

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA SMA N 1
BATURETNO WONOGIRI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan Tugas Akhir
dalam rangka menyelesaikan Pendidikan
Program Studi S1 Gizi



Oleh :

RULY YULIANINGSIH

2013.030028

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)

PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2017

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri” telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir Program S1 Gizi

Disusun Oleh :

RULY YULIANINGSIH

2013.030028

Pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 28 Juli 2017

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Tuti Rahmawati, S.Gz.,M.Si.
NIDN. 0617068201



Dewi Pertiwi DK, S.Gz.,M.Gizi.
NIDN. 0611018602

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI REMAJA SMA N 1 BATURETNO

DISUSUN OLEH :
RULY YULIANINGSIH
2013.030028

Skripsi ini telah diseminarkan dan diujikan

Pada tanggal : Sabtu, 29 Juli 2017

Susunan Tim Penguji :

Penguji I


Retno Dewi Noviyanti, S.Gz., M.Si.
NIDN.0622118704

Penguji II


Tuti Rahmawati, S.Gz., M.Si.
NIDN.0617068201

Penguji III


Dewi Pertiwi DK, S.Gz., M.Gizi.
NIDN.0611018602

Mengetahui,

Ketua
STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta


Agnes Hastuti, S.Kep., M.Kes.
NIDN.0618047704

Ka. Prodi S1 Gizi


Tuti Rahmawati, S.Gz., M.Si.
NIDN.0617068201

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi

dengan judul :

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI REMAJA SMA N 1 BATURETNO
WONOGIRI**

Merupakan karya saya sendiri (ASLI). Dan isi dalam Tugas Akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain atau kelompok lain untuk memperoleh gelar akademis disuatu institusi Pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain atau kelompok lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta , Juli 2017



Ruly Yulianingsih

MOTTO

“ Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah Maha Mengetahui sedang kamu tidak mengetahui”

(QS Al-Baqarah :216)

“ Dan (ingatlah) ketika Tuhan kamu memberitahu :” Demi sesungguhnya jika kamu, bersyukur niscaya aku akan tambahkan nikmatKu kepadamu, dan demi sesungguhnya, jika kamu kufur ingkar sesungguhnya azabKu amatlah pedih”

(QS Ibrahim : 7)

“ Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS Al-Insyirah ayat 5)

“ Sebelum menolong orang lain, saya harus dapat menolong diri sendiri
Sebelum menguatkan orang lain, saya harus bisa menguatkan
Diri sendiri dahulu”

(Penulis)

“ Pengalaman adalah guru yang paling baik”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi Penelitian ini kupersembahkan kepada :

1. Allah SWT, yang telah memberikan jalan petunjuk serta kemudahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Sutaryo dan Ibu Sri Tularsih tercinta, yang telah memberikan semua kasih sayang dan kesabaran yang luar biasa, doa yang tiada berakhir, seluruh pengorbanan yang telah diberikan untukku serta memberikan doa dan dorongan semangatnya tanpa lelah.
3. Kakak – kakak ku Muhammad Taufik Lubistira, Wahyudi dan Imron Widyatmawan yang telah memberikan semangat, dukungan hingga aku bisa meraih apa yang aku inginkan.
4. Aldo Rhicad Sebastian yang selalu menemani, mendengarkan segala keluhan dan memberikan semangat dalam menyelesaikan Skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Dengan segala puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta memberi kekuatan, ketabahan, kemudahan dalam berfikir untuk menyelesaikan penelitian yang berjudul ‘ ‘ **Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri**’ ’ ini. Penelitian ini merupakan tugas akhir sebagai salah satu syarat untuk menempuh ujian akhir program pendidikan S1 Gizi STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini mengalami banyak kesulitan dan hambatan, namun berkat bantuan, arahan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka kesulitan maupun hambatan tersebut dapat teratasi. Untuk itu dalam kesempatan ini dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Weni Hastuti, S.Kep., M.Kes selaku Ketua STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.
2. Tuti Rahmawati, S.Gz.,M.Si selaku Ketua Program Studi S1 Gizi STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta dan selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dengan sabar serta memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan S1 Gizi.
3. Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, S.Gz.,M.Gizi selaku dosen pembimbing II, dengan sabar dan bijaksana membantu, menyumbangkan ide-idenya dalam membimbing peneliti, merevisi serta melengkapi dalam penyusunan Skripsi ini.
4. Retno Dewi Noviyanti, S.Gz.,M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, masukan, kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini.
5. Teman-teman S1 Gizi Angkatan 2013, terima kasih untuk semuanya, atas semangat dan kekompakkannya selama ini, baik dalam suka maupun duka.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan penelitian ini

Penulis menyadari bahwa dengan keterbatasan pengetahuan, kemampuan dan waktu yang saya miliki, masih banyak kekurangan dalam penulisan penelitian ini. Untuk itu saran dan kritik yang membangun dari semua pihak sangat penulis

harapkan. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, kalangan akademisi dan masyarakat yang berminat terhadap S1 Gizi.

Surakarta, Juli 2017

Penulis

ABSTRAK

Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Remaja SMA N 1 Baturetno

Rully Yulianingsih¹, Tuti Rahmawati², Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati³

Latar Belakang : Status gizi remaja adalah eskpresi dari keadaan keseimbangan atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu, dimana keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang mana merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan utilisasinya.

Tujuan : Untuk mengetahui adakah hubungan konsumsi *fast food* dengan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri.

Metode Penelitian : Desain penelitian adalah *cross sectional*, dengan *teknik sampling* menggunakan *Simple Random Sampling*. Data BB dan TB untuk menentukan status gizi (IMT/U), kuesioner untuk menentukan aktivitas fisik remaja dan konsumsi *fast food*, sedangkan konsumsi *fast food* menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*. Uji analisis data dengan *Rank Spearman* dan *Pearson's Product Moment*.

Hasil : Hasil penelitian terdapat 60 siswa berstatus gizi normal, 39 siswa yang mengkonsumsi *fast food* dengan kategori sering, dan 48 siswa yang melakukan aktivitas fisik ringan. Hasil analisis di data ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja ($p=0,010$) dan untuk konsumsi *fast food* dengan status gizi ($p=0,000$).

Kesimpulan : Ada hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA N 1 Baturetno Wonogiri.

Kata Kunci : *Fast Food*, Aktifitas Fisik, Status Gizi, Remaja

1. Mahasiswi Program S1 Gizi Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta
2. Dosen Pembimbing S1 Gizi Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta
3. Dosen Pembimbing S1 Gizi Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta

ABSTRACT

The Correlation *Fast Food* Consumption and Physical Activity With Teenagers Nutrition Status of Senior High School N 1 Baturetno

Ruly Yulianingsih¹, Tuti Rahmawati², Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati³

Background : The nutritional status of adolescents is the expression of the state of balance or the embodiment of nutriture in the form of certain variables, where the state of the body as a result of food consumption and the use of nutrients which is the end result of the balance between nutrients entering the body.

Purpose :To know if there is correlation of *fast food* consumption with physical activity to nutrition status of high school adolescent N 1 Baturetno Wonogiri.

Method of Research : The research design was cross sectional, with sampling technique using Simple Random Sampling. BB and TB data to establish nutritional status (IMT / U), questionnaire to form teenage physical activity and fast food consumption, while fast food consumption using Food Frequency Questionnairer (FFQ) method. Test data analysis with Rank Spearman and Pearson's Product Moment

Result : The results of study were 60 student normal nutritional status, 39 students who consumed fast food with a frequent category, and 48 students who did light physical activity. The results of the analysis obtained p value = 0.010 which means there is a relationship of physical activity with adolescent nutritional status, while for fast food consumption with nutritional status obtained p value = 0.001

Conclusion : There is a correlation of fast food consumption and physical activity with nutritional status of adolescent in Senior High School N 1 Baturetno Wonogiri.

Keywords : *Fast Food*, Physical Activity, Nutritional status, Teenagers

-
1. Student Bachelor of science Nutrition Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta
 2. Supervising Lecturer 1 S1 Nutrition Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta
 3. Supervising Lecturer 2 S1 Nutrition Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| ABSTRAK | ix |
| ABSTRACT..... | x |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan Penelitian | 3 |
| D. Manfaat Penelitian | 4 |
| E. Keaslian Penelitian..... | 4 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 8 |
| A. Landasan Teori..... | 8 |
| 1. Remaja..... | 8 |
| 2. <i>Fast Food</i> | 11 |
| 3. Aktivitas Fisk | 14 |
| 4. Metode Survei Makanan | 19 |
| 5. Status Gizi..... | 23 |
| B. Kerangka Teori..... | 29 |
| C. Kerangka Konsep | 30 |
| D. Hipotesis..... | 30 |

| | |
|--|-----------|
| BAB III METODE PENELITIAN | 32 |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian | 32 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 32 |
| C. Populasi dan Sampel dan Teknik Sampling | 32 |
| D. Variabel Penelitian | 34 |
| E. Definisi Operasional..... | 35 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 36 |
| G. Jenis Data Penelitian | 37 |
| H. Cara Pengumpulan Data..... | 37 |
| I. Teknik Analisa Data Penelitian | 38 |
| J. Jalannya Penelitian | 40 |
| K. Etika Penelitian | 41 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 43 |
| A. Gambaran Umum | 43 |
| B. Hasil Penelitian | 44 |
| C. Pembahasan | 48 |
| D. Keterbatasan Penelitian | 53 |
| BAB V PENUTUP | 54 |
| A. Simpulan | 54 |
| B. Saran | 54 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Keaslian Penelitian..... | 5 |
| Tabel 2. AKG Remaja..... | 9 |
| Tabel 3. Kandungan Gizi <i>Fast Food</i> | 13 |
| Tabel 4. Kategori Aktivitas Fisik nilai <i>PAR</i> | 18 |
| Tabel 5. Kategori Aktivitas Fisik nilai <i>PAL</i> | 18 |
| Tabel 6. Klasifikasi Status Gizi..... | 27 |
| Tabel 7. Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin | 45 |
| Tabel 8. Distribusi Status Gizi Remaja | 46 |
| Tabel 9. Distribusi Konsumsi <i>Fast Food</i> | 46 |
| Tabel 10. Distribusi Berdasarkan Aktivitas Fisik | 47 |
| Tabel 12. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi | 48 |
| Tabel 13. Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi | 49 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--------------------------------|----|
| Gambar 1. Kerangka Teori..... | 29 |
| Gambar 2. Kerangka Konsep..... | 30 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Permohonan Menjadi Sampel
- Lampiran 3. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Surat Survei Pendahuluan
- Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Keterangan
- Lampiran 7. Kuesioner
- Lampiran 8. Data Induk Penelitian
- Lampiran 9. Analisa Data
- Lampiran 10. Lembar Konsultasi
- Lampiran 11. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia remaja (10-19 tahun) merupakan usia yang sangat rentan terhadap masalah gizi, karena pada usia remaja banyak mengalami perubahan secara hormonal yang akan berpengaruh pada pertumbuhan fisiknya. Remaja membutuhkan zat gizi yang lebih besar daripada anak-anak untuk pertumbuhan fisik. Remaja sangat aktif dengan berbagai aktivitas fisik, baik itu aktivitas fisik di sekolah maupun di rumah (Sundari dan Siti, 2006). Remaja yang baru mengalami perubahan hormon maupun fisik biasanya belum terlalu paham dengan perubahan tersebut dan masih dalam tahap proses adaptasi, sehingga ketidakteraturan dalam memilih makanan dan kebiasaan makan dapat menjadi penyebab terjadinya masalah gizi bagi seorang remaja (Notoadmojo, 2006).

Usia remaja merupakan kelompok yang sering mengalami masalah status gizi lebih dibandingkan dengan usia lainnya. Tubuh mulai mengalami masalah perubahan dalam segi komposisi tubuh pada usia remaja. Remaja perempuan lebih banyak menyimpan lemak dan remaja laki-laki lebih banyak penambahan jaringan tubuh dan masa otot sehingga remaja perempuan mempunyai persen lemak tubuh kira-kira dua kali lipat dibandingkan laki-laki (Putri dan Rosiana, 2006).

