

**POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN MINUMAN
RINGAN DAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA**



Oleh :

NI KADEK ERLIN JUNANTINI
NIM. P07131018007

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPULIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2021**

**POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN MINUMAN
RINGAN DAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA**

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

Oleh :

**NI KADEK ERLIN JUNANTINI
NIM. P07131018007**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPULIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

**POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN MINUMAN
RINGAN DAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



I Ketut Kencana, SKM., M.Pd.
NIP. 195806141985021001



G.A. Dewi Kusumayanti, DCN, M.Kes.
NIP. 196604261989032003

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :

**POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN MINUMAN
RINGAN DAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN •

TANGGAL : 26 APRIL 2021

TIM PENGUJI :

- | | | |
|--|-----------|---|
| 1. <u>I Made Suarjana, SKM, M.Kes.</u> | (Ketua) |  |
| 2. <u>A.A Gde Raka Kayanaya, SST, M.Kes.</u> | (Anggota) |  |
| 3. <u>I Ketut Kencana, SKM., M.Pd.</u> | (Anggota) |  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
FAKULTAS KEMENKES DENPASAR




D. Romang Wiardani, SST., M.Kes.
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Kadek Erlin Junantini
NIM : P07131018007
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2020/2021
Alamat : Br. Sanggulan, Desa Banjar Anyar, Kecamatan Kediri,
Kabupaten Tabanan.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Minuman Ringan dan Kejadian Obesitas pada Remaja adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat dari orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa kajian tugas akhir 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, 26 April 2021
Yang membuat pernyataan



(Ni Kadek Erlin Junantini)
NIM: P07131018007

CONSUMPTION PATTERN OF FAST FOOD AND SOFT DRINK AND INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. The occurrence of obesity nutritional problems in adolescents arises because of wrong nutritional behavior. In Indonesia, the prevalence of overweight and obesity is 16.0% in adolescents aged 13-15 years and 13.5% in adolescents aged 16-18 years. The purpose of this study was to describe the relationship between fast food consumption patterns and soft drinks, and obesity in adolescents. This type of research uses library research related to the research topic.

From the observations that have been studied, it is found that adolescents who consume high-energy modern fast food range from 12.50% to 42.7%. The intake of high energy local fast food ranged from 42.50% to 61.5%. The frequency that often consumes fast food ranges from 46.7%-64.6%. Meanwhile, adolescents who consume modern fast food are low in energy ranging from 54.2% to 57.3%. Intake of low energy local fast food ranged from 38.5%-46.9%. And the rare frequency ranges from 21.5%-53.3%. Adolescents who consumed high energy soft drink intake were 27.50%. The frequency often ranges from 23.2% to 62%. Meanwhile, for adolescents who consume low energy soft drink intake is 72.50%. The rare frequency ranges from 25% to 76.8%. The incidence of obesity in adolescents ranges from 6.5%-63%. The relationship between consumption patterns of fast food and soft drinks and the incidence of obesity in adolescents is not homogeneous. This can be influenced by the size of the sample and the research method used in the study.

Keywords: *Fast Food, Soft Drinks, Obesity, Adolescents*

POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN MINUMAN RINGAN DAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Terjadinya masalah gizi obesitas pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah. Di Indonesia terdapat prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran keterkaitan antara pola konsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan dan kejadian obesitas pada remaja. Jenis penelitian menggunakan penelusuran pustaka yang berkaitan dengan topik bahasan penelitian.

Dari hasil pengamatan yang telah dikaji didapatkan hasil remaja yang mengonsumsi asupan makanan cepat saji modern tinggi energi berkisar 12,50%-42,7%. Asupan makanan cepat saji lokal tinggi energi berkisar 42,50%-61,5%. Frekuensi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji berkisar 46,7%-64,6%. Sedangkan remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji modern rendah energi berkisar 54,2%-57,3%. Asupan makanan cepat saji lokal rendah energi berkisar 38,5%-46,9%. Dan frekuensi yang jarang berkisar 21,5%-53,3%. Remaja yang mengonsumsi asupan minuman ringan tinggi energi yaitu 27,50%. Untuk frekuensi sering berkisar 23,2%-62%. Sedangkan untuk remaja yang mengonsumsi asupan minuman ringan rendah energi 72,50%. Frekuensi yang jarang yaitu berkisar 25%-76,8%. Kejadian obesitas pada remaja berkisar 6,5%-63%. Keterkaitan pola konsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan dan kejadian obesitas pada remaja yaitu belum homogen. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh besar sampel dan metode penelitian yang digunakan didalam penelitian tersebut.

Kata Kunci: Makanan Cepat Saji, Minuman Ringan, Obesitas, Remaja.

RINGKASAN PENELITIAN

POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN MINUMAN RINGAN DAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA

Oleh: Ni Kadek Erlin Junantini (Nim. P07131018007)

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa remaja terjadi banyak perubahan yang dapat berlangsung cepat seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Tahap periode terjadi puncak pertumbuhan yaitu pada masa remaja. Puncak pertumbuhan akan memengaruhi perubahan komposisi tubuh, pertumbuhan yang pesat pada berat badan masa tulang, dan aktifitas fisik, sehingga memengaruhi kebutuhan gizi pada remaja. Pada masa remaja masalah gizi yang dapat terjadi yaitu gizi kurang, gizi lebih dan obesitas (Irdiana & Nindya, 2017). Menurut data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi di Indonesia terdapat prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2020). Prevalensi di provinsi Bali termasuk ke dalam salah satu provinsi dengan prevalensi kelebihan berat badan di atas angka nasional (5,7%) yaitu sebesar (8,6%). Berdasarkan data provinsi Bali bahwa kejadian overweight tertinggi pada remaja usia 16-18 tahun terdapat di kota Denpasar yaitu sebesar 14,1% (Riskesdas Provinsi Bali, 2013 dalam Saraswati dkk, 2017).

