

**HUBUNGAN ANTARA POLA KONSUMSI MAKANAN
CEPAT SAJI DENGAN RESIKO OBESITAS PADA
SISWA KELAS X DAN XI DI SMA KRISTEN KALAM
KUDUS SUKOHARJO**

***THE RELATION BETWEEN FAST FOOD
CONSUMPTION WITH OBESITY RISK FOR 10TH AND
11TH GRADES IN KALAM KUDUS CHRISTIAN SENIOR
HIGH SCHOOL SUKOHARJO***

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna
memperoleh gelar sarjana teknologi pangan

Oleh:
IVANNA CARISSA
12.70.0050



**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2016

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ivanna Carissa
NIM : 12.70.0050
Fakultas : Teknologi Pertanian
Program Studi : Teknologi Pangan

Menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul “Hubungan antara Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*) dengan Resiko Obesitas pada Siswa Kelas X dan XI di SMA Kristen Kalam Kudus Sukoharjo” tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila di kemudian hari ternyata terbukti bahwa skripsi ini sebagian atau seluruhnya merupakan hasil plagiasi, maka saya rela untuk dibatalkan dengan segala akibat hukumnya sesuai peraturan yang berlaku pada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan atau peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, November 2016

Ivanna Carissa

**HUBUNGAN ANTARA POLA KONSUMSI MAKANAN
CEPAT SAJI DENGAN RESIKO OBESITAS PADA
SISWA KELAS X DAN XI DI SMA KRISTEN KALAM
KUDUS SUKOHARJO**

***THE RELATION BETWEEN FAST FOOD
CONSUMPTION WITH OBESITY RISK FOR 10TH AND
11TH GRADES IN KALAM KUDUS CHRISTIAN SENIOR
HIGH SCHOOL SUKOHARJO***

Oleh:
IVANNA CARISSA
NIM : 12.70.0050

Program Studi : Teknologi Pangan

**Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan
di hadapan sidang penguji pada tanggal:
20 Oktober 2016**

Semarang, November 2016

Fakultas Teknologi Pertanian
Universitas Katolik Soegijapranata

Pembimbing I,

Dekan,

Dr. Ir. Ch. Retnaningsih, MP.
MSc.

Dr. V. Kristina Ananingsih, ST.,

Pembimbing II,

Ivone Elisabeth Fernandez, Ssi, MSc.

RINGKASAN

Perubahan pola hidup menyebabkan perubahan pola makan, terutama pada anak-anak dan remaja di Indonesia yang menyukai makanan cepat saji (*fast food*). Selain itu, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, 2010, dan 2013 mengalami peningkatan prevalensi obesitas. Adapun 15 provinsi dengan prevalensi obesitas lebih besar dari prevalensi nasional, termasuk Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan resiko obesitas pada siswa-siswa di SMA Kristen Kalam Kudus Sukoharjo. Populasinya adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Kristen Kalam Kudus Sukoharjo. Metode penelitian menggunakan penyebaran kuesioner secara langsung dan metode *diet recall*. Setelah penyebaran kuesioner, dilakukan tahap penyeleksian untuk metode *diet recall* dengan menetapkan kriteria-kriteria sebagai responden dan kontrol. Kriteria yang digunakan untuk responden adalah memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) *overweight* dan *obese*, frekuensi konsumsi *fast food* lebih dari 2 kali tiap bulan, serta kebiasaan olahraga tidak rutin. Data yang diperoleh kemudian dilakukan dianalisa menggunakan *Microsoft Office Excel* dan *SPSS 16.00 for Windows*. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa tiap kategori responden berdasarkan IMT memiliki pola konsumsi yang sama, sebanyak 1-2 kali dalam satu bulan dengan satu porsi. Hasil uji *chi-square* juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan resiko obesitas di SMA Kristen Kalam Kudus Sukoharjo. Hal ini dikarenakan sebagian besar frekuensi konsumsi *fast food* terdistribusi pada satu tingkatan konsumsi, yaitu 1-2 kali dalam sebulan. Adapun faktor-faktor lain yang berhubungan dengan resiko obesitas di SMA Kristen Kalam Kudus Sukoharjo, antara lain aktivitas fisik, pemantauan orangtua terhadap pola konsumsi anak, dan pandangan remaja terhadap berat badan.