Remaja lebih banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan perubahan gaya hidup. Banyak remaja makan di luar rumah dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan. Remaja lebih sering mencoba makanan baru, salah satunya adalah *fast food* (Khomsan, 2006). *Fast food* merupakan makanan yang dapat dihidangkan dan dikonsumsi dalam waktu seminimal mungkin atau juga dapat diartikan sebagai makanan yang dikonsumsi secara cepat. Pada umumnya komposisi *fast food* mengandung lebih tinggi energi, garam dan lemak termasuk kolesterol dan hanya sedikit mengandung serat. Contoh dari *fast food* : *Hamburger, Fried Chicken, Steak, Pizza, Sandwich, Kentang goreng, Chicken nugget, dan Hot dog* (Sharkey et al, 2011).

Konsumsi *fast food* yang berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik dapat mengakibatkan status gizi lebih (Mudjianto, 2006). Hal ini diperkuat oleh penelitian Zulfa dan Fitriyah (2011) pada 71 siswa Tasikmalaya yang menyatakan bahwa semakin tinggi konsumsi *fast food* maka status gizi akan semakin meningkat. Hal ini dikarenakan sebagian energi yang masuk melalui asupan makan yang tidak seimbang dengan aktivitas fisik yang dilakukan. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai status gizi yang lebih (Virgianto dan Purwaningsih, 2006).

Aktivitas fisik yang rendah pada saat usia remaja merupakan faktor risiko yang menyebabkan terjadinya masalah status gizi lebih. Aktivitas fisik akan mengubah komposisi tubuh yakni menurunkan lemak tubuh dan meningkatkan masa tubuh tanpa lemak yang berlebih (Fatmah dan Ruhayati, 2011). Aktivitas fisik yang baik, benar, teratur, dan teratur dapat mengurangi masalah status gizi lebih pada seorang remaja (Wardani & Roosita, 2008).

Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh mendapat asupan zat gizi yang cukup. Status gizi kurang dapat terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Status gizi lebih dapat terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi yang melebihi dari angka kecukupan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan bagi tubuh (Soekirman, 2006).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, di Indonesia menunjukkan prevalensi status gizi lebih akibat dari mengkonsumsi *fast food* secara nasional pada remaja umur 13-15 tahun sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk atau obesitas. Prevalensi status gizi lebih pada remaja umur 16-18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan dari 2007 sebesar 1,4% menjadi 7,3% pada tahun 2013 (Depkes, 2013). Berdasarkan data Riskesdas 2010, kejadian status gizi lebih di Jawa Tengah pada remaja usia 15 tahun keatas mencapai 18,4% sedangkan kejadian status gizi lebih di Kota Surakarta sebanyak 10,7%.

Kesalahan dalam memilih makanan akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya berpengaruh terhadap status gizi seorang remaja. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat disertai dengan aktivitas fisik yang seimbang (Kristianti, 2009).

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja SMA. Penulis memilih SMA Negeri 1 Baturetno sebagai lokasi penelitian dikarenakan SMA Negeri 1 Baturetno merupakan sekolah yang berlokasi di daerah kecamatan yang terdapat banyak penjual makanan *fast food* yang sering dibeli oleh siswa remaja SMA pada saat jam istirahat maupun pulang dari sekolah sehingga memicu terjadinya status gizi lebih pada seorang remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dirumuskan masalah ‘‘Apakah ada hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA N 1 Baturetno Wonogiri ?’’

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA N 1 Baturetno Wonogiri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan konsumsi *fast food* pada remaja di SMA 1 Baturetno, Wonogiri
- b. Mendeskripsikan aktivitas fisik pada remaja di SMA N 1 Baturetno, Wonogiri
- c. Mendeskripsikan status gizi pada remaja di SMA N 1 Baturetno Wonogiri
- d. Menganalisis hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja di SMA N 1 Baturetno Wonogiri

- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA N 1 Baturetno Wonogiri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para pembaca khususnya mahasiswa sebagai tambahan pengetahuan dan sebagai referensi dalam memahami hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi dan sebagai tambahan masukan untuk peneliti selanjutnya, dalam melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berbeda.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang pengaruh konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik terhadap status gizi dan memberi masukan bagi institusi pendidikan yang bersangkutan, staf pendidik dan pengajar untuk memperhatikan keadaan status gizi siswa - siswinya.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menangani kejadian masalah konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Negeri.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan literatur yang ada, penelitian yang akan dilakukan belum pernah ada sebelumnya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sudah dilakukan adalah penelitian sebelumnya mengetahui hubungan *fast food* dikombinasikan dengan aktivitas fisik dengan status gizi dalam sehari-hari.

Penelitian ini dilakukan seperti yang sudah tertulis pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

| No | Keaslian Penelitian | |
|----|--------------------------------|---|
| 1. | Nama Peneliti / Tahun | : Mutalazimah, Dwi Sarbini, Nanik Kristanti / 2009 |
| | Judul | : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi SMA Negeri 4 Surakarta |
| | Desain dan Variabel Penelitian | : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan rancangan <i>cros sectional</i> yaitu penelitian yang dilakukan dengan wawancara dimana variabel bebasnya adalah pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi <i>fast food</i> serta variabel terikatnya adalah status gizi siswa |
| | Hasil | : Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dikarenakan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan saja tetapi dipengaruhi oleh faktor langsung seperti infeksi, ketersediaan pangan, pendidikan gizi, pengetahuan gizi, dan sosial budaya dan aktivitas fisik |
| | Persamaan | : Sama-sama mengukur status gizi remaja |
| | Perbedaan | : Penelitian ini meneliti variabel konsumsi <i>fast food</i> dan aktivitas fisik |
| 2 | Nama Peneliti / Tahun | : Herlina/2016 |
| | Judul | : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas di SMKN 1 Sibolga Tahun 2012 |
| | Desain dan Variabel Penelitian | : Penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi. Dengan variabel bebasnya aktivitas fisik remaja dan variabel terikatnya Obesitas |
| | Hasil | : Terdapat hubungan aktivitas fisik remaja dengan kejadian obesitas di SMKN 1 Sibolga Tahun 2012 hal ini disebabkan oleh asupan energi makanan yang berlebihan dengan aktivitas fisik yang kurang |
| | Persamaan | : Sama-sama mengukur Aktivitas Fisik |
| | Perbedaan | : Variabel yang diteliti adalah Obesitas |
| 3 | Nama Peneliti / Tahun | : A. Aryati, Yustini, Rahayu Indiasari, /2008 |
| | Judul | : Hubungan konsumsi <i>Fast Food</i> dengan kejadian <i>Overweight</i> pada Remaja di SMA Katholik Cendrawasih Makassar |

| No | Keaslian Penelitian | |
|----|--------------------------------|--|
| | Desain dan Variabel Penelitian | : Penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan rancangan <i>cross sectional study</i> . Variabel bebasnya adalah konsumsi <i>fast food</i> modern dengan variabel terikatnya <i>overweight</i> |
| | Hasil | : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian <i>overweight</i> karena <i>overweight</i> tidak hanya disebabkan oleh <i>fast food</i> saja, tapi obesitas disebabkan oleh berbagai hal seperti aktivitas <i>sedentary</i> , lingkungan, dan keturunan |
| | Persamaan | : Sama-sama meneliti <i>fast food</i> dan status gizi |
| | Perbedaan | : Variabel yang diteliti adalah Aktivitas fisik |
| 4 | Nama Peneliti / Tahun | : Faerus S, Ratna I/2009 |
| | Judul | : Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik terhadap Obesitas Remaja pada kelompok Usia 11-13 tahun |
| | Desain dan Variabel Penelitian | : Penelitiannya menggunakan penelitian <i>observasional analitik</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Variabel bebasnya adalah konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan variabel terikatnya obesitas |
| | Hasil | : Terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan obesitas karena siswa yang memiliki aktivitas rendah memiliki peluang untuk menjadi obesitas |
| | Persamaan | : Variabel yang diteliti adalah Aktivitas Fisik |
| | Perbedaan | : Variabel yang diteliti adalah Obesitas sedangkan penelitian ini meneliti status gizi |
| 5 | Nama Peneliti / Tahun | : Wahyuni A, Zuraida R, Widyantara KIS/2011 |
| | Judul | : Hubungan kebiasaan makan makanan cepat saji (<i>fast food</i>), aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa FK Unila 2013 |
| | Desain dan Variabel Penelitian | : Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian <i>cross sectional</i> . Variabel bebasnya adalah kebiasaan makan makanan cepat saji, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan variabel terikat |

| No | Keaslian Penelitian |
|-----------|--|
| Hasil | : Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan makanan cepat saji, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan status gizi dikarenakan status gizi dipengaruhi oleh ketersediaan makanan berenergi tinggi dan rendah serat |
| Persamaan | : Sama-sama mengukur aktivitas fisik dan status gizi |
| Perbedaan | : Penelitian ini meneliti kebiasaan makan makanan cepat saji dan pengetahuan gizi |

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, selama remaja perubahan hormonal mempercepat pertumbuhan, ditandai dengan berfungsinya reproduksi seperti menstruasi pada remaja putri. Perubahan dapat terjadi pada gizi remaja, apabila tidak ada upaya untuk memperbaikinya, maka akan mempengaruhi kualitas remaja dewasa di masa yang akan datang (Febry, 2006).

Masa remaja atau *adolescence* adalah waktu terjadinya perubahan - perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial atau tingkah laku. Remaja dianggap mampu membuat keputusan dalam kehidupan mereka daripada saat mereka masih anak-anak. Remaja sering menentukan sendiri makanan yang akan dikonsumsi (Adriani dan Wirjatmadi, 2014).

b. Pembagian Remaja

Menurut Soetjiningsih (2007), berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahapan urut :

- 1) Masa remaja awal (*Early adolescence*) : umur 11-13 tahun
- 2) Masa remaja pertengahan (*Middle adolescence*) : umur 14-16 tahun
- 3) Masa remaja lanjut (*Late adolescence*) : umur 17-20 tahun

Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2014), masa remaja dapat dibagi dalam dua periode yaitu :

1) Periode masa puber umur 12-18 tahun

Masa pubertas adalah merupakan peralihan dari akhir masa kanak-kanak ke masa awal pubertas. Ciri-cirinya yaitu anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi dan anak mulai bersikap kritis.

2) Periode remaja *adolescence* umur 19-21 tahun

Periode remaja *adolescence* merupakan masa akhir remaja. Beberapa sifat penting pada masa ini adalah perhatiannya tertutup pada hal-hal realistik, mulai menyadari akan realitas, sikapnya mulai jelas tentang hidup dan mulai terlihat bakat dan minatnya.

c. Kebutuhan Gizi Remaja

Gizi yang baik selama masa remaja sangat berarti tidak hanya untuk mencapai pertumbuhan yang potensial dan optimal kesehatan tetapi juga untuk mencegah penyakit kronik pada saat dewasa (Story dkk, 2006). Golongan remaja merupakan golongan dengan kegiatan aktif. Pada golongan ini penggunaan energi untuk kegiatan jasmani bertambah dan kebutuhan energinya lebih tinggi dibandingkan dengan masa anak-anak. Di samping itu kelak mereka merupakan generasi penerus yang diharapkan berpotensi dan berkualitas tinggi sehingga kecukupan energi bagi golongan ini perlu mendapat perhatian (Kristianti, 2009). Kebutuhan zat gizi pada remaja dapat dilihat pada tabel 2:

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi pada Remaja (13-18 tahun)

| Jenis Kelamin | Umur (tahun) | Berat (kg) | Tinggi (cm) | Kebutuhan zat gizi | | | |
|---------------|--------------|------------|-------------|--------------------|--------------|------------|---------|
| | | | | Energi (kkal) | Protein (gr) | Lemak (gr) | KH (gr) |
| Laki-laki | 13-15 | 46 | 158 | 2475 | 72 | 83 | 340 |
| | 16-18 | 56 | 165 | 2675 | 66 | 89 | 368 |
| Perempuan | 13-15 | 46 | 155 | 2125 | 69 | 71 | 292 |
| | 16-18 | 50 | 158 | 2125 | 59 | 71 | 292 |

Sumber : Kep. Menkes RI (2013)

d. Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi Remaja

Menurut Sulistyoningsih (2011), beberapa hal yang mendasari masa remaja banyak membutuhkan zat gizi adalah :

- 1) Mulai berfungsi dan berkembangnya organ-organ reproduksi
- 2) Secara fisik terjadi pertumbuhan yang sangat cepat ditandai dengan peningkatan berat badan dan tinggi badan.
- 3) Remaja umumnya melakukan aktivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya sehingga dibutuhkan zat gizi yang lebih banyak.

e. Faktor yang Menyebabkan Permasalahan Gizi Remaja

Menurut Sulistyoningsih (2011), permasalahan gizi yang timbul pada masa remaja dipicu oleh beberapa faktor, diantaranya :

1) Kebiasaan makan yang buruk

Timbulnya kebiasaan makan yang buruk pada remaja dikarenakan kebiasaan makan yang tidak baik sejak kecil, misalnya suka mengonsumsi makanan instant secara berlebihan tanpa terkendali.

