

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil**

##### **1. Gambaran pola konsumsi makanan cepat saji**

Makanan cepat saji atau *fast food* adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap untuk dikonsumsi langsung, seperti *fried chicken*, *humberger*, dan *pizza*. Selain itu, pengolahan serta penyimpanan lebih mudah dan cepat, sehingga cocok bagi mereka yang selalu sibuk (Sulistijani, 2002 dalam Anggareni, 2018). Khususnya bagi remaja tingkat menengah ke atas. Keberadaan restoran-restoran makanan cepat saji yang semakin menjamur di kota-kota besar di Indonesia, yang menyajikan berbagai macam makanan cepat saji seperti makanan tradisional Indonesia dan makanan barat yang terkenal dengan ayam gorengnya, selain ayam goreng jenis makanan yang tidak kalah populer seperti seperti *hamburger*, *pizza*, *sandwich* dan sebagainya. (Khomsan, 2004 dalam Silalahi, 2019).

Berdasarkan hasil pengkajian sampel dipilih dengan cara proportional stratified random dengan dilakukan matching berdasarkan umur dan jenis kelamin. Sampel sebanyak 80 sampel kasus dan 80 sampel kontrol (1:1) sehingga total seluruh sampel adalah 160 siswa SMA di Kota Pontianak. Diketahui responden yang mengonsumsi asupan makanan cepat saji modern tinggi energi yaitu sebanyak 10 responden (12,50%). Responden yang mengonsumsi asupan makanan cepat saji lokal tinggi energi yaitu sebanyak 34 responden (42,50 %). Sedangkan untuk responden yang mengonsumsi asupan makanan cepat saji modern rendah energi sebanyak 70 orang (87,50%). Dan responden mengonsumsi

asupan makanan cepat saji lokal rendah energi sebanyak 46 orang (57,50%). (Rafiony, Purba, & Pramantara, 2015). Hasil pengkajian sampel penelitian berjumlah 96 siswa SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan metode simple random sampling. Diketahui responden mengonsumsi asupan makanan cepat saji modern tinggi energi yaitu sebanyak 41 responden (42,7%). Untuk responden yang mengonsumsi asupan makanan cepat saji lokal tinggi energi yaitu sebanyak 59 responden (61,5%). Dan untuk jenis makanan cepat saji sebagian besar mengonsumsi  $\geq 4$  jenis/bulan untuk makanan cepat saji modern yaitu sebanyak 44 responden (45,8%). Untuk jenis makanan cepat saji lokal 5 jenis/bulan yaitu sebanyak 51 responden (53,1%). Untuk responden yang mengonsumsi asupan makanan cepat saji modern rendah yaitu sebanyak 55 orang (57,3%). Responden mengonsumsi asupan makanan cepat saji lokal rendah energi yaitu sebanyak 37 orang (38,5%). Dan responden mengonsumsi  $< 4$  jenis/bulan makanan cepat saji modern yaitu 52 orang (54,2%). Responden mengonsumsi makanan cepat saji lokal  $5 <$  jenis/bulan yaitu 45 orang (46,9%) (Susanti, 2016). Hasil pengkajian sampel berjumlah 65 responden. Dengan teknik pengambilan sampel secara Random Sampling. Diketahui remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji yaitu sebanyak 42 responden (64,6%) dan yang jarang sebanyak 14 responden (21,5%). Responden yang tidak pernah sebanyak 9 orang (13,8%) (Warlina, Netty, & Widyarni, 2020). Hasil pengkajian terhadap 30 sampel kasus dan 30 sampel kontrol yang diambil dengan random sampling pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang. Diketahui menunjukkan bahwa sampel yang memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji sering dengan frekuensi  $> 3x$ /minggu

sebanyak 28 responden (46,7%). Untuk responden yang jarang dengan frekuensi  $\leq$  3x/minggu sebanyak 32 sampel (53,3%) (Nugraha, Sartono, & Handarsa, 2019).

