuman dan jajanan buah. Jumlah konsumsi jajanan dibagi menjadi 2 kategori yaitu tidak sesuai anjuran ≥ 300 kkal/hari dan sesuai anjuran < 300 kkal/hari. Kemudian frekuensi konsumsi jajanan dibagi menjadi 2 kategori yaitu sering $\geq 7x/mg$ dan jarang $< 7x/mg$.

Jenis penelitian *Observasional* dengan rancangan penelitian *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Sukawati pada Januari sampai dengan April 2020. Populasi sasaran yang ditetapkan hanya siswa yang berada di kelas VII dan VIII dimana kelas VII diwakili 1 kelas yaitu kelas VII E berjumlah 42 siswa dan kelas VIII diwakili 1 kelas terpilih yaitu kelas VIII C berjumlah 41 siswa dan total keseluruhan populasi sasaran yaitu 83 siswa karena populasi sasaran berukuran kecil maka seluruhnya dijadikan sebagai sampel. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data identitas, pola konsumsi jajanan, berat badan dan tinggi badan. Kemudian diolah berdasarkan dengan masing-masing kategori dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan tabel silang.

Hasil penelitian menunjukkan sebaran status gizi sampel berdasarkan indeks IMT/U, bahwa tidak dijumpai sampel dengan status gizi kurus dan sebagian besar sampel yaitu 62 sampel (74.7%) dengan status gizinya normal. Dan sebanyak 21 sampel (25.3%) dengan status gizi gemuk/obesitas. Sebaran status gizi berdasarkan jenis makanan jajanan menunjukkan pada kelompok sampel yang berstatus gizi normal terdapat sebanyak 23 sampel (37,1%) yang mengkonsumsi hingga 4 jenis jajanan dalam sehari. Sedangkan pada kelompok sampel yang gemuk/obese terdapat sebanyak 10 sampel (47,6%) yang mengkonsumsi hingga 4 jenis jajanan dalam sehari. Golongan makanan utama/sepinggan yang paling sering dikonsumsi sampel yaitu bakso, mie ayam, soto ayam, nasi kuning dan gado-gado. Golongan snack/camilan yang paling sering dikonsumsi sampel yaitu donat, lumpia, kripik, roti, biskuit, kentang goreng, tempe goreng, tahu goreng, pisang goreng, sosis, beng-beng, coklat, krupuk, martabak dan terang bulan. Golongan minuman yang paling sering

dikonsumsi sampel yaitu teh gelas, pop ice, sprite, coca cola, es jeruk. Golongan terakhir yaitu jajanan buah yang sering dikonsumsi sampel yaitu pepaya, melon, semangka, apel, pisang, rambutan dan mangga.

Sebaran status gizi berdasarkan jumlah konsumsi makanan jajanan menunjukkan pada kelompok sampel yang berstatus gizi normal terdapat sebanyak 54 sampel (87,1%) yang mengonsumsi jajanan dengan kategori tidak sesuai anjuran. Sedangkan pada kelompok sampel yang gemuk/*obese* terdapat sebanyak 20 sampel (95,2%). Sebaran status gizi berdasarkan frekuensi konsumsi makanan jajanan menunjukkan pada kelompok sampel yang berstatus gizi normal terdapat sebanyak 11 sampel (17,7%) yang mengonsumsi jajanan dengan frekuensi sering, sedangkan pada kelompok sampel yang gemuk/*obese* sebanyak 6 sampel (28,6%). Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat kecenderungan pola sebaran antara jenis jajanan dan status gizi, jumlah konsumsi makanan jajanan dan status gizi, serta frekuensi konsumsi makanan jajanan dan status gizi di SMP Negeri 3 Sukawati. Kemudian disarankan agar kantin sekolah menjual makanan yang lebih bervariasi dan sesuai syarat kesehatan dan kandungan gizi yang baik seperti pada penyediaan makanan camilan yang dijual harus memperhatikan tanggal kadaluarsa, memiliki izin edar dari Badan POM.

Daftar Bacaan: 23 (2007-2018)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Pola Konsumsi Jajanan dan Kejadian Obesitas Remaja di SMP Negeri 3 Sukawati” sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan pendidikan D-III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Ir.Hertog Nursanyoto, M.Kes, selaku pembimbing utama yang telah memberikan saran dan bimbingan dalam penyelesaian tugas akhir ini.
2. Bapak Dr. I Putu Suraoka, SST.M.Kes selaku pembimbing pendamping atas bimbingan dan saran yang telah diberikan
3. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah mendukung penyelesaian tugas akhir ini
4. Ketua Prodi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah telah mendukung penyelesaian tugas akhir ini
5. Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Sukawati yang telah memberikan ijin untuk melakukan pengamatan terhadap siswanya
6. Teman- teman di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah banyak membantu penyelesaian tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih banyak kekurangan namun penulis berharap tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang.....	1
B.Rumusan Masalah.....	3
C.Tujuan.....	3
D.Manfaat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A.Remaja.....	6
B.Obesitas.....	7

C.Makanan Jajanan.....	13
D.Keterkaitan Pola Konsumsi Jajanan dan Obesitas.....	16
BAB III KERANGKA KONSEP.....	18
A.Kerangka Konsep.....	18
B.Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	19
BAB IV METODE PENELITIAN.....	21
A.Jenis dan Rancangan Penelitian.....	21
B.Tempat dan Waktu.....	21
C.Populasi dan Sampel.....	22
D.Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	23
E.Pengolahan dan Analisis Data.....	25
F.Etika Penelitian.....	27
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
A.Hasil.....	28
B.Pembahasan.....	36
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	41
A.Simpulan.....	41
B.Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Klasifikasi Remaja Menurut Mutisari, 2013.....	7
2	Klasifikasi Obesitas Menurut WHO, 1998.....	8
3	Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT).....	12
4	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT	12
5	Definisi Operasional Variabel.....	20
6	Sebaran Jumlah Siswa Berdasarkan Kelas.....	29
7	Sebaran Jenis Kelamin dan Umur Sampel.....	30
8	Sebaran Status Gizi Sampel Menurut Indeks IMT/U.....	31
9	Sebaran Jenis Jajanan Sampel.....	31
10	Sebaran Jumlah Konsumsi Jajanan Sampel.....	32
11	Sebaran Frekuensi Konsumsi Jajanan Sampel.....	33
12	Sebaran Status Gizi Berdasarkan Jenis Jajanan	34
13	Sebaran Status Gizi Berdasarkan Jumlah Konsumsi.....	35
14	Sebaran Status Gizi Berdasarkan Frekuensi Konsumsi.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Ijin Penelitian.....	47
2	Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP).....	50
3	Form Identitas Sampel dan Data Antropometri.....	54
4	Kuisisioner.....	55
5	Form SQ-FFQ.....	56