



SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI**

PENELITIAN NON-EKSPERIMENTAL

**Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar**

OLEH:

HERLINA PALI PADONDAN (C1614201071)

RESTIANA SUMARNI (C1614201085)

**PROGRAM SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR**

2020



SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI**

PENELITIAN NON-EKSPERIMENTAL

OLEH:

HERLINA PALI PADONDAN (C1614201071)

RESTIANA SUMARNI (C1614201085)

**PROGRAM SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS**

MAKASSAR

2020

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

1. Herlina Pali Padondan (C1614201071)
2. Restiana Sumarni (C1614201085)

Menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi ini hasil karya kami sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya

Makassar, 2020

Yang menyatakan



Herlina Pali Padondan



Restiana Sumarni

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI**

**HERLINA PALI PADONDAN (C1614201071)
RESTIANA SUMARNI (C1614201085)**

Disetujui oleh:

Pembimbing



**(Mery Sambo, Ns.,M.Kep)
NIDN: 0930058102**

Wakil Ketua Bidang Akademik



**(Henny Pongantung, Ns.,MSN.,DN.Sc)
NIDN: 0912106501**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

**HERLINA PALI PADONDAN (C1614201071)
RESTIANA SUMARNI (C1614201085)**

Telah Dibimbing dan disetujui oleh :

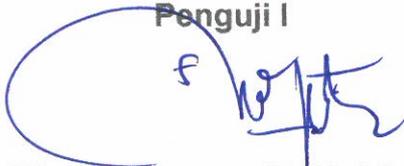


**(Mery Sambo, Ns.,M.Kep)
NIDN: 0930058102**

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Pada Tanggal
30 Maret 2020 dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Susunan Dewan Penguji

Penguji I



**(Fr. Blasius Perang, CMM.,SS.,Ma.Psy)
NIDN: 0923068102**

Penguji II



**(Sr. Anita Sampe, SJMJ.,Ns,MAN)
NIDN: 0917107402**

Penguji III



**(Mery Sambo, Ns.M.Kep)
NIDN: 0930058102**

Makassar, 30 Maret 2020

Program Sarjana Keperawatan dan Ners
Kota STIK Stella Maris Makassar



**(Siprihanus Abdu, S.Si.,S.Kep.,Ns.,M.Kes)
NIDN: 0928027101**

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

1. Herlina Pali Padondan (C1614201071)
2. Restiana Sumarni (C1614201085)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih informasi/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 2020

Yang menyatakan



(Herlina Pali Padondan)



(Restiana Sumarni)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan penyertaanNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas pada Remaja di SMA Katolik Rajawali”.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini sebagai wujud ketidaksempurnaan manusia dalam berbagai hal disebabkan keterbatasan pengetahuan dan ilmu yang penulis miliki. Oleh karena itu penulis sangat harapkan saran dan kritik yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Selama penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak baik moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menghaturkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Si.,Ns.,M.Kes selaku Ketua STIK Stella Maris Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan selama kurang lebih empat tahun.
2. Henny Pongantung, S.Kep.,Ns.,MSN.,DN.Sc selaku Wakil Ketua Bidang Akademik STIK Stella Maris Makassar.
3. Rosdewi, S.Kp.,MSN selaku Wakil Ketua Bidang Administrasi dan Keuangan STIK Stella Maris Makassar
4. Fr.Blasius Perang, CMM.,SS.,Ma.Psy selaku Wakil Ketua Bidang Kemahasiswaan STIK Stella Maris Makassar dan selaku Penguji I yang telah banyak membimbing dan memberikan masukan kepada penulis
5. Fransiska Anita, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan dan Ners STIK Stella Maris Makassar
6. Mery Sambo, Ns.,M.Kep selaku Pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi serta sebagai pembimbing akademik selama empat tahun menempuh pendidikan di STIK Stella Maris Makassar

7. Sr.Anita Sampe, SJMJ.,Ns.MAN selaku Penguji II yang telah banyak membimbing dan memberikan masukan kepada penulis
8. Segenap dosen, staf dan tenaga kependidikan STIK Stella Maris Makassar yang telah memberikan arahan dan masukan selama mengikuti pendidikan di STIK Stella Maris Makassar
9. SMA Katolik Rajawali yang telah memberikan kesempatan kepada kami sebagai tempat untuk melakukan penelitian
10. Orang tua tercinta dari Restiana Sumarni (Kordianus Supardi & Maria Ina), orantua dari Herlina Pali Padondan (Hermin Dondan), serta sanak saudara yang selalu memberikan doa, semangat, dukungan, serta bantuan baik berupa moril maupun material, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini
11. Kepada teman-teman seperjuangan mahasiswa/mahasiswi S1 Keperawatan kelas B angkatan 2016 Program Studi Sarjana Keperawatan STIK Stella Maris Makassar dan sahabat yang tidak berhentinya mendukung dalam penyusunan skripsi ini
12. Kepada semua pihak yang tidak sempat disebutkan satu per satu yang telah banyak mendukung baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, kami menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Kami mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Makassar, 30 Maret 2020

Penulis

ABSTRAK

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI

(Di bimbing oleh Mery Sambo)
Herlina Pali Padondan
Restiana Sumarni

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
xvii + 32 Halaman + 48 Daftar Pustaka + 8 Tabel + 8 Lampiran

Obesitas merupakan keadaan seseorang yang memiliki berat badan lebih dibandingkan berat badan idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak didalam tubuh. Kehadiran *fast food* dalam industri makanan di Indonesia dapat mempengaruhi pola makan remaja. Mengonsumsi *fast food* merupakan salah satu faktor terjadinya obesitas pada remaja. *Fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang seperti mengandung energi, lemak dan karbohidrat tinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di SMA Katolik Rajawali. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja yang mengalami obesitas di SMA Katolik Rajawali dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Non probability sampling* dengan pendekatan *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 50 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Hasil uji statistik *chi square* dengan uji alternatif *Kolmogorov smimov* diperoleh nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$ artinya ada hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di SMA Katolik Rajawali. Semakin sering mengonsumsi *fast food*, maka resiko terjadinya obesitas akan semakin tinggi.

Kata Kunci : Konsumsi *Fast Food*, Obesitas

Kepustakaan : 48 (2009-2020)

ABSTRAK

RELATIONS *FAST FOOD* CONSUMPTION WITH OBESITY IN ADOLESCENT AT CATHOLIC RAJAWALI HIGH SCHOOL

(Supervised Mery Sambo)
Herlina Pali Padondan
Restiana Sumarni

**BACHELOR PROGRAM OF NURSING OF STIK STELLA MARIS
xvii + 32 Pages + 48 References + 8 Tables + 8 Attachments**

Obesity is a condition of a person who has more weight than ideal body weight caused by the accumulation of fat in the body. The presence of *fast food* in Indonesia *food* industry can affect adolescent eating patterns. consumption excessive *fast food* is one of the factors for obesity in adolescent. *Fast food* has as unbalanced as energy, fat and high carbohydrate content. The purpose of this study is to identify the association of *fast food* consumption with obesity among teenagers in Cathtolic Rajawali High Schools. The reseach design was *observational analytic* with *cros sectional* method. This population in this study is all obesity adolescent at Cahtolic Rajawali High School using a *Non-probability* sampling technniques by the *concecutive sampling* with the samples of 50 respondents. The instrument used in this study was a questionnaire. The results of the statistical test chi square test kolmogorv smimov alternative obtained $p=0,000 < \alpha=0,05$. This showed that $p=0,000 < \alpha=0,05$ means that there is a *fast food* consumption with obesity among teenagers in Cahtolic Rajawali High School.

Keywords : Consumption *Fast Food*, Obesity
Literature : 48 (2009-2020)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SKIRPSI	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Remaja	4
2. Bagi Institusi	4
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Umum Tentang Remaja.....	5
1. Pengertian Remaja.....	5
2. Konsep Tumbuh Kembang Usia Remaja	5
B. Tinjauan Umum Tentang Obesitas	6
1. Pengertian Obesitas	6
2. Klasifikasi Obesitas	6

3.	Faktor Penyebab Obesitas	7
4.	Pencegahan Obesitas	10
5.	Dampak Obesitas	12
C.	Tinjauan Umum Tentang Konsumsi <i>Fast Food</i>	13
1.	Pengertian <i>fast food</i>	13
2.	Jenis-jenis makanan cepat saji (<i>fast food</i>)	13
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi <i>Fast Food</i>	14
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN		
A.	Kerangka Konseptual	16
B.	Hipotesis Penelitian	17
C.	Definisi Operasional.....	17
BAB IV METODE PENELITIAN..... 18		
A.	Jenis Penelitian.....	18
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
C.	Populasi Dan Sampel	18
D.	Instrumen Penelitian	19
E.	Pengumpulan Data	19
F.	Pengolahan Dan Penyajian Data.....	21
G.	Analisis Data.....	22
1.	Analisis Unvariat	22
2.	Analisis Bivariat	22
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 23		
A.	Hasil Penelitian	23
1.	Pengantar	23
2.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	23
3.	Karakteristik Responden	24
4.	Hasil Analisis Variabel yang di Teliti	
a.	Analisis Unvariat	25
b.	Analisis Bivariat	27

B. Pembahasan	28
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	31
A. Simpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Obesitas	9
Tabel 3.1 Defenisi operasional	17
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	24
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur	24
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas	25
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi fast food	25
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Obesitas	26
Tabel 5.6 Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Kerangka konsep penelitian	16
--	----

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN DAN ISTILAH

>	: Lebih Besar
<	: Lebih Kecil
α	: Derajat Kemaknaan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
Riskesmas	: Riset Kesehatan Dasar
Kemkes	: Kementerian Kesehatan
IMT	: Indeks Massa Tubuh
BMI	: Body Mass Indeks
HL	: <i>Hipotalamus Lateral</i>
HVM	: <i>Hipotalamus Ventromedial</i>
<i>Anonymity</i>	: Tanpa Nama
<i>Beneficence</i>	: Kemurahan hati
Bivariat	: Analisis 2 variabel
<i>Justice</i>	: Keadilan
<i>Veracity</i>	: Kejujuran
<i>Confidentially</i>	: Kerahasiaan
<i>Chi-square</i>	: Uji Korelasi
<i>Coding</i>	: Pemberian Kode
Editing	: Mengedit
<i>Cross Sectional Study</i>	: Pengukuran yang bersamaan
Dependen	: Variabel Terikat
Independen	: Variabel Bebas
H_a	: Hipotesis Kerja
H_o	: Hipotesis Null
Inklusi	: Kriteria yang harus di penuhi
Non-Eksperimen	: Tidak dilakukan intervensi
<i>Non-Probability Sampling</i>	: Teknik Pengambilan Sampel yang Tidak Memberikan Peluang yang sama
SPSS	: <i>Statistical Package and Social Sciences</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 7 Master Tabel
- Lampiran 8 Tabel Hasil *SPSS*
- Lampiran 9 Lembaran Konsul

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode tumbuh kembang yang penting dan menentukan pada periode perkembangan berikutnya (Rafiony & Purba, 2015). Remaja menjadi salah satu pusat perhatian mengingat remaja banyak mengalami perubahan fisik, kognitif, emosi, maupun sosial. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja cenderung akan menimbulkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku di kehidupan remaja. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan baik mengarah ke perilaku makan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat (Yensiskasiahaan & Kartasurya, 2018).