2) Pemahaman gizi yang salah

Remaja sering memiliki pemahaman bahwa tubuh yang menjadi idaman adalah tubuh yang langsing, untuk mempertahankan tubuh yang langsing tersebut remaja melakukan pengaturan makan yang salah.

3) Kesukaan yang berlebih terhadap jenis makanan tertentu

Kesukaan yang berlebih terhadap satu jenis makanan dapat menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi karena belum tentu makanan yang disukai tersebut mengandung zat gizi yang diperlukan tubuh. Contoh : Makanan *fast food* (*pizza, fried chicken, hamburger, dll*).

4) Promosi yang berlebihan melalui media massa

Usia remaja merupakan usia yang sangat mudah tertarik dengan hal-hal baru, termasuk produk makanan yang diiklankan, padahal makanan tersebut belum tentu memiliki kandungan gizi yang baik.

5) Maraknya produk makanan *fast food*

Jenis makanan *fast food* semakin banyak dipasarkan. *Fast food* umumnya mengandung kalori, lemak, gula dan sodium yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat, sehingga berakhir buruk bagi kesehatan

2. *Fast Food*

a. Definisi *Fast Food*

Fast food merupakan makanan cepat saji yang ditandai dengan biaya rendah, ukuran porsi yang besar dan makanan padat energi yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak (Sharkey dkk, 2011). Secara umum produk *fast food* dapat dibedakan menjadi dua, yaitu produk *fast food* yang berasal dari barat dan lokal. *Fast food* yang berasal dari barat sering disebut *fast food* modern. Makanan yang disajikan pada umumnya berupa *hamburger*, *pizza* dan sejenisnya. Sedangkan *fast food* lokal sering juga disebut dengan istilah *fast food* tradisional seperti warung tegal, restoran padang, warung sunda (Hayati, 2010). Kehadiran makanan cepat saji dalam industri makanan di Indonesia juga bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Khususnya bagi remaja tingkat menengah atas, restoran makanan cepat saji merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan di restoran *fast food* ditawarkan dengan harga terjangkau dengan kantong mereka, servisnya cepat dan jenis makanan memenuhi selera (Lieswanti, 2007).

Makanan *fast food* modern adalah jenis makanan yang mudah disajikan, praktis dan umumnya diproduksi oleh industri pengolahan

pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut (Almatsier, 2009). Sedangkan menurut (Lazzeri dkk, 2006), makanan *fast food* merupakan makanan yang umumnya mengandung lemak, protein dan garam yang tinggi tetapi rendah serat.

Berdasarkan hasil penelitian, kentang goreng dan *fried chicken* merupakan makanan cepat saji yang banyak di makan saat makan siang atau makan malam remaja di enam kota besar di Indonesia seperti Denpasar, Surabaya, Yogyakarta, Semarang, Bandung dan Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan 15-20% remaja di Jakarta mengkonsumsi *chicken* dan *burger* sebagai makan siang dan 1-6% remaja lainnya mengkonsumsi *pizza*, dan *spaghetti*. Apabila makanan jenis ini dikonsumsi berlebihan dan terus – menerus dapat menyebabkan status gizi lebih (Restiani, 2012).

b. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi *Fast Food*

Menurut Aini (2012), terdapat tiga faktor yang mempengaruhi konsumsi *fast food* pada remaja yaitu:

1) Besarnya Uang Saku

Besarnya uang saku yang diperoleh remaja sekolah memungkinkan untuk memperoleh jajanan sesuai yang remaja inginkan, dengan uang saku tersebut remaja dapat sering jajan atau membeli makanan lebih mahal. Jumlah uang saku yang dimiliki remaja cukup besar untuk membeli macam jenis *fast food* yang ada disekitar sekolah (Imtiha dan Noer, 2013)

2) Gaya hidup atau *Lifestyle*

Gaya hidup remaja merupakan fungsi karakteristik atau sifat individu yang sudah dibentuk melalui interaksi lingkungan, orang yang semula tidak mengkonsumsi *fast food* menjadi mengkonsumsi *fast food* setelah bergaul dengan orang-orang yang mengkonsumsi *fast food*. Gaya hidup seseorang mempengaruhi perilaku konsumsi, yang biasa menentukan banyak keputusan konsumsi perorangan,

jadi gaya hidup bisa berubah karena pengaruh lingkungan (Aini, 2012).

3) Gengsi atau *Prestige*

Sebuah kehormatan, wibawa dan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang akhirnya membuat dirinya menjadi berbeda / istimewa bila dibandingkan dengan orang lain yang ada disekitarnya (Aini, 2012).

c. Kandungan Gizi *Fast Food*

Secara umum *fast food* mengandung kalori, lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A , asam askorbat, kalsium dan folat.

Berikut gambaran kandungan gizi dari beberapa jenis *fast food* yang saat ini banyak dikonsumsi oleh masyarakat:

Tabel 3. Kandungan Gizi *Fast Food*

| No | <i>Fast Food</i> (per 100 gr) | Energi (kkal) | Lemak (g) | Gula (g) | Na (mg) | Serat (g) | Vit.A (ug) | Kalsium (mg) |
|----|----------------------------------|------------------|--------------|-------------|------------|--------------|---------------|-----------------|
| 1 | <i>Pizza</i> | 291,6 | 11,8 | 34,3 | 479 | 2,4 | 238 | 118 |
| 2 | Burger | 270,1 | 19,7 | 0 | 800 | 0 | 240 | 350 |
| 3 | Donat | 400,1 | 21,8 | 46,3 | 20 | 1 | 24 | 28 |
| 4 | <i>Fried Chicken</i> | 332 | 23,1 | 3,7 | 70 | 0,9 | 37 | 14 |
| 5 | Siomay | 71 | 1,4 | 4,5 | 26 | 0,3 | 7 | 6 |
| 6 | Mie Instant | 141 | 0,7 | 28,5 | 1 | 1,7 | 0 | 7 |

Sumber: Daftar Komposisi Bahan Makanan(2005)

d. Dampak Negatif dari *Fast Food*

Menurut (Oktaviani dkk, 2012), dampak negatif dari makanan cepat saji (*fast food*) adalah sebagai berikut :

1) Meningkatkan risiko serangan jantung

Kandungan kolesterol yang tinggi pada *fast food* dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah. Pembuluh darah

yang tersumbat akan membuat aliran darah tidak lancar sehingga akan mengakibatkan terjadinya serangan jantung.

2) Membuat ketagihan

Fast food mengandung zat aditif yang dapat membuat ketagihan dan merangsang untuk ingin terus memakannya sesering mungkin.

3) Meningkatkan berat badan

Konsumsi *fast food* yang sering dan jarang berolahraga, akibatnya dalam beberapa minggu tubuh akan mengalami peningkatan berat badan yang tidak sehat. Lemak yang di dapat dari konsumsi *fast food* apabila tidak digunakan dengan baik oleh tubuh akan tersimpan dan menumpuk di dalam tubuh.

4) Meningkatkan risiko kanker

Zat-zat kimia yang terdapat dalam makanan *fast food* memiliki efek yang sangat buruk bagi kesehatan tubuh, sehingga apabila zat-zat kimia dikonsumsi secara terus menerus melalui makanan *fast food* dalam waktu jangka panjang akan meningkatkan terjadinya risiko kanker.

5) Memicu diabetes

Kandungan kalori dan lemak jenuh yang tinggi pada *fast food* akan memicu terjadinya resistensi insulin yang berujung pada penyakit diabetes.

6) Memicu tekanan darah tinggi

Hampir semua *fast food* mengandung natrium atau sodium yang tinggi. Ketika kadar natrium dalam darah meningkat dan tidak dapat dikeluarkan oleh ginjal, volume darah meningkat karena natrium bersifat menarik dan menahan air. Peningkatan ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh yang menyebabkan tekanan darah tinggi.

3. Aktivitas Fisik

1. Definisi Aktivitas Fisik

Terdapat beberapa pengertian dari beberapa ahli mengenai aktivitas fisik diantaranya menurut (Oktaviani dkk,2012), aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

Aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi terjadinya masalah gizi (gizi lebih/gizi kurang) apabila terjadi ketidakseimbangan antara asupan zat gizi yang masuk dan yang dikeluarkan sehingga asupan makanan harus diperhatikan sesuai aktivitas guna memperhatikan status gizi (Depkes RI, 2006)

2. Jenis Aktivitas Fisik Remaja

Menurut Mujur (2011), aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi 3 tingkatan, aktivitas fisik yang sesuai untuk remaja sebagai berikut :

1) Aktivitas ringan

Aktivitas yang membutuhkan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dan pernafasan atau ketahanan. Contoh dari aktivitas ringan misalnya : berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci piring/baju, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les disekolah, les diluar sekolah, mengasuh adik, nonton tv, aktivitas maen play station, main komputer, belajar dirumah, nongkrong.

2) Aktivitas sedang

Aktivitas yang membutuhkan tenaga intens atau terus-menerus, gerakkan otot yang berirama atau kelenteruran. Contoh dari aktivitas sedang misalnya : berlari kecil, tenis meja, berenang,

bermain gitar, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik dan jalan sehat.

3) Aktivitas berat

Aktivitas yang biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan, membuat keringat. Contoh dari aktivitas berat misalnya : berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misalnya :karate, pencak silat, taekwondo) dan outbond.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik

Menurut Arifatul dan Hudha (2006), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi remaja antara lain :

1) Umur

Aktivitas remaja sampai dewasa menjadi meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan jadi penurunan kapasitas fungsional dan seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1 % per tahun tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sepenuhnya.

2) Jenis Kelamin

Selama masa pubertas biasanya aktivitas fisik remaja laki-laki hampir sama dengan aktivitas remaja perempuan, namun setelah masa pubertas remaja laki-laki cenderung mempunyai aktivitas fisik yang jauh lebih besar dibandingkan dengan aktivitas remaja perempuan.

3) Pola Makan

Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah asupan makan lebih banyak maka tubuh akan mudah lelah dan berat untuk melakukan aktivitas seperti olahraga atau aktivitas lainnya. Kandungan lemak dari makanan juga dapat mempengaruhi status gizi karena lemak yang menumpuk di dalam tubuh apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dapat memicu terjadinya status gizi lebih.

4) Penyakit atau Kelainan Tubuh

Penyakit atau kelainan tubuh dapat mempengaruhi aktivitas fisik yang dilakukan, hal tersebut dikarenakan adanya pengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin atau sel darah merah dan serat otot. Seperti halnya apabila kekurangan sel darah merah maka tidak diperbolehkan untuk melakukan aktivitas fisik yang berat. Obesitas juga dapat menjadikan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik.