SUMMARY

The change of life style cause the change of consumption pattern, especially for children and teenagers in Indonesia that love fast food. The result of Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) show that there was a significant increasing in the prevalence of obesity. There were 15 provinces with the prevalence of obesity were higher than the national prevalence, include Jawa Tengah. This research was conducted to find out the relation between fast food consumption and obesity risk for teenagers in Kalam Kudus Christian High School. The population was the students 10th and 11th grade in Kalam Kudus Christian High School by distributing the questionnaires and *diet recall*. After distributing the questionnaires, there was selection of respondents by determine the criterias as respondents and controls. The criterias of respondents are the category of Body Mass Index (BMI) is overweight and obese, consume fast food more than 2 times in a month, and seldom do exercises. The data analyze was conducted by using Microfost Office Excel and SPSS 16.00 for Windows. The results showed that each categories of BMI have the same fast food consumption, which is only 1-2 times in a month with 1 portion. The result of chi-square analyze also showed that there is no relation between fast food consumption and obesity risk in Kalam Kudus Christian Senior High School Sukoharjo. Those happened because most of fast food consumption were distributed in one level, which is 1-2 times in a month. The results of diet recall showed that the amount of input energy was smaller than the amount of output energy. Additionally, there was some factors that having a relation with obesity risk in Kalam Kudus Christian Senior High School Sukoharjo, consist of physical activities, parents monitoring the consumption of their children, and opinion teenagers about weight.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat yang tak berkesudahan, sehingga penulis dapat melakukan penelitian ini tanpa hambatan sekalipun. Selain itu, penulis juga dapat menyelesaikan pembuatan laporan skripsi sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pertanian di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, tidak lepas dari bimbingan, dukungan, bantuan, dan doa dari pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam penulisan laporan ini, baik secara moril dan materiil. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

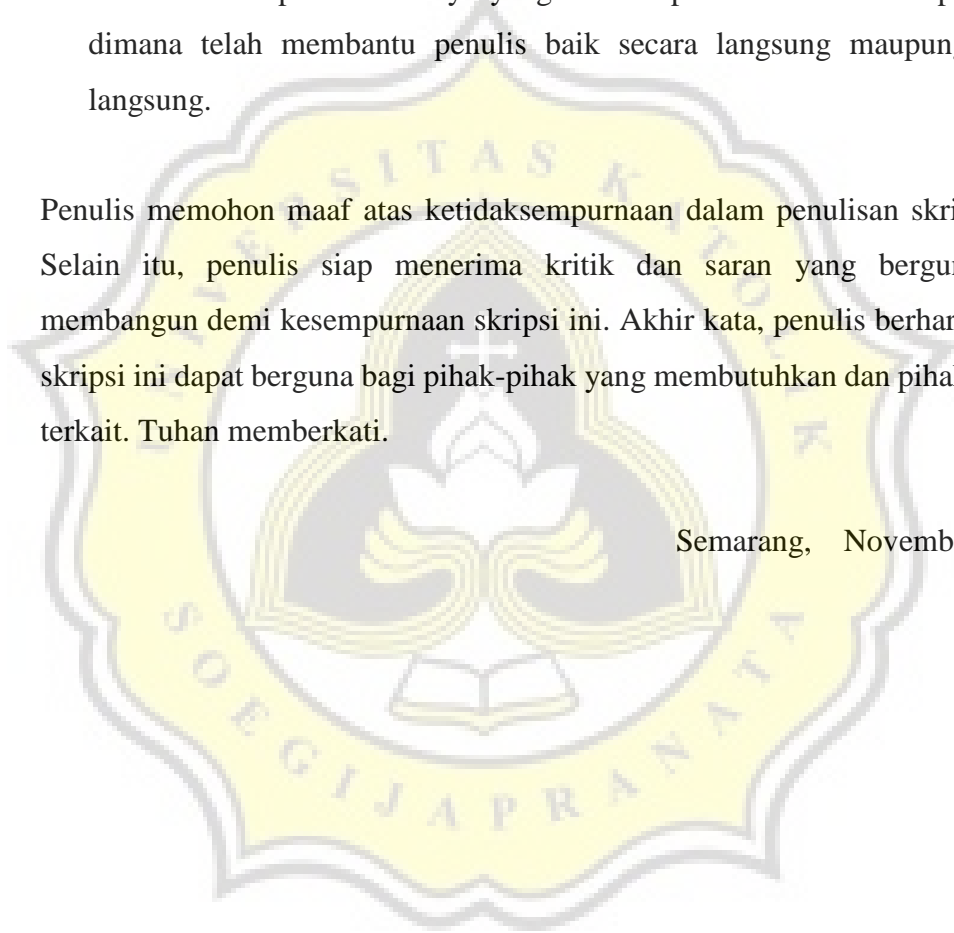
1. Tuhan Yesus yang selalu setia membimbing, menyertai, dan memberkati penulis dari awal perkuliahan hingga wisuda.
2. Ibu Dr. V. Kristina Ananingsih, ST., MSc. selaku Dekan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Ibu Dr. Ir. Ch. Retnaningsih, MP. selaku Dosen Pembimbing I yang membimbing penulis dalam penulisan laporan ini dengan sangat sabar.
4. Ibu Ivone Elisabeth Fernandez, S.Si, MSc. selaku Dosen Pembimbing II yang selalu menyediakan waktu bagi penulis untuk bertanya mengenai skripsi dan memberikan masukan yang bermanfaat selama penulisan skripsi.
5. Semua dosen Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang tidak dapat disebutkan satu per satu, dimana telah berperan dalam banyak hal selama perkuliahan berlangsung.
6. Seluruh staff Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan banyak bantuan bagi penulis selama perkuliahan dan penulisan skripsi.
7. Seluruh guru dan staff SMA Kristen Kalam Kudus Sukoharjo yang telah memberikan perijinannya, sehingga penulis dapat melakukan penelitian di sekolah tersebut.