Remaja salah satu kelompok sasaran yang beresiko mengalami obesitas sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam lemak tubuh (Kurdanti & Suryani, 2015). Penimbunan lemak tubuh terjadi hingga 20% pada masa remaja. Remaja yang mengalami obesitas perlu mendapatkan perhatian khusus, sebab apabila obesitas tersebut muncul pada usia remaja cenderung akan terus berlanjut hingga usia dewasa dan lansia (Armandi & Prihanto, 2017). Hal ini telah dibuktikan bahwa obesitas pada periode transisi antara remaja dan dewasa muda dalam kurun waktu lima tahun meningkat, yaitu dari 10,9% menjadi 22,1% dan 4,3% di antaranya mempunyai IMT 40 kg/m^2 (Wulandari, 2016).

Obesitas merupakan penyebab kematian terbanyak di seluruh dunia dari pada kekurangan berat badan (WHO, 2017). Kondisi obesitas timbul akibat energi yang masuk melebihi jumlah normal, kelebihan energi tersebut disimpan sebagai lemak, jumlah kandungan lemak pada tubuh menjadi penentu obesitas (Prima & Andayani, 2018).

Gizi lebih (obesitas) dipandang sebagai salah satu masalah global yang telah mendunia. Sebuah studi yang dipimpin oleh WHO (World Health Organization) dan Imperial College London (2017), data global untuk kasus obesitas pada anak mencapai angka 50 milyar pada anak perempuan dan 74 milyar pada anak laki-laki. Studi tersebut menunjukkan bahwa jumlah anak

obesitas dan remaja (usia 5-19 tahun) diseluruh dunia telah meningkat sepuluh kali lipat. Kasus obesitas pada anak-anak dan remaja meningkat pula pada negara dengan pendapatan rendah dan menengah, terutama di Asia. Indonesia sebagai salah satu negara yang berada di kawasan Asia dengan masalah gizi pada remaja yang cukup tinggi (Hafid, Cahyani, & Ansar, 2018).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia (2018), menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi obesitas pada remaja usia ≥ 15 tahun mengalami kenaikan dari 26.6% pada tahun (2013) menjadi 31.0% pada tahun (2018). Prevalensi obesitas menurut jenis kelamin, untuk perempuan (46,7%), untuk laki-laki (15,7%). Sementara itu, prevalensi obesitas di Provinsi Sulawesi Selatan (32.0%). Hal ini menunjukkan bahwa kejadian obesitas pada remaja dari tahun ke tahun mengalami peningkatan (Riskesdas, 2018)

Peningkatan kemakmuran di Indonesia juga diikuti oleh perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Gaya hidup mempengaruhi kebiasaan makan seseorang atau sekelompok orang dan berdampak tertentu khususnya berkaitan dengan gizi (Miko & Pratiwi, 2017). Pola makan terutama di kota besar, bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan barat terutama dalam bentuk *fast food* (Junaidi & Noviyanda, 2016). Kehadiran *fast food* dalam industri makanan di Indonesia dapat mempengaruhi pola makan remaja (Afifah, Suyatno & Aruben, 2017).

Remaja sangat mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan, mudah mengikuti alur zaman seperti mode dan trend yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan (Syafriani, 2018). Perilaku makan bagi sebagian besar remaja menjadi bagian gaya hidup sehingga kadang pada remaja sering memiliki perilaku makan yang tidak seimbang, diantaranya melewatkan sarapan pagi serta sering mengonsumsi *fast food* (Rafiony & Purba, 2015). Pola makan tersebut merupakan jenis-jenis makanan yang bermanfaat, akan tetapi secara potensial mudah menyebabkan kelebihan masukan kalori. Anak yang mengalami obesitas akan berisiko tinggi menderita obesitas pada masa dewasa dan berpotensi mengalami berbagai penyakit kronis seperti kardiovaskuler dan diabetes melitus serta akibat yang ditimbulkan obesitas ini akan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang anak itu sendiri. Berbagai makanan yang tergolong *fast food* tersebut adalah kentang goreng,

ayam goreng, *hamburger*, sosis, *pizza*, *hotdog* dan donat (Junaidi & Noviyanda, 2016). *Fast food* lebih banyak mengandung karbohidrat, lemak, kolesterol dan garam (Syafriani, 2018). Seseorang yang mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi ≥ 3 kali perminggu meningkatkan risiko 1,829 kali terhadap kejadian obesitas pada remaja (Ali & Nuryani, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMA Katolik Rajawali dengan melakukan wawancara terhadap lima orang siswa/siswi. Dari kelima siswa/siswi yang diwawancarai masuk dalam kriteria obesitas dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) 30 kg/m^2 . Informasi yang di dapatkan dari kelima siswa/siswi tersebut mengatakan sering mengonsumsi makanan jajanan cepat saji dengan frekuensi > 2 kali perminggu. Jenis makanan yang sering dikonsumsi yaitu burger, es krim sosis, pizza dan kentang goreng. Siswa/siswi tersebut juga memiliki orangtua dengan penghasilan yang tinggi. Orangtua siswa/siswi tersebut cenderung memberikan uang saku kepada anaknya dalam jumlah yang besar. Hal ini memudahkan siswa/siswi tersebut untuk membeli dan mengonsumsi makanan jajanan cepat saji.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di SMA Katolik Rajawali.

B. Rumusan Masalah

Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda. Artinya, masalah gizi kurang masih belum teratasi sepenuhnya. Sementara muncul masalah gizi lebih. Kebutuhan gizi remaja perlu diperhatikan karena pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Masalah gizi yang sering muncul dikalangan remaja adalah obesitas. Obesitas disebabkan karena mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi lebih cenderung mengalami obesitas. Apakah terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di SMA Katolik Rajawali?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas Pada Remaja Di SMA Katolik Rajawali

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk Mengidentifikasi frekuensi konsumsi *Fast Food* pada Remaja di SMA Katolik Rajawali
- b. Untuk Mengidentifikasi tingkat obesitas pada remaja di SMA Katolik Rajawali
- c. Untuk Menganalisis Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Obesitas Pada remaja di SMA Katolik Rajawali.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja di SMA Katolik Rajawali

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada remaja yang mengalami obesitas untuk dapat mengurangi konsumsi *fast food* yang berlebihan sehingga dapat mengatasi masalah obesitas yang dialami.

2. Bagi Pihak Sekolah

Dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya memberikan informasi tentang bahaya konsumsi *fast food* pada remaja.

3. Manfaat Bagi Peneliti

Merupakan pengalaman ilmiah yang berharga dalam mengaplikasikan dan menambah wawasan peneliti tentang hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Proverawati, 2010). Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan fisik salah satu perubahan fisik adalah berubahnya bentuk tubuh (Wulandari, Arifianto, & Aini, 2016). Masa remaja ini di mulai pada saat anak mulai matang secara seksual dan berakhir pada saat mencapai usia dewasa secara hukum. Masa ini bertepatan dengan masa remaja yang merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan peranannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa (Hurlock, 2002).

2. Konsep Tumbuh Kembang Usia Remaja

Menurut Hurlock (2002) dalam Octavia (2020), bahwa masa remaja dapat dikategorikan :

a. Masa remaja awal : 13 tahun atau 14 tahun sampai 17 tahun

Terjadi perubahan fisik yang sangat cepat dan mencapai puncaknya. Terjadi juga ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal. Mencari identitas diri dan hubungan sosial yang berubah.

b. Masa remaja akhir : 17 tahun sampai 20 tahun

Ingin selalu jadi pusat perhatian, ingin menonjolkan diri, idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat, ingin memantapkan identitas diri dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional. Ini biasanya hanya berlangsung hanya dalam waktu relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif dengan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimis. Setelah remaja dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja yaitu menemukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa.

B. Tinjauan Umum Tentang Obesitas

1. Pengertian Obesitas

Menurut Hendra (2016) dalam Turege & Kinasih (2019), *Overweight* adalah kondisi dimana seseorang memiliki berat badan 10–20% dari berat badan normal, sedangkan obesitas adalah kondisi dimana seseorang memiliki kelebihan berat badan >20% dari berat badan normal.

Menurut (Sugiatmi & Handayani, 2018), kegemukan dan obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang mendatangkan risiko bagi kesehatan.

Berat badan seseorang dikategorikan mengalami obesitas apabila memiliki bobot berat badan 20% lebih besar dari berat badan normalnya (Turege, 2019).

2. Klasifikasi Obesitas

Anugroho (2016), mengklasifikasikan obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dibagi menjadi beberapa klasifikasi, yaitu :

Tabel 2.1

Klasifikasi Obesitas

Klasifikasi	IMT (kg/m ²)
Normal	18,5-24,9
<i>Overweight</i>	25-29,9
Obesitas kelas I (Ringan)	30-34,9
Obesitas Kelas II (Sedang)	35-39,9
Obesitas Kelas III (Berat)	≥40

Obesitas bisa dinyatakan dalam BMI (Body Mass Indeks) atau IMT (Indeks Massa Tubuh). Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan x tinggi badan (m)}}$$

3. Faktor-Faktor Penyebab Obesitas

Peningkatan kejadian obesitas disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Usia

Seiring dengan bertambahnya usia, prevalensi obesitas mengalami peningkatan. Peningkatan usia akan meningkatkan kandungan lemak tubuh total, terutama distribusi lemak pusat. Prevalensi. Obesitas meningkat pada usia 44 tahun, pada usia lebih tua terjadi penurunan massa otot dan perubahan beberapa jenis hormon (Puspitasari, 2018). Penurunan massa otot tubuh menyebabkan perlambatan tingkat pembakaran kalori, sehingga tubuh semakin sulit membakar kalori yang masuk. Semakin lama, terjadi penumpukan energi didalam tubuh yang berdampak pada obesitas (Sikalak & Widajanti, 2017).

b. Genetik

Pada faktor genetik, obesitas dapat diturunkan dari generasi ke generasi di dalam sebuah keluarga. Orangtua yang gemuk cenderung memiliki anak yang gemuk pula. Jika kedua orang tua mengalami obesitas, kemungkinan bahwa anak-anak mereka menderita obesitas 75%-80%. Jika salah satu orang tua yang mengalami obesitas, kemungkinan tersebut hanya 40%. Sedangkan jika tidak seorang pun dari orangtuanya mengalami obesitas, peluangnya relatif kecil yaitu kurang dari 10% (Nurazizah, 2018). Dalam hal ini faktor genetik telah ikut campur dalam menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh. Pada saat ibu obesitas sedang hamil maka unsur sel lemak yang berjumlah besar melebihi ukuran normal. Unsur lemak tersebut akan diturunkan kepada sang bayi selama dalam kandungan (Mamarimbing, 2016).

c. Pola Makan

Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar, ada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang berat badan dan obesitas (Ishak, Hatta & Hadi, 2019).