4. Manfaat Aktivitas Fisik bagi Remaja

Menurut Nurmalina (2011), remaja membutuhkan aktivitas fisik karena ada keuntungan bagi mereka dalam waktu jangka panjang dan keuntungan bagi mereka terutama dalam masa-masa pertumbuhan sehingga pertumbuhannya dapat optimal. Beberapa keuntungan untuk remaja dari aktivitas fisik antara lain :

- 1) Membantu meningkatkan mood atau suasana hati
- 2) Membantu menurunkan kecemasan, stress dan depresi (faktor yang berkontribusi pada penambahan berat badan)
- 3) Membantu untuk tidur yang lebih baik
- 4) Meningkatkan fungsi organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru

Manfaat aktivitas fisik untuk jangka panjang :

- 1) Meningkatkan sirkulasi darah
- 2) Mengurangi kanker yang terkait dengan kelebihan berat badan
- 3) Membantu menjaga otot tetap sehat
- 4) Menurunkan risiko penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi dan diabetes

5. Cara Mengukur Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik diperoleh melalui metode *record 2 x 24 jam* pada hari sekolah dan hari libur, selanjutnya hasil diolah dengan cara mengalikan bobot nilai per aktivitas fisik dikalikan dengan lamanya waktu yang digunakan untuk beraktivitas. Menurut Duncan *et al*

(2010), besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dalam 24 jam dinyatakan dalam PAL (*Physical Activity Level*) atau tingkat aktivitas fisik. PAL ditentukan dengan rumus sebagai berikut:

$$PAL = \sum \frac{(PAR \times w)}{24 \text{ jam}}$$

Keterangan:

PAL = *Physical Activity Level* (tingkat aktivitas fisik)

PAR = *Physical Activity Ratio* (jumlah energi yang dikeluarkan untuk jenis aktivitas per satuan waktu tertentu).

w = Alokasi waktu tiap aktivitas fisik (jam)

PAL dikategorikan menjadi empat kategori menurut Duncan *et al* (2010), seperti yang disajikan pada tabel 4 berikut ini

**Tabel 4. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik
Berdasarkan nilai PAL**

| Kategori | Nilai PAL |
|-------------------------|-----------|
| Aktivitas Sangat Ringan | < 1.40 |
| Aktivitas Ringan | 1.40-1.69 |
| Aktivitas Sedang | 1.70-1.99 |
| Aktivitas Berat | 2.00-2.40 |

Sumber: Duncan *et al*, (2010)

Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan dikategorikan menjadi 18 jenis kategori berdasarkan PAR seperti yang dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Kategori aktivitas berdasarkan nilai PAR

| Kategori | Keterangan | PAR |
|----------|--|------|
| PAL 1 | Tidur (tidur siang dan malam) | 1 |
| PAL 2 | Tidur-tiduran (tidak tidur), duduk diam dan membaca | 1.2 |
| PAL 3 | Duduk sambil menonton TV | 1.72 |
| PAL 4 | Berdiri diam, beribadah, menunggu (berdiri), berhias | 1.5 |
| PAL 5 | Makan dan minum | 1.6 |
| PAL 6 | Jalan santai | 2.5 |
| PAL 7 | Berbelanja (membawa beban) | 5 |
| PAL 8 | Mengendarai kendaraan | 2.4 |

| | | |
|--------|---|------|
| PAL 9 | Menjaga anak | 2.5 |
| PAL 10 | Melakukan pekerjaan rumah (bersih-bersih) | 2.75 |
| PAL 11 | Setrika pakaian (duduk) | 1.7 |
| PAL 12 | Kegiatan berkebun | 2.7 |
| PAL 13 | <i>Office worker</i> (duduk di depan meja, menulis, dan mengetik) | 1.3 |
| PAL 14 | <i>Office worker</i> (berjalan-jalan mondar-mandir membawa arsip) | 1.6 |
| PAL 15 | Olahraga (Badminton) | 4.85 |
| PAL 16 | Olahraga (jogging, lari jauh jauh) | 6.5 |
| PAL 17 | Olahraga (bersepeda) | 3.6 |
| PAL 18 | Olahraga (aerobik, berenang, sepak bola, dll) | 7.5 |

Sumber: Sumber: Duncan *et al*, (2010)

4. Metode Survei Konsumsi Makanan

Metode survei konsumsi makanan dilakukan untuk mengetahui kebiasaan makan dan gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan zat gizi pada tingkat kelompok, rumah tangga dan perorangan serta faktor-faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan tersebut (Supariasa, 2005). Adapun metode survei konsumsi makanan menurut Supariasa (2005) yaitu:

1) Metode *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*

Metode frekuensi makanan adalah alat untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun. Selain itu dengan metode frekuensi makanan dapat memperoleh gambaran pola konsumsi bahan makanan secara kualitatif, akan tetapi karena periode pengamatannya lebih lama dan dapat membedakan individu berdasarkan ranking tingkat konsumsi zat gizi, maka cara ini paling sering digunakan dalam penelitian epidemiologi gizi. Kuesioner frekuensi makanan memuat tentang daftar bahan makanan tersebut pada periode tertentu. Bahan makanan yang ada dalam daftar kuesioner tersebut

adalah yang dikonsumsi dalam frekuensi yang cukup sering oleh responden (Supriasa, 2005).

Berdasarkan Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM UI (2007) beberapa jenis *FFQ* adalah sebagai berikut:

- a) *Simple or nonquantitative FFQ*, tidak memberikan pilihan tentang porsi yang bisa dikonsumsi sehingga menggunakan standar porsi.
- b) *Semiquantitative FFQ*, memberikan porsi yang dikonsumsi, misalnya sepotong roti, secangkir kopi.
- c) *Quantitative FFQ*, memberikan pilihan porsi yang biasa dikonsumsi responden, seperti kecil, sedang, atau besar (Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM UI, 2007).

Berdasarkan Departemen Gizi Masyarakat FKM UI (2007), adapun kelebihan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*:

- a) Dapat diisi sendiri oleh responden
- b) Relatif murah untuk populasi yang besar
- c) Sederhana dan tidak membutuhkan latihan khusus
- d) Dapat digunakan untuk melihat hubungan antara diet record beberapa hari

Berdasarkan Departemen Gizi Masyarakat FKM UI (2007) adapun keterbatasan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*:

- a) Kemungkinan tidak menggambarkan usual food atau porsi yang dipilih oleh responden
- b) Tergantung kemampuan responden untuk mendeskripsikan dietnya
- c) Tidak dapat menghitung intake zat gizi sehari
- d) Sulit mengembangkan kuesioner pengumpul data
- e) Cukup menjemukan bagi pewawancara
- f) Perlu membuat percobaan pendahuluan untuk menentukan jenis bahan makanan yang akan masuk dalam kuesioner

g) Serta diperlukan kejujuran dan motivasi yang tinggi dari responden

Menurut Aprilian (2010), kuesioner frekuensi makanan memuat tentang daftar makanan dan frekuensi penggunaan makanan tersebut pada periode tertentu. Bahan makanan yang ada di dalam daftar kuesioner tersebut adalah yang dikonsumsi dalam frekuensi yang cukup sering oleh responden. Konsumsi pangan dikelompokkan menjadi empat yaitu sering (≥ 5 kali/minggu), kadang-kadang (3-4 kali/minggu), jarang (1-2 kali/minggu), tidak pernah (0 kali/minggu).

2) Metode *Food Recall 24 jam*

Metode *food recall 24 jam* adalah mencatat jumlah dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Hasil dari wawancara yang dilakukan oleh petugas yang sudah terlatih dengan menggunakan kuesioner terstruktur. Data yang diperoleh dari *food recall 24 jam* cenderung lebih bersifat kualitatif, sehingga untuk mendapatkan data kuantitatif, jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat atau ukuran rumah tangga (URT) contoh sendok, gelas, piring, atau ukuran lainnya yang bisa dipergunakan sehari-hari. Apabila pengukuran dilakukan hanya 1 kali (1x24jam), data yang diperoleh kurang representatif untuk menggambarkan kebiasaan makanan individu. Oleh karena itu, *food recall 24 jam* sebaiknya dilakukan berulang-ulang dan harinya tidak berturut-turut (Lakmi dkk, 2013)

Kelebihan metode *Food Recall 24 jam* antara lain :

- a) Mudah melaksanakannya tidak terlalu membebani responden
- b) Biaya relatif murah
- c) Cepat, sehingga dapat mencakup banyak responden

- d) Dapat memberikan gambaran nyata yang benar-benar dikonsumsi individu sehingga dapat dihitung *intake* zat gizi sehari.

Kekurangan metode *Food Recall 24 jam* (Supariasa, 2009) antara lain:

- a) Tidak dapat menggambarkan asupan makanan sehari-hari, apabila hanya dilakukan *recall* satu hari.
- b) Ketepatannya sangat bergantung pada daya ingat responden

3) Metode *Estimated Food Record*

Pada metode ini, responden diminta untuk mencatat semua yang dia makan dan minum setiap kali sebelum makan dalam ukuran rumah tangga (URT) atau menimbang dalam ukuran berat (gram) dalam periode tertentu (2-4 hari berturut-turut), termasuk cara persiapan dan pengolahan makanan tersebut (Supariasa, 2005). Kelebihan metode *estimated food record* antara lain:

- a) Relatif murah dan cepat
- b) Dapat menjangkau sampel dalam jumlah besar
- c) Dapat diketahui konsumsi zat gizi sehari
- d) Hasilnya relatif lebih akurat

Kekurangan metode *estimated food record* yaitu: terlalu membebani responden.

4) Metode Penimbangan Makanan (*Food Weighing*)

Pada metode ini, responden atau petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi responden selama satu hari. Penimbangan ini biasanya berlangsung beberapa hari tergantung pada tujuan, dana penelitian, dan tenaga yang tersedia (Supariasa, 2005).

Adapun kelebihan dan kekurangan metode *food weighing* (Supariasa, 2005)

- a) Kelebihan metode *food weighing* antara lain, data yang diperoleh lebih akurat/teliti.

b) Kekurangan metode *food weighing* antara lain:

- (1) Memerlukan waktu dan cukup mahal
- (2) Tenaga pengumpul data harus terlatih dan terampil
- (3) Memerlukan kerja sama baik dengan responden

5) Metode Riwayat Makan (*Dietary History Method*)

Metode ini bersifat kualitatif karena memberikan gambaran pola konsumsi berdasarkan pengamatan dalam waktu yang cukup lama (bisa 1 minggu, 1 bulan, atau 1 tahun). Hal yang harus diperhatikan dalam penggunaan metode ini adalah keadaan waktu-waktu tertentu seperti hari pasar, awal bulan, dan hari raya. Gambaran konsumsi pada hari-hari tersebut harus dikumpulkan (Supariasa, 2005).

Kelebihan *dietary history method* (Supariasa, 2005) antara lain:

- a) Dapat memberikan gambaran konsumsi pada periode yang panjang secara kualitatif dan kuantitatif
- b) Biaya relatif murah

Kekurangan *dietary history method* (Supariasa, 2006) antara lain:

- a) Terlalu membebani pihak pengumpul data dan responden
- b) Sangat sensitif dan membutuhkan pengumpul data yang terlatih
- c) Tidak cocok dipakai untuk survei – survei besar

5. Status Gizi

1. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dapat dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih. Secara umum kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh yaitu untuk menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam dalam tubuh. Namun, sekarang kata gizi mempunyai pengertian lebih luas, disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan

dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja (Almatsier, 2009).

2. Faktor- faktor yang Berpengaruh terhadap Status Gizi

Faktor internal adalah faktor yang menjadi dasar pemenuhan tingkat kebutuhan gizi seseorang, terdiri dari:

a) Faktor Genetik

Genetik memegang peranan penting dalam mempengaruhi berat badan dan komposisi tubuh seseorang. Jika kedua orang tua mengalami status gizi lebih, kemungkinan bahwa anak-anak mereka akan mengalami status gizi lebih sangat tinggi (75-80%), jika salah satu orang tuanya mengalami status gizi lebih kemungkinan tersebut hanya 40%, sedangkan jika tidak seorangpun dari orang tuanya mengalami status gizi, peluangnya relatif kecil atau kurang dari 14% (Whitney *et al*, 2005).

b) Pola Makan

Pola makan dengan kalori yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor yang dominan terjadinya status gizi lebih. Orang yang banyak makan akan memiliki gejala cenderung untuk menderita kegemukan. Kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan kurang serat merupakan faktor penunjang timbulnya masalah kegemukan. Pola makan dapat dipengaruhi oleh gaya hidup, sosial-ekonomi dan juga gengsi (Arisman,2005).

c) Penyakit atau Infeksi

Merupakan penyebab utama tingginya angka kesakitan dan kematian yang disebabkan karena adanya mikroba patogen di dalam tubuh (Radji, 2011)

d) Usia atau Umur

Status gizi lebih muncul pada tahun pertama kehidupan biasanya disertai dengan perkembangan rangka yang cepat.