## **2. Gambaran pola konsumsi minuman ringan pada remaja**

Minuman ringan atau sering juga disebut *soft drink* merupakan minuman olahan dalam bentuk bubuk atau cair yang mengandung bahan makanan atau bahan tambahan lainnya baik alami atau sintesis yang dikemas dalam kemasan siap untuk dikonsumsi adalah salah satu minuman favorit remaja. Dimana minuman ringan terdiri dari dua jenis, yaitu minuman ringan dengan karbonasi dan minuman ringan tanpa karbonasi. Minuman ringan dengan karbonasi adalah minuman ringan yang dibuat dengan menambahkan karbondioksida dalam air minum contohnya minuman berkarbonasi rasa cola, minuman berkarbonasi rasa stroberi, minuman berkarbonasi rasa lemon. Sedangkan minuman ringan tanpa karbondioksida adalah minuman selain minuman ringan yang saat ini banyak beredar di pasaran yaitu minuman isotonik, minuman sari buah, kopi, teh, dan lain-lain. Kini banyak berbagai jenis produk minuman ringan yang beredar di pasaran. Ada yang beraroma cola, ada yang berflavor buah jeruk, ada pula jenis flavor lain seperti rasa nenas, coffee cream, sampai cream soda (Cahyadi, 2009 dalam Silalahi, 2019).

Berdasarkan hasil pengkajian sampel dipilih dengan cara proportional stratified random dengan dilakukan matching berdasarkan umur dan jenis kelamin. Sampel sebanyak 80 sampel kasus dan 80 sampel kontrol (1:1) sehingga total seluruh sampel adalah 160 siswa SMA di Kota Pontianak. Diketahui responden yang mengonsumsi asupan minuman ringan tinggi yaitu 22 responden (27,50%) untuk frekuensi yang sering mengonsumsi minuman ringan yaitu 28

responden (35%). Sedangkan untuk minuman ringan tidak tinggi energi yaitu 58 orang (72,50%) dan yang jarang yaitu 52 orang (65%) (Rafiony, Purba, & Pramantara, 2015). Hasil pengkajian terhadap 82 responden, dipilih secara purposive sampling. Diketahui responden yang sering mengonsumsi minuman ringan sebanyak 19 responden (23,2%). Untuk yang mengonsumsi minuman ringan non karbonasi sebanyak 59 responden (72%). Sedangkan responden yang jarang mengonsumsi minuman ringan berkarbonasi sebanyak 63 orang (76,8%) (Asrin, Arnisam, & Salfiady, 2013). Hasil pengkajian sampel yang dipilih dengan cara proportional sampling. Pada 79 siswa/siswi SMP Budi Mulia Dua di Yogyakarta. Diketahui responden yang dikategorikan sering mengonsumsi minuman ringan yaitu sebanyak 49 responden (62%). Untuk responden yang jarang mengonsumsi minuman ringan yaitu sebanyak 30 orang (38%) (Saputri, 2013). Dan hasil pengkajian pada 128 responden dengan menggunakan metode purposive sampling di sekolah menengah atas negeri 21 Makassar. Diketahui frekuensi mengonsumsi minuman ringan pada responden dengan kategori sering sebanyak 59 responden (46,1%), sedangkan responden yang jarang mengonsumsi minuman ringan adalah sebanyak 32 responden (25,0 %) (Alwi, 2018).

### **3. Gambaran obesitas pada remaja**

Obesitas adalah suatu keadaan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam jangka waktu yang lama. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam bentuk lemak dan jaringan lemak sehingga dapat berakibat penambahan berat badan. Obesitas dan overweight merupakan dua hal yang berbeda, namun demikian keduanya sama-sama menunjukkan adanya penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh, yang ditandai dengan

peningkatan nilai Indeks Massa Tubuh diatas normal (Misnadiarly, 2007 dalam Riswanti, 2016).