Menurut Kurniasih (2017), makanan yang dapat mengakibatkan obesitas :

1. Permen, selain mengandung jenis lemak jahat, kadar gula permen juga sangat tinggi.
2. Es krim merupakan sajian yang amat tinggi kandungan lemak, gula, dan kalorinya.
3. Keripik kentang, salah satu makanan yang paling berpeluang membuat gemuk karena kandungan garam, gula dan lemak sangat tinggi.
4. Daging olahan, seperti *hot dog*, sosis, dan jenis daging olahan mengandung lemak dan garam yang tinggi.
5. Gorengan, makanan jenis ini kurang baik bagi kesehatan karena umumnya digoreng dengan minyak yang telah di pakai berkali-kali.
6. Minuman bersoda meskipun mendatangkan kesegaran sesaat, minuman ini sama sekali tidak memiliki nilai nutrisi, kecuali kaya gula, sodium, dan kalori.
7. Sereal manis dengan kandungan karbohidrat yang tinggi. Makanan jenis ini akan meningkatkan gula darah dan menyebabkan tubuh menimbun lemak.
8. Susu *whole milk*, meskipun kandungan kalsiumnya baik bagi tubuh, susu jenis ini memiliki kandungan lemak sangat tinggi yang akan menambah timbunan lemak tubuh.
9. Kuah daging lebih banyak mengandung lemak, karbohidrat, dan kalori kuah daging sangatlah tinggi.

d. Kurangnya Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot yang meningkatkan pengeluaran energi (Sagala, Ardiani & Lubis, 2016). Kebiasaan remaja zaman sekarang lebih menyukai beraktivitas didalam rumah seperti bermain game komputer dan menonton Televisi. Sehingga asupan energi yang masuk hanya sedikit terpakai untuk beraktivitas dan sebagian besar tersimpan sebagai lemak tubuh (Hasdianah, Siyoto, & Peristyowati, 2014).

Seseorang yang hidupnya kurang aktif (*sedentary life*) atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami Obesitas (Proverawati, 2010).

e. Status sosial ekonomi

Tingginya status ekonomi membuat remaja selalu mengikuti trend terlebih dalam pemilihan makanan. Umumnya mereka memilih makanan cepat saji yang secara teori makanan cepat saji merupakan penyebab utama terjadinya obesitas (Wiwisartika, 2017). Pemilihan jenis makanan tidak lagi didasarkan pada kebutuhan dan pertimbangan kesehatan, tetapi lebih mengarah kepada pertimbangan rasa makanan yang enak. Kebanyakan makanan yang menjadi pilihan tersebut mengandung kalori dan lemak yang tinggi (Adam, Umboh, & Warouw, 2016).

f. Faktor Psikologis

Kondisi emosional yang tidak stabil menyebabkan kecenderungan seorang individu untuk melakukan pelarian diri dengan cara banyak makan-makanan berlebih dan tidak sehat seperti makanan yang mengandung kalori atau lemak tinggi (Mardalena, 2017).

g. Pengaruh Otak Terhadap Nafsu Makan

Perilaku makan dikendalikan oleh suatu sistem pengontrol yang terletak dibagian otak yang disebut hipotalamus. Hipotalamus merupakan pengontrol utama regulasi sinyal-sinyal untuk mengonsumsi makanan. Hipotalamus yang memengaruhi perilaku makan, yaitu hipotalamus lateral (HL) yang menggerakkan nafsu makan dan hipotalamus ventromedial (HVM) yang meredam nafsu makan (pusat kenyang) (Kurniasih, 2017). Apabila terjadi kecelakaan yang mengakibatkan terganggunya fungsi otak terutama pada pusat pengaturan rasa lapar (Hipotalamus Ventomedial). Kerusakan saraf otak ini menyebabkan individu tidak akan merasa kenyang walaupun telah makan dalam jumlah yang banyak yang dan menjadi gemuk (Mardalena, 2017).

4. Pencegahan Obesitas

a. Pengaturan nutrisi dan pola makan

Menurut Kemenkes RI (2017) dalam pesan gerakan Nusantara untuk pencegahan angka obesitas, yaitu :

1. Konsumsi sayur dua kali lipat dari jumlah bahan makanan sumber karbohidrat.

Asupan sayur dianjurkan sebesar 5-6 porsi sedangkan buah minimal 3 porsi per hari. Sayur dan buah berfungsi untuk mencegah obesitas, diabetes mellitus dan hipertensi. Serat merupakan komponen penyusun diet manusia yang sangat penting.

Serat sangat diperlukan untuk mengikat kolesterol yang berasal dari *fast food* agar tidak sampai mengalir melalui pembuluh darah. Seseorang dengan pola makan mengandung serat yang sesuai kebutuhan, jarang mengalami gizi lebih. Remaja yang gizi lebih membutuhkan lebih banyak makanan yang mengandung serat terutama dari sayur. Serat juga menimbulkan efek kenyang yang lebih lama sehingga tidak cepat timbul lapar, asupan tinggi serat tidak akan menyumbang energi lebih sehingga dapat membantu mengontrol berat badan (Setyawati & Rimawati, 2016).

2. Konsumsi bahan makanan sumber protein sama dengan jumlah bahan makanan sumber karbohidrat.

Tubuh mencerna protein lebih lambat dari lemak dan karbohidrat, sehingga akan terasa kenyang lebih lama. Protein berasal dari bahan makanan seperti daging, ikan, telur, dan kacang-kacangan. Dianjurkan untuk memilih bahan makanan sumber protein yang mengandung lemak rendah dan lemak sedang.

3. Konsumsi sayur atau buah minimal harus sama dengan jumlah karbohidrat ditambah protein.

Konsumsi buah dan sayur minimal setara dengan jumlah protein dan karbohidrat yang dikonsumsi. Sayuran yang kaya akan air mampu membantu mengisi kebutuhan tubuh akan asupan cairan harian. Buah memiliki kandungan serat dan enzim cerna yang mampu membantu tubuh menghilangkan tumpukan makanan dari usus besar.

b. Pola aktivitas fisik yang benar

Pola aktivitas yang benar pada remaja obesitas dilakukan dengan melakukan latihan dan meningkatkan aktivitas harian, seperti berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah, menempati kamar tingkat agar naik dan turun tangga, mengurangi lama menonton televisi atau bermain game komputer dan menganjurkan bermain di luar rumah (IDAI, 2014).

Olahraga dan aktivitas fisik memberi manfaat yang sangat besar dalam penatalaksanaan obesitas. Jika kita melakukan aktivitas lari selama 1 jam penuh kegiatan ini akan membakar 600 kalori setara dengan kalori yang dihasilkan jika kita mengonsumsi satu buah hamburger *fast food*. Olahraga yang dilakukan secara teratur tidak hanya tidak hanya dapat membakar kalori, namun juga dapat mengurangi lemak (Hasdianah, 2014).

c. Modifikasi pola hidup dan perilaku

Perubahan pola hidup diperlukan untuk mengatur dan memodifikasi pola makan dan aktivitas fisik pada individu dengan *overweight* dan obesitas (Hasdianah, 2014). Beberapa cara perubahan perilaku menurut (IDAI, 2014), antara lain :

1. Pengawasan sendiri terhadap berat badan, masukan makanan dan aktivitas fisik
2. Kontrol terhadap rangsangan/stimulus, misalnya pada saat menonton televisi diusahakan untuk tidak makan karena menonton televisi dapat menjadi pencetus makan.
3. Mengubah perilaku makan, dengan belajar mengontrol porsi dan jenis makanan yang dikonsumsi, serta mengurangi makanan camilan
4. Pengendalian diri, yaitu dengan memilih makanan yang berkalori rendah atau mengimbangnya dengan melakukan latihan tambahan untuk membakar energi.

5. Dampak Obesitas

Obesitas secara langsung membahayakan kesehatan seseorang (Proverawati, 2010). Beberapa penyakit dan gangguan kesehatan akibat obesitas, antara lain sebagai berikut :

a. Hipertensi

Pada kegemukan, apalagi yang kurang bergerak, pembuluh darah sering mengalami atherosclerosis, sehingga menyempit dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Kurniasih, 2017).

b. Penyakit Jantung

Pada orang gemuk metabolisme bergerak lebih dinamis dengan beban lebih. Hal ini karena semakin berat bebannya, jantung berdenyut lebih cepat, bekerja lebih banyak dan pada gilirannya tentu saja ini akan terkompensasi oleh tubuh secara alamiah. Dalam hal kompensasinya tidak dapat lagi ditoleransi oleh tubuh. Gangguan jantung ini dikenal dengan dekompensasi kordis. Kasus ini ditemukan banyak pada orang gemuk yang tidak banyak bergerak (Kurniasih, 2017).

c. Diabetes Melitus

Orang gemuk cenderung mengalami penurunan hormon insulin (Kurniasih, 2017). *Fast food* cenderung mengandung sedikit serat, tetapi tinggi gula, sehingga kadar gula darah akan naik dengan cepat (Proverawati, 2010).

d. Masalah Psikososial

Permasalahan yang dapat terjadi pada remaja obesitas selain permasalahan kesehatan adalah psikososial. Permasalahan psikososial dapat disebabkan karena pengaruh dari stigma. Stigma obesitas dapat menyebabkan remaja obesitas memiliki ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya dan mempunyai harga diri yang lebih rendah dari pada remaja dengan berat badan normal (Utami, Probosari, & Panunggal, 2018).

C. Tinjauan Umum Tentang Konsumsi *Fast Food*

1. Pengertian *fast food*

Fast food adalah makanan yang dapat diolah dan disajikan secara instan dan dalam waktu yang singkat dan mudah dalam hitungan beberapa menit. Makanan cepat saji atau *fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang seperti mengandung energi, lemak dan karbohidrat tinggi (Kholifah & Tina, 2018).

Fast food adalah makanan cepat saji dimana sebelumnya sudah dilakukan proses pengolahan tahap awal sehingga pada saat ada pesanan hanya dibutuhkan proses pengolahan lanjutan yang waktunya relatif lebih cepat (Ulilalbab, 2017).