Remaja yang cenderung memiliki status gizi lebih akan cenderung memiliki status gizi lebih pada saat dewasa serta dapat berlanjut ke masa lansia (Arisman, 2005).

e) Jenis kelamin

Status gizi lebih umumnya dijumpai pada wanita terutama pada saat remaja, hal ini disebabkan oleh faktor endokrin dan perubahan hormonal (Arisman, 2005)

Ambarwati (2012) mengemukakan bahwa status gizi seseorang dipengaruhi dari dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah faktor yang berpengaruh di luar seseorang, terdiri dari:

1) Aktivitas Fisik

Sebagian energi yang masuk melalui makanan pada anak remaja dan orang dewasa seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung menjadi gemuk (Virgianto dan Purwaningsih, 2006)

2) Status Tinggal

Status tinggal merupakan status bersama siapa remaja tinggal, baik bersama ibu maupun tidak bersama ibu (kos atau tinggal bersama keluarga lainnya). Ibu memegang peranan penting dalam menyediakan makanan yang bergizi bagi keluarga, sehingga memiliki pengaruh terhadap status gizi remaja (Lazzeri *et al*, 2008)

3) Tingkat Sosial Ekonomi

Peningkatan pendapatan juga dapat mempengaruhi pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Peningkatan kemakmuran dimasyarakat yang diikuti oleh peningkatan pendidikan dapat mengubah gaya hidup dan pola makan dari pola makan tradisional ke pola makan makanan praktis dan siap saji yang dapat menimbulkan mutu gizi yang tidak seimbang. Pola

makan praktis dan siap saji terutama terlihat dikota-kota besar di Indonesia, dan jika dikonsumsi secara tidak rasional akan menyebabkan kelebihan masukan kalori yang akan menimbulkan status gizi lebih (Virgianto dan Purwaningsih, 2006).

4) Lingkungan

Remaja belum sepenuhnya matang dan cepat sekali terpengaruh lingkungan. Kesibukan menyebabkan mereka memilih makan di luar, atau menyatap kudapan (jajanan). Lebih jauh lagi kebiasaan ini dipengaruhi oleh keluarga, teman dan terutama iklan televisi. Teman sebaya berpengaruh besar pada remaja dalam hal memilih jenis makanan. Ketidapatuhan terhadap teman dikhawatirkan dapat menyebabkan dirinya terkunci dan merusak kepercayaan dirinya (Arisman, 2005)

Penilaian status gizi adalah penilaian yang mempelajari dan mengevaluasi tanda fisik yang ditimbulkan dari penggunaan zat gizi dan gangguan kesehatan (Rina dan Woro 2008). Penilaian status gizi secara langsung salah satunya yaitu antropometri.

3. Parameter Antropometri

Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter merupakan ukuran tunggal dan tubuh manusia, antara lain : umur, berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, lingkar dada, lingkar kepala, lingkar pinggul, dan tebal lemak dibawah kulit (Adriani dan Wirajatmadi, 2014)

1) Umur

Faktor umur sangat penting dalam penentuan status gizi. Kesalahan penentuan umur akan menyebabkan interpretasi status gizi menjadi salah. Hasil pengukuran tinggi badan yang akurat, menjadi tidak berarti bila disertai dengan penentuan umur yang tepat. Batas umur yang digunakan adalah tahun umur penuh dan

umur 0-2 tahun di gunakan tiga bulan usia penuh (Supariasa, 2005).

2) Berat Badan

Berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting dan paling sering digunakan pada bayi baru lahir. Saat bayi dan balita, berat badan dapat digunakan untuk melihat laju pertumbuhan fisik maupun status gizi. Kecuali apabila terdapat kelainan klinis seperti dehidrasi, asites, edema, dan adanya tumor. Berat badan juga dapat digunakan sebagai dasar perhitungan dosis obat dan makanan. Berat badan merupakan hasil peningkatan seluruh jaringan tulang, otot, lemak, cairan tubuh, dan lain-lain (Adriani dan Wirajatmadi, 2014).

3) Tinggi Badan

Tinggi atau panjang badan merupakan indikator umum ukuran tubuh dan panjang tulang. Namun tinggi badan saja belum dapat dijadikan indikator untuk menilai status gizi, kecuali jika digabungkan dengan indikator lain seperti usia dan berat badan (Arisman, 2005).

4. Indeks Antropometri

Berdasarkan Kemenkes (2012), indeks antropometri merupakan kombinasi berbagai parameter gizi. Cara termudah menilai status gizi di lapangan yakni dengan pengukuran antropometri karena sederhana, mudah, dapat dilakukan siapa saja, dan cukup teliti. Data antropometri yang sering digunakan yaitu berat badan, sedangkan indeks antropometri yang sering dipakai untuk menilai status gizi remaja yaitu indeks massa tubuh/umur (IMT/U).

Menurut Arisman (2005), IMT/U adalah perbandingan antara berat badan dan tinggi badan, cara menghitung IMT dapat dihitung dengan rumus berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (Cm)}}$$

Menurut Supriasa (2005), Z-score adalah skor standar berupa jarak skor seseorang dari mean kelompoknya dalam satuan Standar Deviasi. Cara menghitung IMT/U menggunakan rumus berikut:

$$Z - score = \frac{IMT \text{ real} - IMT \text{ median}}{Z - score \text{ populasi referensi (SD)}}$$

Tabel 6. Klasifikasi Status Gizi berdasarkan Indeks Antropometri IMT/U

| Kategori Status Gizi | Ambang Batas (Z-Score) |
|----------------------|------------------------|
| Sangat Kurus | < - 3 SD |
| Kurus | -3 SD s/d <-2 SD |
| Normal | -2 SD s/d 1 SD |
| Gemuk | >1 SD s/d 2 SD |
| Obesitas | >2 SD |

Sumber : Kementerian Kesehatan RI (2010)

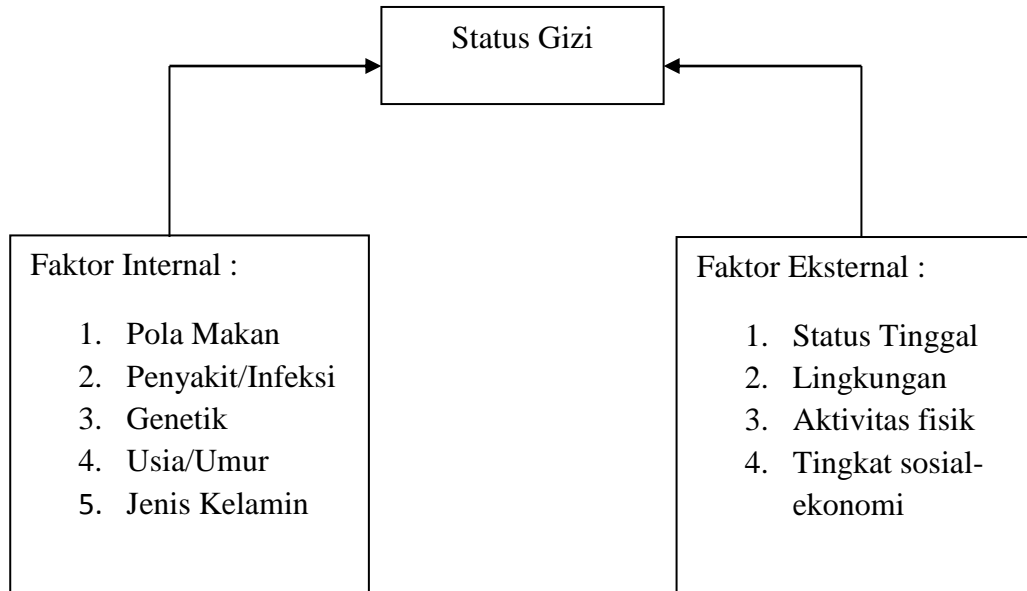
5. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi

Status gizi lebih pada remaja terjadi karena interaksi antara makan yang banyak dan sedikit aktivitas (Karim, 2005). Menurut hasil penelitian Fraser *et al* (2011), remaja yang sering makan di restoran cepat saji (*fast food*) mengkonsumsi lebih banyak makan makanan yang tidak sehat dan cenderung memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak secara periodik makan di restoran cepat saji. Hal ini serupa dengan dikemukakan oleh (Oktaviani dkk, 2012) menjelaskan bahwa bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan indeks massa tubuh (IMT). Tidak hanya frekuensi *fast food* yang mempengaruhi status gizi lebih tetapi dari jenis makanan *fast food* yang dikonsumsi dan jumlah atau porsi makan yang dihabiskan setiap kali makan juga mempengaruhi status gizi lebih (Asmika dan Febriyani, 2013). *Fast food* yang tinggi kalori apabila dikonsumsi dalam frekuensi yang sering, jumlah yang banyak dan tidak sesuai dengan energi yang digunakan untuk beraktivitas dapat menyebabkan adanya penimbunan kalori dalam tubuh. Penimbunan kalori ini yang kemudian akan menyebabkan terjadinya status gizi lebih (Agoes dan Poppy, 2005)

6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Menurut Mahdiah (2005), status gizi lebih dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh, sehingga aktivitas fisik sangat mempengaruhi tubuh dalam pengeluaran energi, semakin banyak seseorang aktif secara fisik maka semakin banyak pula energi yang diperlukan. Beberapa penelitian epidemiologi menyebutkan bahwa status gizi lebih pada remaja terjadi karena interaksi antara makan yang banyak dan sedikit aktivitas. Aktivitas fisik menyebabkan terjadinya proses pembakaran energi sehingga semakin remaja beraktivitas akan banyak energi yang terpakai (Goran dan Sothorn, 2006).

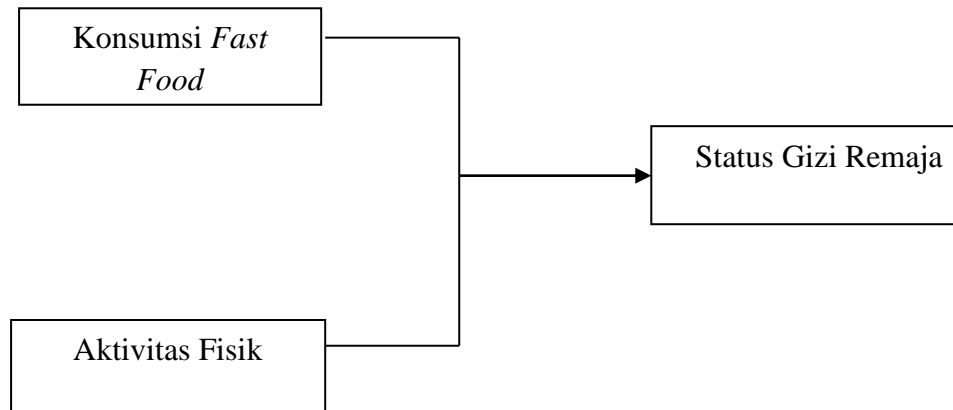
B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Aini, 2012; Ambarwati, 2012 ; Arifatul L, 2006

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

- Ha 1 : Ada hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri
- Ha 2 : Ada hubungan aktivitas fisik dengan status remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan menjelaskan hubungan variabel bebas yaitu konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan variabel terikat yaitu status gizi remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* karena variabel bebasnya yaitu konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik maupun variabel terikatnya yaitu status gizi remaja diambil pada satu waktu (Notoadmojo, 2006).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Baturetno Wonogiri

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2017

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian (Arikunto, 2006). Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa remaja kelas XI di SMA N 1 Baturetno Wonogiri sebanyak 359 siswa yang terdiri dari 10 kelas yaitu 5 kelas IPA dan 5 kelas IPS.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja SMA kelas XI IPS dan IPA yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi :

- 1) Siswa SMA N 1 Baturetno Wonogiri
- 2) Siswa kelas XI IPA atau XI IPS

- 3) Berumur 15-17 tahun
 - 4) Bersedia menjadi sampel penelitian
- b. Kriteria Eksklusi
1. Tidak masuk pada saat dilakukan penelitian berlangsung
 2. Sakit pada saat dilakukan penelitian (seperti asma, batuk, flu, dll)
- c. Besar Sampel