Berdasarkan hasil pengkajian sampel dipilih dengan cara proportional stratified random dengan dilakukan matching berdasarkan umur dan jenis kelamin. Sampel sebanyak 80 sampel kasus dan 80 sampel kontrol (1:1) sehingga total seluruh sampel adalah 160 siswa SMA di Kota Pontianak. Diketahui angka kejadian obesitas pada remaja sebesar 9,29% (Rafiony, Purba, & Pramantara, 2015). Hasil pengkajian pada sebanyak 106 responden. Dengan menggunakan metode Purposive Sampling. Dengan jumlah sampel sebanyak 95 responden RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota. Diketahui prevalensi obesitas pada remaja sebanyak 21 responden (22,1%) (Merdiana dkk, 2020). Hasil pengkajian sampel yang berjumlah 82 responden dengan metode purposive sampling. Diketahui remaja di SMAN 2 Kota Bunda Aceh yang mengalami obesitas sebanyak 10 responden (9,8%) sampel yang obesitas (Asrin, Arnisam, & Salfiady, 2013). Hasil pengkajian dengan sampel penelitian berjumlah 96 responden SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan metode simple random sampling. Diketahui kejadian obesitas sebanyak 17 (17,7%) (Susanti, 2016). Hasil pengkajian sampel berjumlah 65 responden. Dengan teknik pengambilan sampel secara Random Sampling. Diketahui angka obesitas pada remaja sebanyak 41 responden (63%) (Warlina, Netty, & Widyarni, 2020). Hasil pengkajian sampel yang dipilih dengan cara proportional sampling. Pada 79 siswa/siswi SMP Budi Mulia Dua di Yogyakarta. Diketahui kejadian siswa yang mengalami obesitas sebanyak 37,97% (Saputri, 2013). Hasil pengkajian terhadap 30 sampel kasus dan 30 sampel kontrol yang diambil dengan random sampling pada siswa SMA

Institut Indonesia Kota Semarang. Diketahui kejadian pada siswa yang mengalami obesitas sebanyak 34 orang (6,5%) (Nugraha, Sartono, & Handarsa, 2019). Dan hasil pengkajian pada 128 responden dengan menggunakan metode purposive sampling di sekolah menengah atas negeri 21 Makassar. Diketahui angka kejadian obesitas yaitu sebanyak 29 responden (22,7%) (Alwi, 2018).

#### **4. Gambaran keterkaitan antara konsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan dan kejadian obesitas pada remaja.**

Masalah gizi seperti obesitas pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan mengonsumsi antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan (Asrin dkk, 2013). Dimana mengonsumsi frekuensi makanan cepat saji pada anak-anak dan remaja rata-rata 1-2 kali seminggu, dengan jenis makanan cepat saji yang sering di konsumsi adalah *fried chicken, french fries*, dan minuman ringan juga dapat menyebabkan obesitas jika dikonsumsi berlebih (Junaidi & Noviyanda, 2016). Selain makanan cepat saji minuman ringan merupakan salah satu minuman favorit remaja. Padahal minuman ringan dapat menaikkan berat badan dan membuat orang gemuk jika dikonsumsi berlebih (Cahyadi, 2009 dalam Silalahi, 2019). Minuman ringan juga dikenal sebagai minuman yang statusnya ringan gizi, karena tidak memiliki kandungan gizi yang berarti selain kadar gula yang tinggi. Minuman ringan yang mengandung tinggi gula menghasilkan tinggi energi sehingga semakin banyak energi di dalam tubuh dengan kurangnya aktivitas fisik akan mengakibatkan tumpukan energi yang mempengaruhi kenaikan berat badan dan meningkatkan terjadinya obesitas.

Berdasarkan hasil pengkajian sampel dipilih dengan cara proportional stratified random dengan dilakukan matching berdasarkan umur dan jenis kelamin. Sampel sebanyak 80 sampel kasus dan 80 sampel kontrol (1:1) sehingga total seluruh sampel adalah 160 siswa SMA di Kota Pontianak. asupan energi *fast food* modern, *fast food* lokal dan *soft drink* secara statistik menunjukkan hubungan yang tidak bermakna dengan kejadian obesitas ( $p > 0,05$ ). frekuensi konsumsi *fast food* modern dan *soft drink* menunjukkan hubungan yang tidak bermakna dengan obesitas ( $p > 0,05$ ) (Rafiony, Purba, & Pramantara, 2015). Hasil pengkajian pada 128 responden dengan menggunakan metode purposive sampling di sekolah menengah atas negeri 21 Makassar, didapat hasil uji chisquare dengan nilai  $P = 0,321$  ( $P \geq 0,05$ ) yang artinya tidak ada hubungan signifikan antara frekuensi mengonsumsi minuman ringan dengan kejadian obesitas (Alwi, 2018). Hasil pengkajian dari jumlah responden sebanyak 275 siswa SMAN 1 Pulubala Kabupaten Gorontalo yang menggunakan metode Simple Random Sampling, didapat hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai  $p = 0,002$  ( $P < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo tahun 2019 (Hafid & Hanapi, 2019). Hasil pengkajian dari jumlah responden 82 siswa SMAN 2 Banda Aceh yang menggunakan metode purposive sampling, didapat hasil yang menunjukkan bahwa ada pengaruh antara konsumsi minuman ringan berkarbonasi dimana  $P \text{ value} < 0,05$  ( $P = 0,015$ ) dan minuman ringan non karbonasi dimana  $P \text{ value} < 0,05$  ( $P = 0,036$ ) dengan kejadian obesitas (Asrin, Arnisam, & Salfiady, 2013). Hasil pengkajian dari jumlah responden 95 responden remaja RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota yang menggunakan metode Purposive Sampling, didapat