2. Jenis-jenis makanan cepat saji (*fast food*)

Menurut Amalia (2018), jenis makanan cepat saji diantaranya adalah sebagai berikut :

a. *Hamburger*

Hamburger atau sering disebut dengan burger adalah sejenis makanan berupa roti berbentuk bundar yang diiris dua dan ditengahnya diisi dengan patty yang biasa diambil dari daging, kemudian sayur-sayuran berupa selada, tomat, dan bawang bombay.

b. *French Fries* (kentang goreng)

French fries adalah hidangan yang dibuat dari potongan-potongan kentang yang digoreng. Kentang goreng berasal dari negara Belgia. Kentang goreng memiliki kandungan glukosa dan lemak yang cukup tinggi.

c. *Fried Chicken* (ayam goreng)

Fried Chicken atau ayam goreng pada umumnya jenis makanan cepat saji yang umum dijual di restoran fast food. *Fried Chicken* umumnya memiliki protein, kolestrol dan lemak.

d. *Spaghetti*

Spaghetti berasal dari Italia, namun sudah populer di Indonesia. *Spaghetti* adalah mie Italia yang berbentuk panjang seperti lidi, yang umumnya di masak 9-12 menit di dalam air mendidih dengan tambahan daging dan isinya.

e. *Sushi*

Sushi adalah makanan Jepang yang terdiri dari nasi yang dibentuk bersama lauk berupa makanan laut, daging, sayuran mentah atau sudah dimasak. Sushi juga sudah populer di masyarakat Indonesia.

f. *Hot Dog*

Hot Dog merupakan makanan cepat saji berupa sosis yang diselipkan dalam roti. Mustard, saus tomat, bawang dan mayones dapat melengkapi isiannya.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi *Fast Food*

a. Pengetahuan

Tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap praktek pola hidup sehat termasuk dalam hal pemilihan makanan dan pemantauan status gizi. Pengetahuan gizi menentukan perilaku individu dalam mengkonsumsi makanan (Ali & Nuryani, 2018). Sering masalah gizi timbul karena kurang informasi tentang gizi yang baik (Priwahyuni, 2016). Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik dapat mengetahui zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan menghindari makanan yang memberikan dampak buruk bagi dirinya (Sugiatmi, 2018).

b. Pengaruh Teman Sebaya

Pengaruh teman sebaya pada masa remaja juga sangat besar dalam terjadinya perilaku makan yang tidak baik. Remaja lebih sering berada diluar rumah dan bersama dengan teman sebaya sehingga memungkinkan remaja untuk mengkonsumsi makanan cepat saji. (Afifah, Suyatno & Aruben, 2017).

c. Cepat, Praktis dan Memiliki Rasa yang Enak

Alasan mengonsumsi *fast food* adalah karena penyajiannya yang cepat. Pada saat ini khususnya remaja menginginkan semua yang serba cepat, seperti memilih makanan instan, baik pada saat proses penyajian maupun pada saat dimakan. Remaja yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji menganggap bahwa makanan cepat saji adalah makanan yang memiliki rasa yang enak, mudah didapat dan dapat menggugah selera

makan. Makanan cepat saji rasa yang enak memiliki kandungan minyak, garam dan gula yang tinggi (Pamelia, 2018).

d. Uang Saku

Remaja cenderung membeli apapun yang disukainya tanpa memperhatikan kandungan makanan tersebut bergizi, seimbang atau tidak. Pemilihan makanan yang salah pada akhirnya dapat berpengaruh status gizi pada remaja (Adam et al., 2016).

Uang saku yang dimiliki menjadi faktor pemicu untuk mengonsumsi *fast food* dan jenis makanan lainnya. Semakin besar uang saku yang diperoleh maka kecenderungan untuk mengonsumsi berbagai makanan yang disukai semakin besar. Sehingga remaja mempunyai peluang lebih besar untuk mengalami obesitas (Agustina, Maas, & Zulfendri, 2019).

e. Media massa

Media merupakan faktor yang menentukan tingkat konsumsi *fast food* pada remaja. Remaja merupakan target utama periklanan dalam promosi makanan cepat saji yang dapat mempengaruhi perilaku pemilihan makanan yang baik dan sehat. Media yang paling sering digunakan sebagai sumber informasi gizi yaitu televisi, internet, majalah atau koran (Halid & Sudargo, 2016).

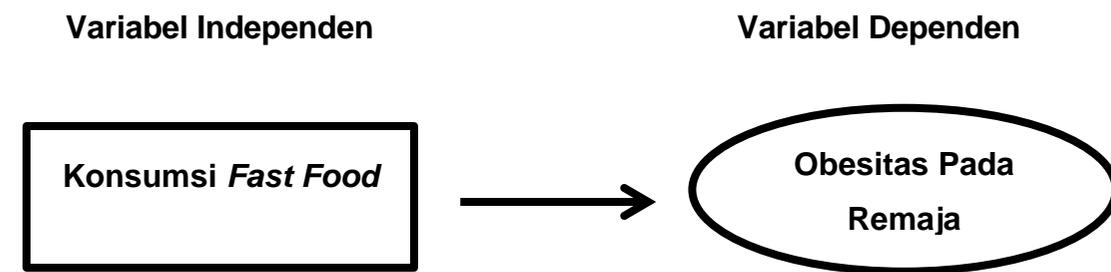
BAB III
KERANGKA KOSEPTUAL DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Konseptual

Obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih dibandingkan berat badan idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh. Perilaku makan yang tidak baik seperti konsumsi *fast food* merupakan penyebab dan utama dari obesitas.

Fast food lebih banyak mengandung karbohidrat, lemak, kolesterol, dan garam. Kebiasaan mengkonsumsi *fast food* secara berlebihan dapat menimbulkan masalah obesitas pada remaja.

Gambar 3.1. Kerangka konsep penelitian



Keterangan :

 : Variabel Independen

 : Variabel Dependen

 : Garis Penghubung

B. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual diatas maka hipotesis penelitian adalah ada hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di SMA Katolik Rajawali.

C. Defenisi Operasional

Tabel 3.1
Defenisi operasional

Variabel	Defenisi operasional	Parameter	Alat ukur	Skala Ukur	Skor
Independen : Konsumsi <i>fast food</i>	Kegiatan responden dalam hal memakan makanan yang tidak mengandung nutrisi yang baik	frekuensi mengkonsumsi <i>fast food</i>	Kuisisioner	Ordinal	Sering : jika total skor (32-52) Jarang : jika total skor (13-31)
Dependen : Obesitas	Obesitas adalah keadaan dimana berat badan seseorang melebihi batas normal dari Indeks Massa Tubuh (18,5-24,5)	Indeks Massa Tubuh (IMT)	Timbangan dan meteran	Ordinal	Obesitas tingkat ringan jika nilai IMT (30-34,9) Obesitas tingkat sedang jika nilai IMT (35,0-39,9) Obesitas tingkat berat jika nilai IMT (>40)

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *analitik observasional* dengan pendekatan “*cross sectional study*” yang merupakan penelitian dimana pengambilan data variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan atau hanya satu kali yang bertujuan melihat hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di SMA Katolik Rajawali.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Katolik Rajawali Makassar. Alasan peneliti memilih SMA Katolik Rajawali sebagai tempat penelitian karena berdasarkan survei awal terdapat sampel yang sesuai kriteria penelitian.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3-7 Februari 2020.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa-siswi di SMA Katolik Rajawali yaitu sebanyak 1.176 orang.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Non probability sampling* dengan pendekatan *concecutive sampling* yaitu cara pengambilan sampel dengan memilih semua individu yang ditemui dalam populasi dan memenuhi kriteria pemilihan dalam kurun waktu tertentu, sehingga jumlah sampel yang diperlukan terpenuhi dan memenuhi kriteria pengambilan sampel sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswa/siswi yang bersedia menjadi responden
- 2) Siswa/siswi dengan kategori obesitas tingkat ringan dengan IMT (30-34,9), Obesitas tingkat sedang dengan IMT (35-39,9) dan Obesitas tingkat berat dengan IMT (>40).

b. Kriteria Eksklusi

Siswa/siswi yang memiliki IMT <30 (tidak obesitas)

D. Instrumen Penelitian

Untuk melakukan pengumpulan data peneliti membuat instrumen sebagai pedoman pengumpulan data berupa kuesioner untuk memperoleh informasi dari responden. Kuesioner konsumsi *fast food* dibuat sendiri oleh peneliti dan telah dilakukan uji validitas dan reliability di SMK Mastar Makassar. Untuk mengukur konsumsi *fast food*, peneliti menggunakan kuesioner yang terdiri dari 13 pertanyaan tertutup dengan menggunakan tipe skala likert dengan alternative jawaban yaitu “selalu”, “sering”, “kadang-kadang” dan “tidak pernah”. Kriteria penilaiannya yaitu “selalu” diberi nilai 4 (empat), “sering” diberi nilai 3 (tiga), “kadang-kadang” diberi nilai 2 (dua) dan “tidak pernah” diberi nilai 1 (satu). Responden dikatakan “sering” mengkonsumsi *fast food* jika total skor jawaban responden (32-52), dikatakan “jarang” mengkonsumsi *fast food* jika total skor jawaban responden (13-31).

Untuk menilai tingkat obesitas peneliti menggunakan alat ukur timbangan untuk mengukur berat badan sedangkan untuk mengukur tingggi badan menggunakan meteran. Jika hasil nilai IMT (30-34,9) maka dikatakan obesitas tingkat ringan, jika hasil nilai IMT (35,0-39,9) maka dikatakan obesitas tingkat sedang dan jika hasil nilai IMT (>40) maka dikatakan obesitas tingkat berat.

E. Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, dipandang perlu adanya rekomendasi dari pihak institusi kampus STIK Stella Maris Makassar dengan mengajukan permohonan ijin kepada instansi tempat penelitian dalam hal ini SMA Katolik Rajawali. Setelah mendapatkan persetujuan, barulah dilakukan penelitian dengan etika penelitian sebagai berikut :

1. *informed consent* (lembar persetujuan)

Lembar persetujuan ini diberikan kepada responden sebelum penelitian dilakukan. Didalamnya juga memuat tujuan dari penelitian sehingga responden dapat memahami maksud dan tujuan dari diadakannya penelitian. Apabila responden bersedia untuk diteliti maka responden harus menandatangani lembar persetujuan menjadi responden. Apabila responden tidak bersedia untuk diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan menghormati hak-hak responden.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan, maka peneliti tidak akan mencantumkan nama responden dan sebagai gantinya peneliti hanya menulis inisial responden atau memberi kode.

3. *Autonomy/Self Deternitation*

Subjek penelitian memiliki hak asasi dan kebebasan untuk menentukan bersedia menolak atau ikut menjadi responden dalam penelitian secara sukarela. dalam penelitian ini peneliti tidak boleh memaksa populasi yang tidak mau bersedia menjadi sampel dalam penelitian walaupun telah memenuhi kriteria inklusi.

4. *Confidentiallity* (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi dari responden dijamin oleh peneliti dan hanya kelompok data tertentu yang ditampilkan. Data yang didapat disimpan dalam disk dimana hanya peneliti dan pembimbing yang dapat mengaksesnya.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan dua cara yaitu :

- a. Data Primer, yaitu jenis data yang diperoleh secara langsung dari objek yang diteliti meliputi, data identitas responden, pengukuran berat badan dan tinggi badan, serta kebiasaan konsumsi fast food dan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan
- b. Data Sekunder, yaitu jenis data yang diperoleh dari SMA Katolik Rajawali

5. *Beneficience* (berbuat baik)

Prinsip untuk melakukan hal-hal baik dengan begitu akan mencegah kesalahan atau kejahatan.

6. *Justice* (keadilan)

Peneliti mampu menerapkan prinsip keadilan, terutama pada subjek maupun partisipan dalam penelitian yang dilakukan. Partisipan berhak untuk diperlakukan adil dan mendapatkan perlakuan yang sama sebelum, selama dan sesudah mereka berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan.

7. *Veracity* (kejujuran)

Penyampaian informasi harus secara jujur, tepat, cermat, hati-hati dan dilakukan secara profesional.

8. *Fidelity* (menepati janji)

Standar yang pasti bahwa tindakan seorang profesional dapat dinilai dari setiap situasi yaitu terhadap perkataan yang diucapkannya yang dituangkan dalam segala tindakan. Dalam penelitan ini peneliti harus menepati perkataan melalui perbuatan dan tindakan apabila sudah membuat janji dengan responden.