Kemajuan di bidang ilmu pengetahuan, teknologi, dan ekonomi telah menciptakan suatu lingkungan dengan gaya hidup cenderung sedentary atau kurang gerak dan pola makan dengan makanan enak yang tinggi kalori dan lemak. Pilihan yang dibuat seringkali kurang tepat sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi. Peningkatan prevalensi obesitas disertai dengan pergeseran pola makan yang komposisinya mengandung tinggi lemak, kolesterol, tetapi rendah serat seperti konsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan. Ketidakseimbangan asupan gizi merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya obesitas pada remaja (Rafiony dkk, 2015). Tujuan penelitian ini secara

umum adalah mengetahui gambaran keterkaitan pola konsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan dan kejadian obesitas pada remaja.

Jenis penelitian menggunakan penelusuran pustaka (*literature review*) yang berkaitan dengan topik yang peneliti bahas. Cara pengumpulan data pada kajian tugas akhir ini yaitu penulis akan melakukan identifikasi wacana dari hasil penelitian dan pemikiran yang berkaitan dengan topik yang dibahas dalam kajian tugas akhir. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif yang mengelola data dengan menggambarkan data meringkas data secara ilmiah kemudian data disajikan dengan uraian tentang temuan dalam bentuk tulisan.

Hasil pengamatan yang dikaji dari lima jurnal yang dikaji menunjukkan hasil bahwa gambaran remaja yang mengonsumsi asupan makanan cepat saji modern tinggi energi berkisar 12,50%-42,7%. Dan untuk asupan makanan cepat saji lokal tinggi energi berkisar 42,50%-61,5%. Untuk frekuensi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji berkisar 46,7%-64,6%. Sedangkan untuk remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji modern rendah energi berkisar 54,2%-57,3%. Untuk asupan makanan cepat saji lokal rendah energi berkisar 38,5%-46,9%. Dan frekuensi yang jarang berkisar 21,5%-53,3%. Dari ke empat pengamatan yang dikaji dapat disimpulkan bahwa gambaran remaja yang mengonsumsi asupan minuman ringan tinggi energi yaitu 27,50%. Untuk frekuensi yang sering mengonsumsi minuman ringan berkisar antara 23,2%-62%. Sedangkan untuk remaja yang mengonsumsi asupan tidak tinggi energi 72,50%. Untuk frekuensi yang jarang berkisar 25%-76,8%. Dan dari ke delapan pengamatan yang dikaji dapat disimpulkan bahwa gambaran kejadian obesitas pada remaja berkisar antara 6,5% - 63%. Hal ini masih lebih tinggi dibanding dengan hasil survei Riskesdas 2018 yang menyatakan bahwa obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18.

Kesimpulan penelusuran pustaka melalui database didapatkan delapan pustaka, dari hasil pengkajian yang diperoleh dalam jurnal dan skripsi tersebut yaitu belum homogen artinya terdapat hasil yang signifikan dan ada hasil yang tidak signifikan. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh besar sampel dan metode penelitian yang digunakan didalam penelitian tersebut. Selain besaran sampel dan

metode penelitian hal ini bisa juga terjadi karena obesitas merupakan persoalan multifaktor

Pada kajian pustaka ini menunjukkan bahwa masih tingginya konsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan dan kejadian obesitas pada remaja. Disarankan agar remaja membatasi dalam mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan baik dari segi jenis, frekuensi dan jumlah konsumsi agar tidak beresiko terjadinya obesitas dan remaja diharapkan menerapkan pola hidup sehat, mempertimbangkan gizi seimbang dan melakukan aktivitas fisik guna mencegah peningkatan penyakit degeneratif. Diharapkan agar penelitian ini bisa dilanjutkan dengan menggunakan jenis dan rancangan penelitian yang berbeda serta pengumpulan data primer sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk meneliti tentang faktor lain yang tidak diteliti dalam literature review ini seperti variabel aktivitas fisik, faktor pengetahuan dan faktor lainnya.

Daftar Bacaan : 38 (2011-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berjudul “Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Minuman Ringan dan Kejadian Obesitas pada Remaja” tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. I Ketut Kencana, SKM, M.Pd, selaku pembimbing utama atas bimbingan dan saran yang telah diberikan.
2. G.A. Dewi Kusumayanti, DCN, M.Kes, selaku pembimbing pendamping atas bimbingan dan saran yang telah diberikan.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar atas izin yang diberikan sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar atas izin yang diberikan sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan.
5. Ketua Prodi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian tugas akhir ini
6. Seluruh Dosen dan Tenaga kependidikan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Keluarga terutama orang tua dan kakak yang telah mencurahkan kasih sayang, perhatian, pengorbanan baik moril maupun materil, doa dan motivasi hingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Teman – teman yang telah banyak memberikan dukungan dan membantu dalam penyelesaian tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan tugas akhir ini. Demikian tugas akhir ini, semoga kiranya tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Denpasar, 27 April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	.iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Obesitas dan Cara Peniliannya.....	7
B. Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Minuman Ringan	19
C. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Minuman Ringan dan Obesitas	29
BAB III KERANGKA KONSEP DAN VARIABEL	31
A. Kerangka Konsep	31

B. Variabel Kajian.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	33
B. Waktu Penelitian	33
C. Topik dan Lingkup Pembahasan	33
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	34
E. Pengolahan dan Analisis Data	35
F. Etika Penelitian	36
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil	37
B. Pembahasan	44
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Simpulan	47
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi.....	11
2. Rangkuman Identifikasi Jurnal.....	53