hasil menunjukkan *p-value* sebesar  $0,194 > 0,05$  yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja (Merdiana dkk, 2020). Hasil pengkajian dari jumlah responden 96 siswa SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang menggunakan simple random sampling, didapat hasil ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja (Susanti, 2016). Hasil pengkajian dari jumlah responden 79 siswa SMP Budi Mulia Dua di Yogyakarta yang menggunakan metode proportional sampling, didapat hasil ( $p=0,024$ ) yang menunjukkan ada hubungan antara konsumsi minuman ringan dengan kejadian obesitas pada remaja (Saputri, 2013). Dan hasil pengkajian dari jumlah responden 60 siswa yang menggunakan metode random sampling, didapat hasil uji statistik menggunakan chi-square diperoleh  $p = 0,021$  ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas (Nugraha, Sartono, & Handarsa, 2019).

## **B. Pembahasan**

Dari ke empat hasil pengkajian dapat disimpulkan bahwa gambaran remaja yang mengonsumsi asupan makanan cepat saji modern tinggi energi berkisar 12,50%-42,7%. Untuk 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 untuk remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji modern rendah energi berkisar 54,2%-57,3%. Remaja yang mengonsumsi asupan makanan cepat saji lokal rendah energi berkisar 38,5%-46,9%. Dan frekuensi yang jarang yaitu berkisar 21,5%-53,3%. Untuk jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi oleh remaja pada jurnal tidak dibahas. Pada kisaran gambaran pola

konsumsi makanan cepat saji tersebut termasuk kurang baik, karena masih tingginya konsumsi makanan cepat saji pada remaja. Dimana dalam penelitian Purwoningsih tahun 2006 yang berjudul makanan cepat saji sebagai faktor resiko terjadinya obesitas pada remaja menunjukkan siswa dengan 6% energinya berasal dari makanan cepat saji yang mengalami 2 kali lebih mungkin mengalami obesitas.

Dengan demikian dari ke empat hasil pengkajian 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% dan frekuensi yang jarang berkisar antara 25%-76,8%. Pada kisaran gambaran pola minuman ringan tersebut termasuk kurang baik, karena masih tingginya konsumsi minuman ringan. Dimana dalam penelitian Mukhlisa dkk, (2018) konsumsi minuman berperisa yang berlebih yang kaya akan energi turut menjadi faktor gizi lebih/obesitas. Dimana berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013, proporsi penduduk di Indonesia berusia  $\geq 10$  tahun yang mengonsumsi makanan atau minuman manis  $\geq 1$  kali dalam sehari sebesar setara 53,1%.

Dengan demikian dari ke delapan hasil pengkajian 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. Dimana kisaran kejadian obesitas pada remaja ada yang lebih rendah dan juga ada yang lebih tinggi dari hasil Riskesdas 2018. Hal

ini terjadi karena obesitas merupakan persoalan multifaktor. Dimana dalam multifaktor tersebut bisa karena gaya hidup seperti variasi pola konsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan remaja itu sendiri. Pada penelitian Nugraha, 2019 kejadian obesitas yang rendah terjadi karena jarang nya remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji hal tersebut yang menyebabkan angka kejadian obesitas pada remaja rendah. Selain variasi konsumsi, faktor genetik dan aktifitas yang dilakukan remaja bervariasi juga dapat menyebabkan rendah dan tingginya kejadian obesitas.

Dengan demikian dari ke delapan hasil pustaka, dapat disimpulkan bahwa 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 juga dapat terjadi karena obesitas merupakan persoalan multifaktor.