F. Pengolahan dan Penyajian Data

Setelah data dikumpulkan, data tersebut kemudian diolah dengan prosedur pengolahan data yaitu :

1. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Editing adalah kegiatan yang dilakukan setelah data terkumpulkan dan dilakukan pemeriksaan kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan

2. Pemberian Kode (*coding*)

Dilakukan untuk memudahkan dalam pengolahan data yaitu memberikan simbol dari setiap kuesioner yang telah diisi oleh responden sehingga dapat menjadi lebih ringkas.

3. Entry Data

Memasukan data yang telah dikumpulkan dengan menggunakan program komputer.

4. Tabulasi Data (*tabula ting*)

Pada tahap ini data-data kemudian dikelompokan berdasarkan variabel yang telah diteliti dan dimasukkan dalam komputer untuk diolah/tabulasi secara

komputerisasi dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product And Service Solution*).

G. Analisis Data

Setelah melakukan editing, conding, entry data, dan tabulasi data, selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan metode statistik, yaitu program SPSS (*Statistical Product And Service Solution*) yang meliputi:

1. Analisis Unvariat

Analisis yang dilakukan terhadap variabel dari hasil penelitian. Analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase untuk masing-masing variabel baik variabel independen maupun variabel dependen.

2. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk melihat hubungan variabel independen (konsumsi *fast food*) dengan variabel dependen (obesitas) pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar. Untuk membuktikan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut, maka dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ atau tingkat kepercayaan 95% dengan Interpretasi hasil uji berdasarkan nilai p :

- a. Apabila $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar
- b. Apabila $p > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya tidak ada hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar.

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pengantar

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Katolik Rajawali Kota Makassar pada tanggal 3-7 Februari 2020. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *concecutive sampling* dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 50 orang, yang diambil dari kelas X sampai dengan kelas XII yang sesuai kriteria. Langkah awal pengumpulan data ini dengan diadakan pengukuran berat badan dan tinggi badan dan dimasukkan dalam rumus IMT. Pengumpulan data primer menggunakan instrument penelitian yaitu lembar kuesioner sebagai alat ukur.

Pengelolaan data dengan menggunakan komputer program *SPSS for Windows* versi 22. Selanjutnya data dianalisis menggunakan uji statistic *Chi Square* dengan uji alternatif *Kolmogorov smirnov* dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05\%$.

2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Katolik Rajawali Makassar merupakan salah satu SMA Swasta yang terkenal di Kota Makassar dengan akreditasi "A". Sekolah ini didirikan pada tahun 1954 sebagai filial dari SMA Katolik Cendrawasih. SMA ini berlokasi di Jln.Lamadukelleng No.7 Kelurahan Losari, Kecamatan Ujung Pandang, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan.

Berikut ini adalah visi dan misi SMA Katolik Rajawali Makassar :

Visi :

Menjadi SMA Katolik Rajawali sebagai suatu sekolah yang unggul dan memiliki daya saing tinggi yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Misi:

1. Membina dan meningkatkan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa seluruh warga sekolah baik di dalam maupun di luar sekolah

2. Mengembangkan kultur sekolah yang unggul dalam bidang akademik, emosional dan spiritual
3. Mengembangkan manajemen sistem Pendidikan yang bermutu tinggi sesuai dengan tuntutan Pendidikan modern dan dunia kerja
4. Mewujudkan sekolah sebagai tempat membina mental disiplin, serta melatih warga sekolah untuk bertindak benar, jujur, dan adil
5. Membina warga sekolah untuk hidup mandiri, kreatif, inovatif, cinta lingkungan dan mampu menerapkan teknologi dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah.

3. Karakteristik Responden

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Siswa/Siswi
SMA Katolik Rajawali Tahun 2020.

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Perempuan	25	50
Laki-Laki	25	50
Total	50	100

Sumber : data primer 2020

Berdasarkan tabel 5.1 diperoleh data dari 50 responden, jenis kelamin perempuan berjumlah 25 (25.0%) orang dan jenis kelamin laki-laki berjumlah 25 (50.0%) orang.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Umur Siswa/Siswi
SMA Katolik Rajawali Tahun 2020

Umur (tahun)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
15	9	18
16	20	40
17	21	42
Total	50	100

Sumber : data primer 2020

Berdasarkan tabel 5.2 diperoleh data jumlah responden terbanyak berada pada kelompok umur 17 tahun yaitu sebanyak 21 (42%) orang dan jumlah reponden terkecil berada pada kelompok umur 15 tahun yaitu sebanyak 9 (18%) orang.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 5.3

Distribusi Frekuensi Kelas Siswa/Siswi
SMA Katolik Rajawali tahun 2020

Kelas	Frekuensi (F)	Persentase (%)
10	10	20
11	20	40
12	20	40
Total	50	100

Sumber : data primer 2020

Berdasarkan tabel 5.3 hasil pengumpulan data responden menurut kelas diperoleh data kelas terbanyak berada pada kelas XI dan Kelas XII yaitu 20 (40%%) orang dan jumlah responden terkecil berada pada kelas X yaitu 10 (20%) orang.

4. Hasil Analisis Data

a. Analisis Univariat

1. Konsumsi *Fast Food*

Tabel 5.4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan
Konsumsi *fast food* di SMA Katolik Rajawali
Tahun 2020

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Jarang	23	46
Sering	27	54
Total	50	100

Sumber : data primer 2020

Berdasarkan tabel 5.4 diperoleh data responden berdasarkan konsumsi *fast food* menunjukkan bahwa dari 50 responden terdapat 27 (54%) orang yang sering mengkonsumsi *fast food* dan 23 (46%) orang yang jarang mengkonsumsi *fast food*.

2. Obesitas Pada Remaja

Tabel 5.5

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Obesitas Pada Remaja di SMA Katolik Rajawali Tahun 2020

Obesitas Pada		
Remaja	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Ringan	27	54
Sedang	19	38
Berat	4	8
Total	50	100

Sumber : data primer 2020

Berdasarkan tabel 5.5 diperoleh data responden yang obesitas menunjukkan bahwa terdapat 27 (54%) orang dengan obesitas ringan, 19 (38%) orang dengan obesitas sedang dan 4 (8%) orang dengan obesitas berat.

b. Analisis Bivariat

Tabel 5.6
 Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Obesitas
 Pada Remaja di SMA Katolik Rajawali

		Obesitas Pada Remaja								P Value
		Ringan		Sedang		Berat		Total		
		F	%	F	%	F	%	F	%	
Konsumsi <i>Fast Food</i>	Jarang	23	46,0	0	0,0	0	0,0	23	46,0	0,000
	Sering	4	8,0	19	38,0	4	8,0	27	54,0	
Total		27	54,0	19	38,0	4	8,0	50	100,0	

Sumber : data primer 2020

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 50 responden didapatkan data yang jarang mengkonsumsi *fast food* dengan obesitas ringan terdapat 23 (46,0%) orang, sedangkan untuk obesitas sedang dan berat yang jarang mengkonsumsi *fast food* 0 (0,0) orang dan yang sering mengkonsumsi *fast food* dengan obesitas ringan 4 (8,0%) orang, untuk responden dengan obesitas sedang yang sering mengkonsumsi *fast food* 19 (38,0) orang dan responden dengan obesitas berat yang sering mengkonsumsi *fast food* 4 (8,0%) responden.

Setelah data-data dikumpulkan dan di uji menggunakan uji statistic pearson *Chi-square*, hasil analisis yang diperoleh dengan uji statistic pearson *Chi-square* belum memenuhi syarat dimana masih terdapat 2 cells (33,3%) dengan nilai expected count 5. Sedangkan syarat dari uji pearson *Chi-square* adalah jika jumlah sel mencapai >20% maka dilakukan uji alternatif *Kolmogorov smirnov*.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square* dengan uji alternatif *Kolmogorov smirnov* diperoleh nilai $p=0,000$ dengan tingkat kemaknaan 5% ($\alpha=0,05$), hal ini menunjukkan nilai $p<\alpha$ maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis 0 (H_0) ditolak, artinya ada hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di SMA Katolik Rajawali.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari 50 responden terdapat 27 (54%) orang yang sering mengkonsumsi *fast food* dan paling banyak ditemukan pada responden dengan obesitas sedang yaitu 19 (38,0%) orang, 4 (8,0%) orang dengan obesitas ringan dan 4 (8,0%) orang dengan obesitas berat. Hal ini menggambarkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafid & Hanapi (2019), menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo dengan uji statistik *chi square* diperoleh nilai p value=0,002. Hal tersebut disebabkan karena *fast food* mengandung banyak kalori dan garam yang kurang baik untuk kesehatan, semakin sering mengkonsumsi *fast food* maka akan semakin beresiko mengalami obesitas.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiatmi & Handayani (2018), menunjukkan hasil analisis statistik diperoleh nilai p value=0,009, bahwa ada hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Tanggerang Selatan. Nilai OR=2,743 yang berarti remaja yang sering mengkonsumsi *fast food* beresiko 2,74 kali untuk mengalami obesitas dibanding remaja yang jarang mengkonsumsi *fast food*.

Dalam penelitian ini, semua responden mengkonsumsi *fast food*. Kecenderungan untuk mengkonsumsi *fast food* pada remaja dalam penelitian ini didukung oleh perkembangan dan kemajuan teknologi saat ini, khususnya dipengaruhi iklan makanan di televisi ataupun media cetak, remaja memiliki keinginan dan ketertarikan terhadap makanan cepat saji. Hal ini juga peneliti temukan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini memiliki orangtua yang berpendapatan tinggi. Pendapatan orang tua akan berpengaruh pada uang saku yang diterima remaja. Semakin tinggi jumlah uang saku yang dimiliki,

makanan yang dipilih juga akan semakin mengarah ke makanan mahal, sehingga memudahkan remaja untuk membeli dan mengonsumsi makanan cepat saji dan juga bahwa makanan dengan mudah didapatkan melalui aplikasi online.

Obesitas merupakan penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan (Dewi, 2015). Soegih & Wiramihardja (2009), menjelaskan bahwa terjadinya obesitas secara umum berkaitan dengan keseimbangan energi di dalam tubuh. Keseimbangan energi ditentukan oleh asupan energi yang berasal dari zat gizi penghasil energi yaitu karbohidrat, lemak dan protein.

Nurazizah (2018), menjelaskan *fast food* adalah makanan yang dapat diolah dan disajikan secara instant dan dalam waktu singkat dan mudah dalam hitungan beberapa menit. *Fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang seperti mengandung energi, karbohidrat dan lemak yang tinggi. Peranan utama karbohidrat adalah menyediakan glukosa bagi sel-sel tubuh, yang kemudian diubah menjadi energi, sedangkan fungsi dari lemak sendiri adalah sebagai sumber energi. Jika seseorang terus menerus kelebihan asupan karbohidrat dan lemak maka akan terjadi penumpukan jaringan lemak tubuh (Wulandari & Mardiyati, 2017). Konsumsi yang tinggi atau berlebihan terhadap *fast food* dapat menyebabkan terjadinya obesitas karena kandungan dari *fast food* tersebut (Mahyuni & Anggaraini, 2016).