Pengambilan besar sampel dalam penelitian menggunakan rumus (Lemeshow dkk, 1997) ditentukan dengan rumus sebagai berikut :

$$n = \frac{(Z^2 1 - \alpha/2) \cdot P(1 - P) \cdot N}{d^2(N - 1) + Z^2 1 - \alpha/2 P(1 - P)}$$

Keterangan :

- n : Besar sampel yang diperlukan
- $(Z^2 1 - \alpha/2)$: Nilai Z pada batas atas untuk tingkat kepercayaan 95% = 1,96
- P : Proporsi sampel (0,5)
- N : Jumlah populasi (359)
- d^2 : Presisi yang digunakan 10% (0,1)

Perhitungan perkiraan dengan besar sampel

$$N = \frac{(1,96)^2 \cdot 0,5(1 - 0,5) \cdot 359}{(0,1)^2 \cdot (359 - 1) + 1,96^2 \cdot 0,5(1 - 0,15)}$$

$$N = \frac{3,8416 \cdot 0,5(0,5) \cdot 359}{0,01 \cdot 358 + 3,8416 \cdot 0,5(0,5)}$$

$$N = \frac{344,78}{3,58 + 0,960}$$

$$N = \frac{344,78}{4,54}$$

$$N = 75,94 \longrightarrow 76 \text{ sampel}$$

Berdasarkan rumus tersebut, maka besar sampel yang dibutuhkan sebesar 76 sampel ditambah kemungkinan *drop out* 10% jumlah sampel akhir sebesar 84 sampel.

d. Teknik Sampling

Pengambilan sampel secara proporsi dilakukan dengan mengambil sampel dari masing-masing kelas XI (Arikunto, 2006). Kemudian dilakukan teknik *Simple Random Sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak sederhana, teknik ini dibedakan menjadi dua cara yaitu dengan cara mengundi atau dengan menggunakan tabel bilangan atau angka acak (Notoadmojo, 2010). Cara pengambilan sampel digunakan pada penelitian adalah dengan cara mengundi.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik

2. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi remaja

E. Definisi Operasional

Merupakan suatu batasan yang digunakan untuk membatasi ruang lingkup variabel-variabel yang diamati (Hidayat, 2007).

| Variabel | Definisi Operasional | Alat Ukur | Hasil Pengukuran | Skala |
|---------------------------|--|------------------------------------|--|-------|
| Konsumsi <i>Fast Food</i> | Frekuensi sampel dalam mengonsumsi makanan siap saji (<i>fast food</i> seperti <i>fried chicken</i> , <i>pizza</i> , <i>burger</i> , dll dalam sebulan terakhir (Daryono, 2006) | Kuesioner <i>FFQ</i> | Frekuensi/Minggu | Rasio |
| Aktivitas Fisik | Kegiatan fisik yang dilakukan sampel pada saat sekolah, olahraga, dan waktu luang, yang diukur menggunakan <i>Physical Activity Level (PAL)</i> (Kemenkes, 2013) | Kuesioner Aktivitas fisik | Nilai <i>Physical Activity Level (PAL)</i> | Rasio |
| Status gizi | Keadaan kesehatan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi, absorpsi, dan penggunaan zat gizi yang ditentukan melalui Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) (Kemenkes RI, 2012) | Timbangan Injak, Mikrotoa dan umur | Z-score dalam satuan SD | Rasio |

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah pedoman tertulis tentang wawancara, pengamatan, atau daftar pertanyaan yang dipersiapkan untuk mendapatkan informasi dari subyek (Gulo, 2010). Instrumen penelitian yang akan digunakan adalah:

1. Formulir identitas sampel meliputi:
 - 1) Umur
 - 2) Jenis kelamin
 - 3) Kelas
 - 4) Alamat siswa
2. Timbangan Injak Digital dengan ketelitian 0,1 kg dengan kapasitas 150 kg yang digunakan untuk menimbang berat badan sampel
3. Mikrotoa dengan ketelitian 0,1 cm dengan 200 cm digunakan untuk mengukur tinggi badan sampel
4. Kuesioner *FFQ* digunakan untuk mencatat jenis frekuensi *fast food* yang sering dikonsumsi sampel dalam setiap bulan. Cara pengisian kuesioner *FFQ* :
 - a) Peneliti membagikan kuesioner *FFQ* kepada sampel
 - b) Peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner *FFQ* kepada sampel dalam keseringan mengkonsumsi *fast food* setiap periode tertentu
 - c) Peneliti memberikan beberapa waktu selama 15 menit kepada sampel untuk mengisi kuesioner *FFQ* yang telah diberikan kepada sampel
5. Kuesioner aktivitas fisik digunakan untuk mengetahui aktivitas fisik dan jenis aktivitas fisik sampel yang dilakukan dalam setiap hari. Cara pengisian kuesioner aktivitas fisik:
 - a) Peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner aktivitas fisik dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya
 - b) Peneliti memberikan beberapa waktu selama 15 menit kepada sampel untuk mengisi kuesioner aktivitas fisik yang dipilihnya sesuai dengan jenis aktivitasnya. Kuesioner yang sudah diisi oleh sampel kemudian dikumpulkan kembali kepada peneliti.

G. Jenis Data Penelitian

a. Data Primer

Data primer adalah data yang didapat langsung dari sampel, meliputi:

- 1) Data Identitas subyek meliputi nama, umur, jenis kelamin, kelas dan alamat
- 2) Frekuensi konsumsi *fast food*
- 3) Data aktivitas fisik
- 4) Berat badan
- 5) Tinggi badan

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber lain yang sudah ada. Data yang diambil berupa data umum wilayah dan data jumlah sampel yang ada di SMA Negeri 1 Baturetno Wonogiri meliputi:

- 1) Data jumlah guru dan pegawai
- 2) Data siswa (jumlah siswa kelas XI)
- 3) Lokasi sekolah (lokasi dekat dengan fasilitas umum dan sekolah dilalui oleh alat transportasi apa saja)
- 4) Fasilitas sekolah (bangunan dan lahan)

H. Cara Pengumpulan Data Penelitian.

1) Mengisi kuesioner

Mengisi kuesioner dilakukan dengan cara membagikan kuesioner terlebih dahulu kemudian menjelaskan cara pengisian kuesioner yang benar kepada sampel untuk mengisi kuesioner mengenai frekuensi konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dalam keseharian.

2) Dokumentasi

Pengambilan data secara dokumentasi mengenai data berupa catatan yang diambil dari SMA N 1 Baturetno Wonogiri yaitu data siswa

I. Teknik Analisa Data

1. Pengolahan Data

a. *Editing*

Editing yaitu memeriksa data dengan melihat kelengkapan hasil pengumpulan data. Data-data yang melalui proses *editing* adalah data identitas, pengisian kuesioner konsumsi *fast food*, aktivitas fisik dan status gizi.

b. *Coding*

Coding adalah pemberian kode, yang dimaksudkan untuk mempermudah dalam pengolahan dan proses selanjutnya melalui tindakan pengklarifikasian data.

- 1) Konsumsi *fast food* :
- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1 = 5 kali/minggu | : Sering |
| 2 = 4 kali/minggu | : Kadang-kadang |
| 3 = 1-2 kali/minggu | : Jarang |
| 4 = 0 kali/minggu | : Tidak pernah |
- (Aprilian, 2010)

- 2) Aktivitas Fisik :
- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 = < 1.4 | : Sangat Ringan |
| 2 = 1.40-1.69 | : Ringan |
| 3 = 1.70-1.99 | : Sedang |
| 4 = 2.00-2.40 | : Berat |

(FAO/WHO/UNU, 2005)

- 3) IMT/U : 1 = < -3 SD : Sangat kurus
 2 = -3 SD s/d < -2 SD : Kurus
 3 = -2 SD s/d $+1$ SD : Normal
 4 = > 1 SD s/d $+2$ SD : Gemuk
 5 = > 2 SD : Obesitas
 (Kemenkes, 2010)

c. Tabulasi

Data yang disajikan dalam bentuk tabel adalah data konsumsi *fast food* dengan aktivitas fisik dan status gizi

d. Entry Data

Data yang dimasukkan pada proses entry data yaitu data konsumsi *fast food* dan status gizi yang telah melalui proses coding ke dalam program SPSS versi 17.0, sedangkan untuk status gizi IMT/U diolah menggunakan *WHO-Antrho Plus*. Data – data yang terkumpul dianalisa dengan program *SPSS versi 17.0*.

2. Analisa Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan *SPSS versi 17.0*. Analisis pada penelitian ini menggunakan 2 jenis analisis yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

a. Analisis Univariat

Dilakukan untuk mendeskripsikan berbagai variabel, yaitu jenis kelamin, umur, berat badan (BB), tinggi badan (TB), konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan pada dua variabel untuk mengetahui adanya hubungan atau korelasi, perbedaan. Sebelum dilakukan pengujian data-data, terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan data dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

. Data dalam penelitian aktivitas fisik dengan status gizi berdistribusi normal ($p > 0,05$) maka menggunakan uji *Pearson Product Moment*, dan data pada penelitian konsumsi *fast food* dengan status gizi berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$) maka menggunakan uji *Rank Spearman*.

J. Jalannya Penelitian

1. Tahapan Persiapan
 - a. Menyusun proposal penelitian
 - b. Melakukan survei pendahuluan untuk mengetahui jumlah populasi subyek dan status gizi remaja.
 - c. Mengajukan surat ijin melakukan penelitian ke SMA N 1 Baturetno Wonogiri
 - d. Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah
 - e. Membuat undian untuk populasi
 - f. Setelah diketahui hasil undian, populasi yang masuk dalam undian dan memenuhi kriteria inklusi akan dijadikan sampel penelitian
 - g. Peneliti menjelaskan mekanisme penelitian yang akan dilakukan
 - h. Kemudian sampel mengisi lembar *informed consent* apabila setuju untuk dijadikan sampel dalam penelitian.
2. Tahapan Pelaksanaan
 - a. Melakukan koordinasi dengan pihak SMA N 1 Baturetno Wonogiri
 - b. Pengumpulan data primer dengan menulis data identitas sampel.
 - c. Pengisian kuesioner frekuensi konsumsi *fast food* dengan menggunakan kuesioner *FFQ*
 - d. Pengisian kuesioner aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner kategori *PAR*
3. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan menggunakan timbangan injak digital dengan ketelitian 0,1 kg dan mikrotoa dengan ketelitian 200 cm.

4. Tahap Akhir

- a. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *SPSS versi 17.0* dan *WHO Antrho- Plus*.
- b. Hasil penelitian yang telah diolah kemudian dibahas melalui analisis data

K. Etika Penelitian

Etika penelitian berguna sebagai pelindung terhadap institusi tempat penelitian dan peneliti itu sendiri. Penelitian ini dilaksanakan setelah peneliti memperoleh rekomendasi dari pembimbing dan mendapat izin dari Ketua STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta. Selanjutnya, peneliti mengajukan permohonan ijin kepada pengurus SMA N 1 Baturetno Wonogiri untuk mendapatkan persetujuan, kemudian melakukan koordinasi dengan para subyek dan meminta persetujuan untuk jadi sampel dengan menekankan masalah etika yang dilakukan :

1. *Informed Consent* (lembar persetujuan menjadi sampel)

Tujuannya adalah agar sampel mengetahui maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang diteliti selama pengambilan data. Jika sampel bersedia menjadi sampel maka harus menandatangani lembar persetujuan menjadi sampel. Jika sampel menolak, maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati haknya (Terlampir).

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas sampel, peneliti tidak mencatumkan nama sampel pada hasil pembahasan penelitian nantinya.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh sampel dijamin oleh peneliti. Informasi yang diberikan pihak sampel serta semua yang dikumpulkan tanpa nama yang dijamin kerahasiannya oleh peneliti. Hal

ini tidak dipublikasikan atau diberikan kepada orang lain tanpa seijin sampel.