8. Seluruh siswa kelas X dan XI SMA Kristen Kalam Kudus Sukoharjo yang telah menyediakan waktunya untuk membantu penulis dalam pengisian kuesioner dan *diet recall*.
9. Mama, papa, bobo, dan Ive yang selalu memberi dukungan, semangat, dan doa tanpa henti kepada penulis hingga penulis dapat menyelesaikan studi.
10. Christin, teman seperjuangan penulis dalam menyusun skripsi ini.
11. Teman-teman penulis lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu, dimana telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis memohon maaf atas ketidaksempurnaan dalam penulisan skripsi ini. Selain itu, penulis siap menerima kritik dan saran yang berguna dan membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi ini dapat berguna bagi pihak-pihak yang membutuhkan dan pihak-pihak terkait. Tuhan memberkati.

Semarang, November 2016

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
RINGKASAN.....	iii
<i>SUMMARY</i>	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tinjauan Pustaka	2
1.2.1. Pola Konsumsi Remaja.....	2
1.2.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Remaja	3
1.2.3. Makanan Cepat Saji (<i>Fast food</i>).....	5
1.2.4. Obesitas.....	6
1.2.5. Cara Menentukan Obesitas	7
1.2.6. Metode <i>24 Hour Diet Recall</i> dan <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)	8
1.3. Tujuan Penelitian.....	9
2. MATERI METODE	10
2.1. Tempat dan Waktu Penelitian	10
2.2. Lokasi Penelitian	10
2.3. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	10
2.3.1. Pembuatan dan Pengisian Kuesioner.....	10
2.3.2. Perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	10
2.3.3. Penyeleksian Responden	11
2.3.4. <i>Diet Recall</i>	11
2.4. Analisa Data	12
2.4.1. Analisa Hasil Kuesioner	12
2.4.2. Uji Hubungan antara Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>) dengan Resiko Obesitas	12
2.4.3. Analisa Hasil <i>Diet Recall</i>	12
2.4.3.1. Asupan Kalori (E_i).....	12
2.4.3.2. Aktivitas Fisik (E_o)	13
2.4.3.3. Keseimbangan Energi (ΔE)	13

3. HASIL PENELITIAN	15
3.1. Hasil Kuesioner.....	15
3.1.1. Data Responden	15
3.1.1.1. Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia	15
3.1.1.2. Data Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)	15
3.1.1.3. Data Responden Berdasarkan Uang Saku dalam Satu Hari.....	16
3.1.2. Pola Konsumsi	17
3.1.2.1. Pola Konsumsi Harian	17
3.1.2.2. Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>) dalam Satu Bulan	17
3.1.2.3. Waktu Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>)	18
3.1.3. Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>) Berdasarkan Pengelompokan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	19
3.1.3.1. Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>) Responden Kurus (<i>Underweight</i>) dalam Satu Bulan	19
3.1.3.2. Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>) Responden Normal dalam Satu Bulan	21
3.1.3.3. Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>) Responden Kelebihan Berat Badan (<i>Overweight</i>) dalam Satu Bulan	23
3.1.3.4. Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>) Responden Obesitas (<i>Obese</i>) dalam Satu Bulan	25
3.1.4. Aktivitas Harian Berdasarkan Pengelompokan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	27
3.1.5. Status Pekerjaan Orangtua dan Pemantauan Pola Konsumsi Anak	27
3.1.6. Pandangan Remaja terhadap Berat Badan	28
3.1.7. Uji Hubungan antara Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>) dengan Resiko Obesitas	29
3.2. Hasil <i>Diet Recall</i>	29
3.2.1. Asupan Kalori Responden (E_i).....	30
3.2.2. Aktivitas Fisik Responden (E_o).....	30
3.2.3. Keseimbangan Energi (ΔE).....	31
4. PEMBAHASAN	33
4.1. Hubungan antara Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>) dengan Resiko Obesitas.....	33
4.2. Faktor-faktor Lain yang Berhubungan dengan Resiko Obesitas di SMA Kristen Kalam Kudus Sukoharjo.....	36
4.2.1. Aktivitas Fisik Responden	36
4.2.2. Pemantauan Orangtua terhadap Pola Konsumsi Anak.....	37
4.2.3. Jumlah Uang Saku Responden.....	38
4.2.4. Pandangan Remaja terhadap Berat Badan	38