Dalam penelitian ini, data lain menunjukkan bahwa dari 50 responden terdapat 23 (46%) orang yang jarang mengonsumsi *fast food* dan mengalami obesitas ringan. Hal ini disebabkan karena obesitas bukan hanya karena konsumsi *fast food* saja, tetapi ada faktor lain yang menyebabkan obesitas yaitu kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas remaja saat ini cenderung menurun. Aktivitas yang dilakukan lebih banyak duduk sambil bermain game, menonton TV dalam waktu yang lama dan ke sekolah menggunakan kendaraan. Berdasarkan pengamatan peneliti, aktivitas fisik remaja dalam penelitian ini sudah jarang dijumpai karena tersedianya alat transportasi yang canggih. Sebagian besar remaja menggunakan kendaraan untuk pergi ke sekolah, walaupun jarak dari rumah ke sekolah dapat dijangkau dengan jalan kaki. Hal tersebut salah satu penyebab remaja kurang melakukan aktivitas.

Suharsa & Sahnaz (2016), mengatakan selain mengkonsumsi energi total dan lemak yang tinggi, faktor lain yang mendukung penyebab terjadinya obesitas pada remaja adalah aktivitas yang kurang. Proverawati (2010), menjelaskan bahwa orang-orang yang kurang beraktivitas memerlukan kalori dalam jumlah sedikit dibandingkan orang dengan aktivitas tinggi. Hal ini dikarenakan banyaknya energi yang tertumpuk di dalam tubuh dikarenakan tidak adanya pembakaran kalori di tubuh karena aktivitasnya yang tidak cukup (Meylda, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2016), bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMA 4 Negeri Kendari dengan nilai $p=0,000$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 89 responden yang kategori aktivitas fisiknya ringan sebanyak (37,15%) responden, aktivitas sedang sebanyak 50 (56,2%) responden dan aktivitas berat sebanyak 6 (6,7%) responden. Proporsi obesitas lebih banyak pada responden dengan aktivitas ringan yaitu 27 (81,1%) orang. Terjadinya obesitas karena rendahnya aktivitas fisik sehingga asupan energi yang masuk hanya sedikit terpakai untuk beraktivitas dan sebagian besar tersimpan sebagai lemak tubuh. Aktivitas fisik berguna untuk melancarkan peredaran darah dan membakar kalori. Tren kesehatan terkini juga menunjukkan prevalensi obesitas meningkat bersamaan dengan meningkatnya perilaku sedentari. Perilaku sedentari adalah perilaku duduk atau berbaring dalam sehari-hari, menonton TV dan main game.

Dalam penelitian ini distribusi responden yang mengalami obesitas ringan lebih tinggi yaitu 27 (54%) responden. Hal ini karena dari sebaran jawaban kuesioner yang diisi responden tentang konsumsi *fast food* menyatakan bahwa responden yang mengalami obesitas ringan sebagian besar mengkonsumsi *fast food* dengan frekuensi 1-2 kali/bulan. Dengan demikian *fast food* yang dikonsumsi oleh remaja yang mengalami obesitas ringan masih dalam batas yang wajar. Frekuensi makan adalah sejumlah pengulangan yang dilakukan dalam hal mengkonsumsi makanan yang terjadi secara berkelanjutan. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan gizi seimbang akibatnya dapat menyebabkan gizi kurang atau gizi lebih (Hatta, 2019). Menurut Banowati & Nugraheni (2011), ada beberapa faktor yang terkait dengan *fast food* yaitu seberapa besar *fast food* tersebut dikonsumsi, kandungan zat gizi dalam *fast food* dan bagaimana dalam memilih jenis *fast food* tersebut.

Makanan cepat saji (*fast food*) yang dikonsumsi 2 kali/minggu atau lebih mengalami obesitas 50% lebih besar dibandingkan orang yang makan sekali seminggu atau kurang (Rafiony, Purba & Pramantara, 2015). Konsumsi makanan yang dianjurkan adalah yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang yaitu makanan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porasi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang (Sagala & Ardiani, 2016).

Remaja yang mengalami obesitas ringan, perlu mendapat perhatian khusus, karena pada umumnya Indeks Massa Tubuh (IMT) berada pada kategori normal. Apabila masalah obesitas tersebut muncul pada masa remaja cenderung akan terus berlanjut hingga usia dewasa dan lansia. (Prihanto, 2017). Obesitas pada remaja dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah dan meningkatkan resiko penyakit kardiovaskuler pada saat dewasa (Fatmawati, 2019). Selain penyakit di atas, remaja yang mengalami kelebihan berat badan juga sering mengalami gangguan gerak dan terganggu pertumbuhannya karena timbunan lemak yang berlebihan pada organ-organ yang seharusnya berkembang (Nirwana, 2012).

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 50 responden di SMA Katolik Rajawali dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Responden yang mengalami obesitas semuanya mengkonsumsi *fast food*
2. Tingkat obesitas pada remaja di SMA Katolik Rajawali sebagian besar mengalami obesitas ringan dan obesitas sedang
3. Ada hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di SMA Katolik Rajawali.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti dapat memberi saran terkait penelitian ini :

1. Bagi Remaja di SMA Katolik Rajawali

Diharapkan bagi remaja agar membatasi dan mengurangi konsumsi *fast food* karena harus memikirkan dampak buruk *fast food* bagi kesehatan.

2. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas untuk dilakukan edukasi dalam hal memilih jajanan yang sehat dan gizi yang baik untuk remaja

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi bahan referensi untuk peneliti selanjutnya, serta diharapkan agar perlu diadakan lebih lanjut penelitian mengenai faktor-faktor lain yang dapat mengakibatkan kejadian obesitas khususnya pada remaja, sehingga dapat mengurangi kejadian obesitas pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, D., Umboh, J., & Warouw, S. (2016). Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMAN 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango. *Community Health ISSN: 2337-4209, Volume 1, 118–129*. Retrieved from <https://ejournalhealth.com/index.php/CH/article/view/121>
- Afifah, L.P., Suyatno, Aruben, R., & Kartini, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Fast Food pada Remaja Obesitas di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(4), 706–713.
- Agustina, L., T. Maas, L., & Zulfendri. (2019). Analisis Faktor Perilaku Berisiko terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Usia 9-12 Tahun di SD Harapan 1 Medan. *Jurnal Endurance*, 4(2), 371. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4051>
- Ali, R., & Nuryani. (2018). Sosial Ekonomi, konsumsi Fast Food dan Riwayat Obesitas Sebagai Faktor Risiko Obesitas Remaja. *Media Gizi Indonesia*, 13(2018), 123–132. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.123>
- Amalia, C. (2018). *Perilaku Remaja Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) di SMK Muhammad 9 medan*. Retrieved from <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/4992> Downloaded
- Anugroho, D.D. (2016). *The art Of Medicine (seni mendeteksi, mengobati, dan menyembuhkan 88 penyakit dan gangguan kesehatan)*. (P. . DR.Taruna ikrar, M.D.,M.pharm, Ed.). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Armandi, D.I., & Prihanto, J.B. (2017). Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Status Gizi (Secara Genetik) dengan Gizi Lebih (Studi Pada Siswa Kelas VII, VIII, dan IX di Mts. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(03), 766–773.
- Banowati, L., Nugraheni, & Puruhita, N. (2011). *Risiko Konsumsi Western Fast Food dan Kebiasaan Tidak Makan Pagi Terhadap Obesitas Remaja di SMAN 1 Cirebon*. 45(12), 118–124.

- Dewi, M.C. (2015). Faktor-Faktor yang Menyebabkan Obesitas pada Anak. *Majority*, 4(8), 53–56.
- Fatmawati, I. (2019). Asupan gula sederhana sebagai faktor risiko obesitas pada siswa-siswi sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 147–154. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.113>.
- Hafid, F., Cahyani, Y.E., & Ansar, A. (2018). Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Komposisi Lemak Tubuh Remaja SMA Karuna Dipa Palu. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 104–111. <https://doi.org/10.31934/promotif.v8i2.492>
- Halid, M., & Sudargo, T. (2016). *Hubungan Status Sosial Ekonomi dengan Tingkat Konsumsi Fast Food pada Remaja*. 3(1), 74–85. <https://doi.org/10.20414/jb.v9i1.37>
- Hanapi, W. H. & S. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan*. 1(1), 1–5.
- Hasdianah., Siyoto, H. Sandu, Peristyowati, Y. (2014). *Gizi - Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas (Pertama)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- IDAI. (2014). *Diagnosis, Tata Laksana dan Pencegahan Obesitas pada Anak dan Remaja*. *Ikatan Dokter Anak Indonesia*, 1.
- Kemenkes RI. (2017). *Panduan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)*.
- Kholifah, N., & Tina, L. (2018). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol. 3/No. 1/ Januari 2018; ISSN 2502-731X*. 3(1), 1–9.
- Kurdanti, S., Suryani, I., Syamsiatun, N.H., Siwi, L. P., Adityanti, M.M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K.I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22900>

- Kurniasih. (2017). *Diet Sehat Tanpa Lapar* (cetakan pe). Yogyakarta: Media Presindo.
- Mahyuni, A., Anggraini, D., & Iriani, E. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Konsumsi Fast Food dan Genetik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja*. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1005-4057.2016.01.003>
- Mardalena, I. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan* (Pertama). Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Miko, A., & Pratiwi, M. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.30867/action.v2i1.29>
- Noviyanda, J. (2016). Kebiasaan Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 78. <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.14>
- Nurazizah, S. & J. (2018). *Analisis Faktor Resiko Kejadian Obesitas Pada Remaja*. 4(1), 1–9.
- Octavia, S.A. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja* (Pertama). Yogyakarta: Deepublish.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal Ikesma*, 14(2), 144. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Pratiwi, A. P., Nugroho, B., & Pawino. (2017). Hubungan Gaya Hidup dengan Obesitas pada Remaja SMP Sederajat. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(2).
- Prima, T.A., Andayani, H., Abdullah, M.N. (2018). The Relationship of Junk Food Consumption and Physical Activity With Obesity of Adolescents in Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*, 4(1), 20–27. Retrieved from <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKB/>

- Priwahyuni, Y. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Siap Saji (Fast Food) pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Hangtuh Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 102–110. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Proverawati, A. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja (Pertama)*. Yogyakarta.
- Puspitasari, N. (2018). Kejadian Obesitas Sentral pada Usia Dewasa. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(2), 249–259. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i2.21112>
- Rafiony, A., Purba, M., & Pramantara. (2015). Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(04), 170–178.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas Penyakit Tidak Menular 2018.
- Sagala, N.F.A., Ardiani, F., & Lubis, Z. (2016). *Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Padangsidempuan*. 1–7.
- Setyawati, V.A.V., & Rimawati, E. (2016). Pola Konsumsi Fast Food Dan Serat Sebagai Faktor Gizi Lebih Pada Remaja. *Unnes Journal of Public Health*, 5(3), 275. <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i3.16792>
- Sikalak, W., Widajanti, L., Aruben, N. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawati Perusahaan Di Bidang Telekomunikasi Jakarta Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 193–201.
- Sugiatmi., Handayani, D.R. (2018). Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 1–10.
- Suharsa, H., & Sahnaz. (2016). Status Gizi Lebih dan Faktor-Faktor lain yang Berhubungan pada Siswa SD Islam Tirtayasa di Kota Serang. *Jurnal Lingkar Widyaiswara*, 55-61.