L. Jadwal Penelitian

Terlampir

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Tempat Penelitian

SMA N 1 Baturetno adalah sekolah SMA Negeri yang terletak di Kecamatan Baturetno, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah, yang merupakan salah satu sekolah SMA yang berstatus negeri dan terakreditasi A yang beralamatkan di Jl. Raya Baturetno, Tromol Pos 11. Di sekolah ini memiliki sebanyak 1037 siswa-siswi, 77 guru baik PNS maupun non-PNS, terdapat 3 jurusan yaitu IPA, IPS, dan Bahasa. Di SMA ini juga ada sebanyak 30 kelas yang terdiri dari kelas 10 kelas X, 10 kelas XI dan 10 kelas XII, 139 pelajaran dan 19 ekstrakurikuler seperti : Badminton, basket, seni musik, pecinta alam, PCM (Purna Caraka Muda), english club, pramuka, palang merah remaja (PMR), dll (Profil SMA Negeri 1 Baturetno).

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Sampel

a. Jenis Kelamin

Distribusi tentang jenis kelamin sampel dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut

Tabel 7. Distribusi sampel berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Presentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Perempuan | 57 | 75.0 |
| Laki-laki | 19 | 25.0 |
| Total | 76 | 100.0 |

Sumber : Data primer, diolah 2017

Berdasarkan tabel 7 distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin, sampel yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 57 siswa (75,0%) .

b. Umur

Berdasarkan sampel umur, rata-rata siswa berumur $17,13 \pm 0.718$ tahun.

c. Konsumsi *Fast Food*

Distribusi tentang status gizi sampel dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Sampel berdasarkan Frekuensi *Fast Food*

| Frekuensi dalam mengonsumsi <i>Fast Food</i> | Frekuensi | Presentase (%) |
|---|-----------|----------------|
| Sering | 39 | 51.3 |
| Kadang | 11 | 14.5 |
| Jarang | 26 | 34.2 |
| Total | 76 | 100 |

Sumber : Data Primer diolah 2017

Berdasarkan tabel 9 diatas dapat dilihat bahwa dari total 76 siswa di SMA N 1 Baturetno yang sering mengonsumsi *fast food* berjumlah 39 orang (51,3%) dengan rata-rata 4-5 kali/ minggu.

d. Aktivitas Fisik

Distribusi tentang aktivitas fisik sampel dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi sampel berdasarkan Aktivitas Fisik

| Aktivitas Fisik | Frekuensi | Presentase(%) |
|-----------------|-----------|---------------|
| Sangat Ringan | 2 | 2.6 |
| Ringan | 48 | 63.2 |
| Sedang | 26 | 34.2 |
| Total | 76 | 100.0 |

Sumber : Data Primer diolah 2017

Berdasarkan tabel 10 diatas dapat dilihat bahwa dari total 76 siswa di SMA N 1 Baturetno Wonogiri ada 48 siswa (63,2%) yang melakukan aktivitas fisik ringan.

e. Status Gizi Remaja

Distribusi tentang status gizi sampel dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 10. Distribusi berdasarkan status gizi remaja

| Status Gizi | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------|-----------|----------------|
| Kurus | 3 | 3.9 |
| Normal | 60 | 78.9 |
| Gemuk | 8 | 10.5 |
| Obesitas | 5 | 6.6 |
| Total | 76 | 100.0 |

Sumber : Data Primer diolah 2017

Berdasarkan tabel 10 diatas dapat dilihat sebanyak 76 siswa di SMA N 1 Baturetno Wonogiri yang status gizinya normal sebanyak 60 siswa (78,9%).

2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja

Penelitian ini menggunakan kuesioner tentang frekuensi aktivitas fisik selama seminggu. Hasil analisa hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri dapat dilihat pada tabel 11.

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu aktivitas fisik dan variabel dependen yaitu status gizi remaja. Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*.

Tabel 11. Hubungan Aktivitas fisik dengan Status gizi

| | $\bar{x} \pm SD$ | r | p* |
|--------------------------|------------------|--------|-------|
| Aktivitas Fisik (PAL) | 1,58±0,157 | -0,294 | 0,010 |
| IMT/U (SD) | 0,025±1,04 | | |

**Pearson Product Moment*

Hasil uji *Pearson Product Momen* menghasilkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,294 dengan nilai p = 0,010. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap status gizi remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri.

Karakteristik hubungan dapat dijelaskan berdasarkan koefisien korelasi. Nilai koefisien menyatakan tingkat keeratan atau kekuatan hubungan sedangkan tanda koefisien menyatakan arah atau bentuk

hubungan. Koefisien hubungan korelasi sebesar -0,294 menunjukkan bahwa tingkat keeratan atau kekuatan hubungan kedua variabel termasuk lemah. Tanda negatif menunjukkan bahwa arah atau bentuk hubungan kedua variabel adalah berbanding terbalik, artinya semakin kurang beraktivitas fisik maka status gizi remaja akan semakin meningkat.

3. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Remaja

Penelitian ini menggunakan kuesioner tentang frekuensi konsumsi *fast food* selama seminggu. Hasil analisa hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri dapat dilihat pada tabel 13.

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu konsumsi *fast food* dan variabel dependen yaitu status gizi remaja. Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *Rank Spearman*.

Tabel 12. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi

| | $\bar{x} \pm SD$ | r_s | p^* |
|--|------------------|-------|-------|
| Konsumsi <i>Fast Food</i> (kali/minggu) | 3,67 ± 1,62 | 0,383 | 0,001 |
| Status Gizi (SD) | 1,58 ± 0,157 | | |

**Rank Spearman*

Hasil uji *Rank Spearman* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,383 dengan nilai $p = 0,001$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* terhadap status gizi remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri.

Karakteristik hubungan dapat dijelaskan berdasarkan koefisien korelasi. Nilai koefisien menyatakan tingkat keeratan atau kekuatan hubungan sedangkan tanda koefisien menyatakan arah atau bentuk hubungan. Koefisien hubungan korelasi sebesar 0,383 menunjukkan bahwa tingkat keeratan atau kekuatan hubungan kedua variabel termasuk lemah. Tanda positif menunjukkan bahwa arah atau bentuk hubungan

kedua variabel adalah berbanding lurus, artinya semakin sering mengonsumsi *fast food* maka status gizi remaja akan semakin gemuk bahkan obesitas.

C. Pembahasan

1. Karakteristik Sampel

a. Umur

Hasil penelitian tentang umur siswa remaja siswa di SMA N 1 Baturetno Wonogiri sebagian besar berumur 17 tahun sebesar 47,4%. Umur memiliki pengaruh yang sangat signifikan didalam pertumbuhan terutama bagi remaja. Pengelompokan umur dilakukan berdasarkan masanya. Menurut Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi VIII (2005) pengelompokkan remaja dibagi tiga jenis yaitu remaja awal untuk umur 10-12 tahun, kemudian remaja tengah untuk umur 13-15 tahun, dan remaja akhir untuk umur 16-19 tahun.

b. Jenis kelamin

Hasil penelitian tentang jenis kelamin siswa di SMA N 1 Baturetno sebagian besar adalah perempuan 72,6% atau sebanyak 57 siswa anak perempuan. Jenis kelamin merupakan sifat jasmani atau rohani yang membedakan dua makhluk sebagai laki – laki dan perempuan.

Khumaidi (2005) menyebutkan bahwa anak laki-laki biasanya mendapatkan prioritas lebih tinggi dalam hal makanan dibandingkan anak perempuan. Berdasarkan penelitian di dapatkan bahwa kekurangan gizi lebih banyak terdapat pada anak perempuan daripada anak laki-laki

Kebutuhan zat gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan dan biasanya lebih tinggi karena anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan dan biasanya lebih tinggi karena anak laki-laki memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi (Fikawati dan Syafiq, 2007). Jenis kelamin merupakan sifat jasmani atau rohani yang membedakan dua makhluk sebagai laki – laki dan perempuan.

c. Konsumsi *Fast Food*

Hasil penelitian bahwa frekuensi *fast food* di SMA N 1 Baturetno Wonogiri sebagian besar adalah 51,3% atau 39 siswa mempunyai kebiasaan sering dalam mengkonsumsi *fast food* setiap minggu.

Kebiasaan mengkonsumsi *fast food* yang berlebihan kurang baik. Konsumsi *fast food* yang baik jika frekuensinya 1 kali dalam seminggu, jika lebih dari itu dikatakan tidak baik. Kebiasaan makan *fast food* yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas pada remaja (Ahctung, 2006).

Saat ini, pola makan masyarakat kita, terutama yang tinggal di kota-kota besar telah mengalami pergeseran. Mereka cenderung tidak mau mengkonsumsi makanan tradisional seperti gado-gado yang kaya serat dan gizi serta rendah kalorinya (Damopolli, 2011).

Konsumsi *fast food* secara berlebihan akan menyebabkan kegemukan karena *fast food* mengandung tinggi kalori, karbohidrat, lemak dan gula. Remaja yang mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan frekuensi sering tanpa terkontrol akan semakin beresiko mengalami kegemukan (Khomsan, 2006).

Menurut WHO (2010) yang menyebabkan konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih adalah kemungkinan ukuran dan jumlah porsi yang dimakan berlebihan. Ukuran porsi yang besar menyebabkan peningkatan berat badan.

Makanan cepat saji (*fast food*) umumnya mengandung kalori, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalium dan folat. *Fast food* adalah gaya hidup remaja. Peningkatan kemakmuran dan pengaruh westernisasi dapat mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup dalam pemilihan makanan yang cenderung menyukai makanan cepat saji (*fast food*) yang kandungan gizinya tidak seimbang yaitu mengandung energi, garam, dan lemak termasuk kolestrol dalam jumlah tinggi dan hanya sedikit mengandung serat (Aryati dkk, 2008).

d. Status Gizi

Hasil penelitian tentang status gizi remaja di SMA N 1 Baturetno sebagian besar adalah berstatus gizi normal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang berstatus gizi normal baik laki maupun perempuan sebesar 78.9 %.

Status gizi merupakan suatu keadaan gizi seseorang yang dapat dinilai sebagai upaya untuk mengetahui apakah seseorang itu normal atau bermasalah. Penilaian status gizi adalah penafsiran informasi berdasarkan penilaian antropometri, konsumsi makanan, laboratorium dan klinik. Sehingga dapat menentukan status kesehatan baik individu ataupun kelompok masyarakat yang berkaitan dengan konsumsi dan penggunaan zat-zat gizi oleh tubuh (Siswanto, 2005).

IMT/U ini telah direkomendasikan sebagai indikator terbaik yang dapat digunakan pada remaja. Keuntungan menggunakan IMT/U yaitu dapat digunakan untuk remaja muda, IMT berhubungan dengan kesehatan dan dapat dibandingkan dengan baik terhadap hasil pemeriksaan laboratorium atau pengukuran lemak tubuh. Selain menggabungkan indeks BB/TB dengan umur, indikator ini juga telah divalidasi sebagai indikator lemak tubuh total, bagi mereka yang berada diatas percentile yang normal. Indikator ini juga memberikan data dengan kualitas tinggi dan berkesinambungan dengan indikator yang direkomendasikan untuk dewasa (WHO, 2010).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya faktor keturunan, gaya hidup (*life style*) dan faktor lingkungan. Faktor keturunan, orang tua yang gemuk akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk memiliki remaja yang kegemukan ataupun sebaliknya. Kemudian, kebiasaan makan dan gaya hidup seperti *body image* dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi. Faktor lingkungan juga mempengaruhi perilaku remaja yang berakibat pada jumlah makanan dan gizi yang dikonsumsi. Media berpengaruh besar dalam perubahan sikap remaja.