5. KESIMPULAN DAN SARAN	39
5.1. Kesimpulan	39
5.2. Saran	39
6. DAFTAR PUSTAKA	40
7. LAMPIRAN.....	43



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)	8
Tabel 2. Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia	15
Tabel 3. Data Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)	16
Tabel 4. Data Responden Berdasarkan Uang Saku	16
Tabel 5. Pola Konsumsi Harian	17
Tabel 6. Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>) dalam Satu Bulan.....	18
Tabel 7. Waktu Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>).....	18
Tabel 8. Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>) pada Responden Kurus dalam Satu Bulan.....	20
Tabel 9. Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>) pada Responden Normal dalam Satu Bulan.....	22
Tabel 10. Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>) pada Responden Kelebihan Berat Badan dalam Satu Bulan.....	24
Tabel 11. Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>) pada Responden Obesitas dalam Satu Bulan.....	26
Tabel 12. Aktivitas Harian Berdasarkan Pengelompokan Indeks Massa Tubuh (IMT)	27
Tabel 13. Status Pekerjaan Orangtua dan Pemantauan Pola Konsumsi Anak	27
Tabel 14. Pandangan Remaja terhadap Berat Badan.....	28
Tabel 15. Uji Hubungan antara Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> terhadap Resiko Obesitas	29
Tabel 16. Asupan Kalori Responden (E_i)	30
Tabel 17. Aktivitas Fisik Responden (E_o)	31
Tabel 18. Keseimbangan Energi Responden (ΔE)	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Remaja	4
Gambar 2. <i>Fried Chicken</i> dan <i>French Fries</i>	109
Gambar 3. <i>Burger</i>	109
Gambar 4. <i>Pizza</i>	109
Gambar 5. <i>Pasta Carbonara</i> dan <i>Pasta Bolognese</i>	110



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 7.1. Form Kuesioner	43
Lampiran 7.2. Form <i>Diet Recall</i>	49
Lampiran 7.3. Hasil Kuesioner	50
7.3.1. Indeks Massa Tubuh (IMT)	50
7.3.2. Jumlah Uang Saku, Pola Konsumsi Harian, Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> dalam satu bulan, dan Waktu Mengonsumsi <i>Fast Food</i>	56
7.3.3. Aktivitas Responden	62
7.3.4. Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Berdasarkan Pengelompokan Indeks Massa Tubuh (IMT)	73
7.3.5. Status Pekerjaan Orangtua dan Pemantauan Pola Konsumsi Anak Oleh Orangtua	81
7.3.6. Pandangan Remaja terhadap Berat Badan	87
7.3.7. Uji <i>Chi-square</i>	92
Lampiran 7.4. Hasil <i>Diet Recall</i>	97
7.4.1. Hasil Diet Recall milik R1 pada Mei 2016.....	97
7.4.2. Hasil Diet Recall milik R2 pada Mei 2016.....	98
7.4.3. Hasil Diet Recall milik K1 pada Mei 2016.....	99
7.4.4. Hasil Diet Recall milik R3 pada Mei 2016.....	100
7.4.5. Hasil Diet Recall milik R4 pada Mei 2016.....	101
7.4.6. Hasil Diet Recall milik R5 pada Mei 2016.....	102
7.4.7. Hasil Diet Recall milik R6 pada Mei 2016.....	103
7.4.8. Hasil Diet Recall milik K2 pada Mei 2016.....	104
Lampiran 7.5. Perhitungan <i>Bassal Metabolic Rate</i> (BMR).....	106
Lampiran 7.6. Aktivitas Fisik.....	107
Lampiran 7.7. Foto Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>).....	109