- Syafriani. (2018). *Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Overweight pada Siswa di SMAN 2 Bangkinang*. 2, 9–18.
- Syamsopyan, I., Herman, H., & Hadi., Anto, J. (2019). Hubungan Pola Makan, Keterpaparan Media Dan Keturunan Terhadap Kelebihan Berat Badan Pada Siswa Sekolah Dasar. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 76–84.
- Turege, J.N., Kinasih, A., Dyah, M. (2019). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Obesitas di Puskesmas Tegalrejo, Kota Salatiga*. 10(1), 256–263.
- Ulilalbab, A. (2017). *Obesitas Anak Usia Sekolah*. Yogyakarta: Deepublish.
- Utami, A. P., Probosari, E., & Panunggal, B. (2018). Faktor Risiko Status Obesitas terhadap Kejadian Gangguan Psikososial pada remaja Putri di Semarang. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 28(1), 57–66. <https://doi.org/10.22435/mpk.v28i1.7941.57-66>
- Wiramihardja., Soegih, R., & Kunkun. (2009). Obesitas. In *Permasalahan dan Terapi Praktis (Pertama)*. Jakarta.
- Wiwisartika. (2017). *Hubungan Status Sosial Ekonomi dan Pendidikan Ibu Terhadap Obesitas Pada Anak Usia 2-5 tahun*. 1(1), 41–46.
- Wulandari, S., Lestari, H., Fachlevy, A.F. (2016). *Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 4 Kendari*. 1–13. <https://doi.org/10.1039/CT9089300741>
- Wulandari, P., Arifianto, A., & Aini, N. (2016). Hubungan Obesitas dengan Harga Diri (self-esteem) pada Remaja Putri SMA Negeri 13 Semarang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 81. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.2.650>
- Wulandari, D.T., & Mardiyati, N.L (2017). *Hubungan Antara Asupan Karbohidrat dan Lemak dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Kartasura Kabupaten Sukoharjo*. 9(1), 54–64.
- Yensiskasiahaan, M., & Kartasurya, M. I. (2018). Perbedaan Pola Konsumsi Remaja Puteri Overweight Dan Normal Di Sma Negeri 1 Siborongborong Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 508–518.

Lampiran 1

JADWAL KEGIATAN

No	Kegiatan	September				Oktober					November				Desember					Januari					Februari				Maret					April			
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
1	Pengajuan judul																																				
2	Acc judul																																				
3	Menyusun proposal																																				
4	Ujian proposal																																				
5	Perbaikan proposal																																				
6	Pelaksanaan penelitian																																				
7	Pengelolaan dan analisa data																																				
8	Penyusunan laporan dan hasil penelitian																																				
9	Ujian hasil																																				
10	Perbaikan skripsi																																				
11	Pengumpulan																																				



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS**

TERAKREDITASI BAN-PT
PROGRAM DIII, S1 KEPERAWATAN DAN NERS
Jl. Maipa No. 19 Telp. (0411) 8005319 Makassar
Website : www.stikstellamarismks.ac.id

Nomor : 854/STIK-SM/S1.401/XII/2019
Lamp. : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SMA Katolik Rajawali
Di
Tempat

Dengan hormat,
Dalam rangka tugas akhir Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar Tahun Akademik 2019/2020, maka melalui surat ini kami sampaikan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat memberikan Izin kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan penelitian di SMA Katolik Rajawali.

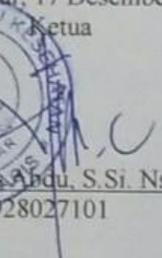
Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan penelitian adalah :

1. **N a m a** : **Herlina Pali Padondan**
NIM : C1614201071
2. **N a m a** : **Restiana Sumarni**
NIM : C1614201085

Judul Penelitian : "Hubungan konsumsi *Fast Food* dengan obesitas pada remaja di SMA Katolik Rajawali."

Demikianlah permohonan kami, atas perhatian dan bantuannya disampaikan terima kasih.

Makassar, 17 Desember 2019

Setua

Sipriamus Abdu, S.Si. Ns. M.Kes.
NIDN. 0928027101

Lampiran 3

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada.

Yth,

Di-

Tempat.

Dengan Hormat,

Kami Mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar yang sedang melakukan penelitian tentang Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas pada Remaja di SMA Katolik Rajawali.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan pengaruh negatif bagi siswa/siswi sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang di berikan akan di jaga dan hanya di gunakan untuk kepentingan penelitian.

Jika siswa/siswi tidak bersedia menjadi responden, maka di perbolehkan mengundurkan diri untuk tidak berpartisipasi dalam penelitian ini. Apabila siswa/siswi menyetujui, maka kami mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang kami sertakan dalam surat ini.

Makassar, 03 Februari 2020.

Peneliti I



(Herlina Pali Padondan)
C1614201071

Peneliti II



(Restiana Sumarni)
C1614201085

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Judul Penelitian : Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan obesitas
pada remaja di SMA Katolik Rajawali

Peneliti : Herlina Pali Padondan
Restiana Sumarni

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (inisial) :

Umur :

Kelas :

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan dari peneliti tentang tujuan dari penelitian dan bersedia dengan sukarela dan tanpa pemaksaan dari siapapun untuk berperan serta dalam penelitian yang berjudul "Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMA Katolik Rajawali".

Saya telah mengerti bahwa penelitian ini tidak membahayakan fisik maupun jiwa saya dan segala sesuatu yang saya berikan terjamin kerahasiaannya serta berguna untuk pengembangan ilmu keperawatan.

Makassar, 03 Februari 2020

Responden

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN OBESITAS PADA
REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI

A. KUESIONER *FAST FOOD*

I. Data Karakteristik Responden

Nama (inisial) :

Umur : tahun

Kelas :

Jenis kelamin : Laki-laki
 Perempuan

Berat badan : Kg

Tinggi badan : cm

Indeks Massa Tubuh (IMT) :kg/m²

II. Petunjuk pengisian :

1. Bacalah dengan cermat semua pertanyaan yang ada dalam kuesioner ini
2. Beri tanda centang (√) pada kolom yang tersedia dari semua pertanyaan sesuai dengan pendapat anda dan keadaan anda sebenarnya.

Keterangan : SL : Selalu, jika dikonsumsi 1 kali/hari

SR : Sering, jika dikonsumsi 2-3 kali/minggu

KK : Kadang-kadang jika dikonsumsi 1-2 kali/bulan

TP : Tidak pernah dikonsumsi

No.	Pertanyaan	SL	SR	KK	TP
1.	Apakah anda mengkonsumsi <i>fried chicken</i> (ayam goreng) ?				
2.	Apakah anda mengkonsumsi <i>sandwich</i> ?				
3.	Apakah anda mengkonsumsi <i>nugget</i> ?				
4.	Apakah anda mengkonsumsi <i>French fries</i> (kentang goreng) ?				
5.	Apakah anda mengkonsumsi Bakso ?				
6.	Apakah anda mengkonsumsi <i>hot dog</i> ?				
7.	Apakah anda mengkonsumsi <i>pizza</i> ?				
8.	Apakah anda mengkonsumsi <i>mie instant</i> ?				
9.	Apakah anda mengkonsumsi <i>sphageti</i> ?				
10.	Apakah anda mengkonsumsi <i>sushi</i> ?				
11.	Apakah anda mengkonsumsi donat ?				
12.	Apakah anda mengkonsumsi sosis ?				
13.	Apakah anda mengkonsumsi <i>burger</i> ?				



YAYASAN JOSEPH YEEMYE
SMA KATOLIK RAJAWALI
TERAKREDITASI 'A' PREDIKAT UNGGUL

Jl. Lamadukelleng No. 7 Makassar 90112 Telp.0411-3691067 Fax. 0411-3690674
email : smakara.makassar@yahoo.com website : <http://www.smarajawali.web.id>
SK. BAP-S/M No. : 160/SK/BAP-SM/XI/2017, Tanggal 23 November 2017



SURAT KETERANGAN

Nomor : 054/Kep/SMA-K.R./III/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Katolik Rajawali Terakreditasi 'A' Kota Makassar , menerangkan bahwa :

1. N a m a : HERLINA PALI PADONDAN
N I M : C1614201071
2. N a m a : RESTIANA SUMARNI
N I M : C1614201085
Jurusan : S1 Keperawatan
Judul Penelitian :

“ HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DENGAN OBESITAS PADA
REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI MAKASSAR”

benar telah melaksanakan penelitian di SMA Katolik Rajawali Terakreditasi 'A' Kota Makassar pada tanggal 3-7 Februari 2020.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 23 Maret 2020

Kepala Sekolah,



Leonie Taroreh
Sr. Leonie Taroreh JMJ, MPd.

Lampiran 7

NO	INSIAL	JK	KD	UMUR	KD	KELAS	KD	KONSUMSI <i>FAST FOOD</i>													TOTAL	SKOR	KD	OBESITAS			SKOR	KD
								P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13				BB (kg)	TB (cm)	IMT		
1	N	P	1	16	2	10	1	3	2	2	2	3	2	4	4	2	1	2	3	2	32	Sering	2	85	159	34	Ringan	1
2	E	L	2	15	1	10	1	4	2	3	4	4	3	3	4	1	2	2	3	3	38	Sering	2	97	160	38	Sedang	2
3	A	L	2	15	1	10	1	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	2	26	Jarang	1	90	167	32,37	Ringan	1
4	G	L	2	15	1	10	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	32	Sering	2	106	170	37	Sedang	2
5	S	P	1	15	1	10	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	33	Sering	2	78	150	35	Sedang	2
6	CNS	P	1	15	1	10	1	4	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	34	Sering	2	90	150	40	Berat	3
7	JK	L	2	15	1	10	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	24	Jarang	1	77	155	32,08	Ringan	1
8	AVP	L	2	15	1	10	1	4	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	3	2	33	Sering	2	92	157	37,39	Sedang	2
9	FC	P	1	15	1	10	1	3	2	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	35	Sering	2	80	148	37	Sedang	2
10	P	L	2	16	2	10	1	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	37	Sering	2	89	157	36,17	Sedang	2
11	A	L	2	16	2	11	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27	Jarang	1	93	173	31,1	Ringan	1
12	J	L	2	16	2	11	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	28	Jarang	1	108	180	33,33	Ringan	1
13	GNK	P	1	17	3	11	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	4	2	33	Sering	2	83	150	37	Sedang	2
14	K	P	1	16	2	11	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	27	Jarang	1	88	165	32,35	Ringan	1
15	MJ	L	2	17	3	11	2	4	3	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	32	Sering	2	102	171	35	Sedang	2
16	B	P	1	16	2	11	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	28	Jarang	1	72	153	31	Ringan	1
17	S	L	2	16	2	11	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	34	Sering	2	95	176	31	Ringan	1
18	M	L	2	16	2	11	2	3	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	31	Jarang	1	87	170	30,1	Ringan	1
19	F	L	2	16	2	11	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	Jarang	1	90	168	32	Ringan	1
20	A	P	1	16	2	11	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	32	Sering	2	95	165	35	Sedang	2
21	P	P	1	16	2	11	2	4	1	3	2	3	2	2	4	2	2	3	3	3	34	Sering	2	95	165	35	Sedang	2
22	J	P	1	16	2	11	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	32	Sering	2	113	165	42	Berat	3
23	L	P	1	16	2	11	2	2	1	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	1	27	Jarang	1	95	167	34,17	Ringan	1
24	CT	L	2	17	3	11	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	36	Sering	2	135	168	48	Berat	3
25	A	L	2	15	1	11	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	33	Sering	2	79	160	31	Ringan	1
26	D	P	1	17	3	11	2	3	2	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	20	Jarang	1	85	161	33	Ringan	1
27	A	P	1	16	2	11	2	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4	2	35	Sering	2	85	155	35,41	Sedang	2
28	L	L	2	16	2	11	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	3	34	Sering	2	113	183	34	Ringan	1
29	F	L	2	16	2	11	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	35	Sering	2	97	164	36,19	Sedang	2
30	YK	L	2	16	2	11	2	3	1	2	3	3	1	2	3	2	2	3	4	3	32	Sering	2	110	178	35	Sedang	2
31	ND	P	1	17	3	12	3	4	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	34	Sering	2	81	158	36	Sedang	2
32	T	P	1	17	3	12	3	3	1	3	3	3	1	3	2	3	3	2	4	2	33	Sering	2	95	160	37,1	Sedang	2
33	LC	P	1	17	3	12	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	29	Jarang	1	84	167	30,21	Ringan	1
34	FY	P	1	17	3	12	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	28	Jarang	1	66	148	30,13	Ringan	1
35	E	P	1	17	3	12	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	21	Jarang	1	84	165	31	Ringan	1
36	M	P	1	17	3	12	3	3	1	1	2	2	2	2	3	1	1	2	1	3	24	Jarang	1	78	158	31,32	Ringan	1

33	LC	P	1	17	3	12	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	29	Jarang	1	84	167	30,21	Ringan	1
34	FY	P	1	17	3	12	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	28	Jarang	1	66	148	30,13	Ringan	1	
35	E	P	1	17	3	12	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	21	Jarang	1	84	165	31	Ringan	1
36	M	P	1	17	3	12	3	3	1	1	2	2	2	2	3	1	1	2	1	3	24	Jarang	1	78	158	31,32	Ringan	1
37	JP	L	2	17	3	12	3	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	28	Jarang	1	96	168	34,04	Ringan	1
38	J	P	1	17	3	12	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	1	3	3	1	30	Jarang	1	70	152	30,3	Ringan	1
39	C	L	2	17	3	12	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	30	Jarang	1	84	158	34	Ringan	1
40	LF	P	1	17	3	12	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	32	Sering	2	102	170	35,29	Sedang	2
41	ALM	P	1	16	2	12	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	25	Jarang	1	84	160	33	Ringan	1
42	MV	P	1	16	2	12	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	30	Jarang	1	80	158	32,12	Ringan	1
43	R	L	2	17	3	12	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	37	Sering	2	117	165	43,01	Berat	3
44	N	L	2	16	2	12	3	2	1	3	3	2	2	3	4	2	1	2	2	2	29	Jarang	1	95	173	32	Ringan	1
45	S	L	2	17	3	12	3	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	31	Jarang	1	89	167	32,01	Ringan	1
46	W	L	2	17	3	12	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	33	Sering	2	120	175	39,21	Sedang	2
47	J	P	1	17	3	12	3	3	1	4	2	4	1	2	3	2	2	2	2	2	30	Jarang	1	75	154	32	Ringan	1
48	C	P	1	17	3	12	3	2	4	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	35	Sering	2	101	167	36,33	Sedang	2
49	K	L	2	17	3	12	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	33	Sering	2	97	167	35	Sedang	2
50	R	L	2	17	3	12	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	28	Jarang	1	104	175	34	Ringan	1

Lampiran 8

OUTPUT SPSS

Frequencies

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	25	50,0	50,0	50,0
	Laki-Laki	25	50,0	50,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	9	18,0	18,0	18,0
	16	20	40,0	40,0	58,0
	17	21	42,0	42,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	10	20,0	20,0	20,0
	11	20	40,0	40,0	60,0
	12	20	40,0	40,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Konsumsi Fast Food

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang	23	46,0	46,0	46,0
	Sering	27	54,0	54,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Obesitas Pada Remaja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	27	54,0	54,0	54,0
	Sedang	19	38,0	38,0	92,0
	Berat	4	8,0	8,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Konsumsi Fast Food *						
Obesitas Pada Remaja	50	100,0%	0	0,0%	50	100,0%

Konsumsi Fast Food * Obesitas Pada Remaja Crosstabulation

			Obesitas Pada Remaja			Total
			Ringan	Sedang	Berat	
Konsumsi Fast Food	Jarang	Count	23	0	0	23
		Expected Count	12,4	8,7	1,8	23,0
		% within Konsumsi Fast Food	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% within Obesitas Pada Remaja	85,2%	0,0%	0,0%	46,0%
		% of Total	46,0%	0,0%	0,0%	46,0%
	Sering	Count	4	19	4	27
		Expected Count	14,6	10,3	2,2	27,0
		% within Konsumsi Fast Food	14,8%	70,4%	14,8%	100,0%
		% within Obesitas Pada Remaja	14,8%	100,0%	100,0%	54,0%
		% of Total	8,0%	38,0%	8,0%	54,0%
Total	Count	27	19	4	50	
	Expected Count	27,0	19,0	4,0	50,0	
	% within Konsumsi Fast Food	54,0%	38,0%	8,0%	100,0%	
	% within Obesitas Pada Remaja	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	54,0%	38,0%	8,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Monte Carlo Sig. (2-sided)			Monte Carlo Sig. (1-sided)		
				Sig.	95% Confidence Interval		Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound		Lower Bound	Upper Bound
Pearson Chi-Square	36,283 ^a	2	,000	,000 ^b	,000	,000			
Likelihood Ratio	46,342	2	,000	,000 ^b	,000	,000			
Fisher's Exact Test	40,477			,000 ^b	,000	,000			
Linear-by-Linear Association	29,803 ^c	1	,000	,000 ^b	,000	,000	,000 ^b	,000	,000
N of Valid Cases	50								

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,84.

b. Based on 10000 sampled tables with starting seed 334431365.

c. The standardized statistic is 5,459.

Two-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Konsumsi Fast Food	N
Obesitas Pada Remaja	Jarang	23
	Sering	27
	Total	50

		Obesitas Pada Remaja
Most Extreme Differences	Absolute	,852
	Positive	,000
	Negative	-,852
Kolmogorov-Smirnov Z		3,002
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	,000 ^b
95% Confidence Interval	Lower Bound	,000
	Upper Bound	,000

a. Grouping Variable: Konsumsi Fast Food

b. Based on 10000 sampled tables with starting seed 112562564.

Lampiran 9

LEMBARAN KONSUL

Nama dan NIM : 1. Herlina Pali Padondan (C1614201071)
 2. Restiana Sumarni (C1614201085)

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Penelitian : Hubungan Konsumsi *Fast food* dan Aktivitas Fisik Dengan obesitas pada Remaja di SMA Katolik Rajawali.

Pembimbing : Mery Sambo, Ns.,M.Kep.

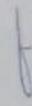
No	Hari/ Tanggal	Materi Konsul	Tanda Tangan		
			Peneliti		Pembimbing
			I	II	
1.	Jumat, 20 September 2019	Pengajuan Judul : Hubungan konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan obesitas			
2.	Senin, 23 September 2019	ACC judul			
3.	Rabu, 25 September 2019	Konsul BAB I : 1. Perbaikan penulisan 2. Perbanyak referensi			
4.	Jumat, 27 September	Konsul BAB I : 1. Perbaikan latar belakang			

	2019	dan rumusan masalah 2. Tambahkan Konsep remaja			
5.	Senin, 30 September	Konsul BAB I Melalui Whatsaap	Hud	Riska	f
6.	Senin, 07 Oktober 2019	Konsul BAB I dan II : 1. Hasil Riskesdas 2018 2. Prevalensi obesitas di sulawesi selatan	Hud	Riska	f
7.	Senin, 14 Oktober 2019	Konsul BAB I dan II 1. Tambahkan fenomena di tempat penelitian 2. Penambahan referensi dan teori untuk BAB II	Hud	Riska	f
8.	Rabu, 16 Oktober 2019	Konsul BAB I dan II 1. Revisi BAB I 2. Perbaiki penulisan untuk BAB II 3. Lampirkan daftar pustaka	Hud	Riska	f
9.	Selasa, 22 Oktober 2019	Konsul BAB III 1. Perbaiki kerangka konseptual	Hud	Riska	f
10.	Kamis, 24 Oktober 2019	Konsul BAB III dan BAB IV 1. Konsul kuesioner 2. Menghitung skor <i>fast food</i>	Hud	Riska	f
11.	Selasa, 29 Oktober	Konsul BAB III dan BAB IV 1. Penambahan etika	Hud	Riska	f

	2019	penelitian 2. Perbaikan teknik pengambilan sampel			
12.	Kamis, 31 Oktober 2019	Konsul BAB III dan BAB IV 1. Konsul kuesioner aktivitas fisik 2. Perbaikan penentuan skor	<i>Handwritten signature</i>	<i>Handwritten signature</i>	<i>Handwritten signature</i>
13.	Selasa, 5 November 2019	Konsul BAB IV 1. Populasi dan sampel	<i>Handwritten signature</i>	<i>Handwritten signature</i>	<i>Handwritten signature</i>

LEMBARAN KONSUL

Nama dan NIM : 1. Herlina Pali Padondan (C1614201071)
 : 2. Restiana Sumarni (C1614201085)
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Penelitian : Hubungan Konsumsi *Fast food* dengan Obesitas
 pada Remaja di SMA Katolik Rajawali
Pembimbing : Mery Sambo, Ns.M.Kep.

No	Hari/ Tanggal	Materi Konsul	Tanda Tangan		
			Peneliti		Pembimbing
			I	II	
1.	Kamis, 13 februari 2020	Konsul BAB V dan hasil SPSS : 1. Perbaikan penyusunan pembahasan			
2.	Selasa, 18 februari 2020	Konsul BAB V : 1. Penambahan teori			
3.	Jumat, 21 februari 2020	Konsul BAB V : 1. Perbaikan pembahasan 2. Penambahan teori pada pembahasan			
4.	Selasa, 25 februari 2020	Konsul BAB V dan BAB VI: 1. Perbaikan pembahasan 2. Perbaikan kesimpulan			
5.	Jumat, 28	Konsul BAB V dan BAB VI			

	februari 2020	1. Tambahkan asumsi peneliti	Uluh		f
6.	Selasa, 3 Maret 2020	Konsul Abstrak 1. Perbaiki penyusunan penulisan	Uluh	Risdi	f
7.	Kamis, 5 Maret 2020	Konsul Abstrak 1. Tambahkan pembahasan	Uluh	Risdi	f
8.	Kamis, 12 Maret	ACC Skripsi	Uluh	Risdi	f