Gaya hidup modern saat ini cenderung menyebabkan status gizi pada anak remaja di atas normal, sehingga anak menjadi gemuk atau *overweight*. Hal ini disebabkan karena perilaku makan yang salah diantaranya banyak makan namun kurang beraktivitas sehingga energi yang masuk ke dalam tubuh jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk aktivitas dan pertumbuhan. Kelebihan energi ini akan disimpan di dalam tubuh dalam bentuk lemak dan lama kelamaan akan menyebabkan terjadinya *overweight* (Aryati dkk, 2005).

e. Aktivitas Fisik

Hasil penelitian tentang aktivitas fisik di SMA N 1 Baturetno Wonogiri sebanyak 63,2% atau 48 siswa memiliki kategori aktivitas ringan. Aktivitas merupakan salah satu bentuk penggunaan energi tubuh, jika asupan kalori berlebihan dan tidak diikuti aktivitas fisik yang tinggi akan menyebabkan kelebihan berat badan. Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen yang berperan dalam penggunaan energi. Penggunaan energi tiap jenis aktivitas itu berbeda tergantung tipe, lamanya dan berat badan orang yang melakukan aktivitas tersebut. Selama melakukan aktivitas fisik, otot membutuhkan energi untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan (WHO, 2013).

Semakin berat aktivitas, semakin lama waktunya dan semakin berat tubuh orang yang melakukannya maka energi yang dikeluarkan pun lebih banyak. Olahraga jika dilakukan remaja secara teratur dan cukup takaran akan memberikan keuntungan. Keuntungan tersebut menjaga kesehatan sepanjang hidup dan mencegah dari penyimpangan perilaku makan dan berstatus gizi lebih atau obesitas (Guthri dan Picciano, 2005). Aktivitas fisik merupakan faktor resiko dari kejadian

status gizi lebih, yaitu anak atau remaja yang beraktivitas fisik ringan berhubungan bermakna terhadap berat badan lebih.

f. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja

Berdasarkan hasil uji *pearson product moment* pada tabel 11 di dapatkan nilai $p = 0,010$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA N 1 Baturetno Wonogiri. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas sampel melakukan aktivitas yang ringan, akan tetapi hanya beberapa orang yang mengalami obesitas, hal tersebut dikarenakan responden hanya melakukan aktivitas sehari-hari seperti : berbaring, menonton tv, makan dan minum serta belajar. Status gizi dipengaruhi oleh aktivitas fisik, sehingga masuknya asupan energi yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup akan mengakibatkan status gizi remaja akan semakin meningkat dan menyebabkan obesitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Feby dkk, (2016) di SMP Kristen ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan nilai $p = 0,00$. Aktivitas fisik remaja sekarang cenderung semakin menurun, remaja lebih banyak bermain komputer atau laptop, menonton tv, bermain hp dan bermain playstation . Hal serupa terjadi pada sebagian besar sampel penelitian memiliki kegemaran menonton TV yang menghabiskan waktu lebih dari 2 jam sehari, baik pada kelompok yang berstatus gizi kurus, normal, gemuk maupun obesitas.

Hasil Penelitian Serly (2015) juga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai $p = 0,00$. Penyebab masih tingginya aktivitas fisik yang ringan dikarenakan banyak dari remaja sekarang lebih memilih menggunakan kendaraan bermotor dibandingkan dengan berjalan, walaupun terkadang jarak dari rumah maupun sekolahnya dekat. Kondisi ini menyebabkan intensitas aktivitas fisik menurun. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat mempertahankan status gizi yang optimal.

Aktivitas fisik merupakan penyebab yang mempengaruhi status gizi seseorang. Oleh karena itu, untuk mencegah kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja, perlu dilakukan aktivitas fisik yang sesuai, aman dan efektif dalam upaya menurunkan berat badan, seperti berolahraga teratur dan terkontrol, karena akan membantu memelihara berat badan yang optimal, gerak yang dilakukan saat berolahraga sangat berbeda dengan gerak saat menjalankan aktivitas fisik sehari-hari seperti berdiri, duduk atau hanya menggunakan tangan. Aktivitas fisik yang kurang akan lebih banyak menyimpan energi didalam tubuh.

Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung menjadi gemuk. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan terutama kebiasaan duduk terus-menerus, menonton tv, penggunaan komputer dan alat-alat berteknologi tinggi lainnya (Virgianto dan Purwaningsih, 2006).

g. Hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja

Berdasarkan hasil uji *rank spearman* pada tabel 12 di dapatkan nilai $p = 0,001$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja di SMA N 1 Baturetno Wonogiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel yang sering mengkonsumsi *fast food* akan mengalami kegemukan, di karenakan *fast food* mengandung kalori yang tinggi. Kebiasaan sampel sering mengkonsumsi *fast food* di sebabkan karena sampel tidak sarapan pada pagi hari sehingga menjelang siang hari mereka jajan di kantin yang menyediakan mie pangsit, sosis goreng/bakar, gorengan dan mie instan. Selain itu, padatnya jadwal sekolah, malas membawa bekal dari rumah, dan berkumpul dengan teman menyebabkan mereka lebih memilih makanan cepat saji (*fast food*). Jenis *fast food* yang paling di sukai oleh sampel mie pangsit, mie instan, sosis goreng/bakar, nasi goreng dan gorengan dengan frekuensi 3-5 kali/minggu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zulfa (2011) ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dan status gizi remaja dengan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,005$), yang menyatakan bahwa konsumsi yang tinggi terhadap *fast food* (makanan siap saji) dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih atau kegemukan (Obesitas) karena kandungan dari *fast food* tersebut tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nadhiroh (2013) bahwa ada hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food* dengan status gizi dengan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Menunjukkan bahwa remaja yang sering makan di restoran *fast food* mengkonsumsi lebih banyak makanan yang tidak sehat dan cenderung memiliki IMT lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak secara periodik makan di restoran *fast food*.

Adanya hubungan tersebut sesuai dengan pendapat Soetjiningsih (2007) bahwa status gizi lebih terjadi kalau asupan kalori berlebihan. Ditambah lagi gaya hidup masa kini yang suka mengkonsumsi *fast food* yang berkalori tinggi seperti jenis olahan ayam dan aneka makanan mie.

Pola makan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Remaja lebih menyukai makanan dengan kandungan natrium dan lemak yang tinggi tetapi rendah vitamin dan mineral, seperti camilan dan *fast food* yang sudah dijelaskan sebelumnya. Makanan camilan tersebut biasanya padat energi, tinggi natrium dan lemak, serta rendah vitamin dan mineral. Selain itu rasa suka yang berlebihan terhadap makanan tertentu menyebabkan kebutuhan gizi tak terpenuhi dengan optimal (Nurhaedar, 2012).

C. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini tidak mengukur *recall* asupan makan sehari, sehingga tidak dapat menggambarkan asupan makan sehari.

2. Penelitian ini hanya mengukur frekuensi konsumsi *fast food* dan tidak mengukur asupan konsumsi *fast food*.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan :

1. Konsumsi *fast food* sebagian besar remaja di SMA N 1 Baturetno Wonogiri tergolong sering yaitu 51,3%.
2. Aktivitas fisik remaja di SMA N 1 Baturetno sebagian besar tergolong ringan yaitu 63,2%.
3. Status gizi remaja di SMA N 1 Baturetno Wonogiri sebagian besar tergolong normal yaitu 78,9%.
4. Ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi di SMA N 1 Baturetno Wonogiri (p 0,001).
5. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA N 1 Baturetno Wonogiri (p 0,010).

B. Saran

1. Bagi SMA N 1 Baturetno Wonogiri

Melakukan upaya promotif dan preventif terhadap masalah status gizi, dengan langkah mengundang ahli gizi untuk memberikan edukasi kesehatan gizi. Serta menyediakan buku bacaan yang lebih spesifik tentang status gizi remaja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan ada peneliti selanjutnya dengan menambah variabel dan desain penelitian yang berbeda, sehingga semua aktivitas fisik dapat terperinci dan membandingkan asupan kalori yang ada pada *fast food* dengan AKG remaja. Sehingga penelitian jauh akan lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Achtung, R. 2006. *Waspada Fast Food*. (http://keluarga.sehat.com/pola_konsumsi.php.mewa.id) Diakses Agustus 2017
- Adriani, M dan Wirajatmadi, B. 2014. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Aini, S.N. 2012. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*.
- Agoes, D dan Poppy, M. 2006. *Mencegah dan Mengatasi Kegemukan Pada Remaja kelompok 11-13 Tahun*. Jakarta: Puspa Swara.
- Almatsier, S.2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka
- Ambarwati, F.R. 2012. *Gizi Dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu.
- Aprillian, R. 2010. Pola Konsumsi Pangan Hewani Dan Status Gizi Remaja SMA Dengan Status Sosial Ekonomi Berbeda Dibogor. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. IPB. Bogor
- Arifatul, L dan Hudha. 2006. Hubungan antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Remaja kelas II SMP Theresiana 1 yayasan Bernadus Semarang. *Skripsi*. UNNES.
- Arikunto, S .2006. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman, M.B. 2005. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC.
Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2007.Jakarta: UI.
- Aryati A., Rahayu.,I dan Yustini. 2008. Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di SMA Katholik Cendrawasih Makassar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Asmika, R.A dan Febriyani, M. 2013. Hubungan Daya Tarik Iklan Fast Food pada Media Massa, Asupan Makan dan Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 3 Pontianak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Damopolli, W. 2013. Hubungan Konsumsi Fas Food dengan Kejadian Obesitas pada Anak SD di kota Manado. *E-journal Keperawatan*

- Depkes RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2006. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2006*. Jakarta : Badan Litbangkes.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI . 2007. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI . 2013. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- (DKBM) Daftar Komposisi Bahan Makanan. 2005. Jakarta: LIPI
- Duncan, MJ., Hannah, MB., dan William, KM. 2010. Physical activity level boccupational category in non-metropolitan Australian adults. *J Physcl Act Health*. 7-718-723.
- Fatmah dan Ruhayati. 2011. *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung
- Faerus, S dan Ratna, I. 2009. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik terhadap Obesitas Remaja pada Kelompok Usia 11-13 tahun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Feby, M., Rattu dan Wulan, P. 2016. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Siswa di SMP Kristen EBen Haezar 1 Manado. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Fikawati, R., dan Syafiq, 2007. Gambaran Konsumsi Kalsium Remaja. Dalam. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Febry, A.B. 2006. *Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Fraser, L.K, Edward, K.L., Cade, J.E dan Clarke, G.P. 2011. *Fast Food, Other Food Choise and Body Mass Index in Teenagers in the United Kingdom(ALSAPAC): A Structural Equation Modelling Approach. Int J Obes(Lond)* 35(10): 1323-30
- Goran, M.I, dan Sothern, M. 2006. *Handbook of Pediatric Obesity: Etiology,Pathophysiology and Prevention*. USA : CRC Press, Taylor & Francis Group
- Gulo, W. 2010. *Metodologi Penelitian*, Jakarta : Grasindo
- Guthri, H.A dan Picciano, MF. 2005. *Human Nutrition*. USA : Mosby

- Hayati. 2010. Faktor-Faktor Perilaku yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Dikelas 4 dan 5 SD Pembangunan Jaya Bintaro, Tangerang Selatan. *Skripsi*. Universitas Indonesia
- Herlina. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas di SMKN 1 Sibolga Tahun 2012. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Imtihani, R.T., dan Noer, E.R. . 2013. Hubungan pengetahuan, uang saku, dan peer group dengan frekuensi makanan cepat saji pada remaja putri. *J Am Coll Nutr*
- Karim, S. 2005. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Kemenkes RI. 2010. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*
- _____. 2012. *Standar antropometri penilaian status gizi anak remaja. Gizi*.
- _____. *Permenkes No.75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi*.
- _____. 2014. *Permenkes No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Khomsan, A. 2006. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Cetakan -1. Jakarta : Penerbit Penebar Swadaya.
- Kristianti, N. 2009. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Khumaidi. 2005. *Gizi Masyarakat*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Bogor. Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi V. Jakarta : LIPI
- Lakmi, A., Novita, I.A, dan Prio, S. 2013. Tingkat Pemahaman Dan Survei Level Aktivitas Fisik Status Kecukupan Dan Status Antropometrik Mahasiswa UNY. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Lazzeri, G., Casorelli, A., Giallombardo, D., Grasso, A., Guiodoni, C., Menoni.,Giacchi, M. 2006. Nutritional Surveillance in Tuscany: Maternal Perception of Nutritional Status of 8-9 Y-Old School-Children. *J Nutr Health Aging* 47:16-21

- Lemesshow, S., David, W.H., Janelle, K., Stephen K.L. 1997. *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan*. Pramono, D. (Alih Bahasa). Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Lieswanti M. 2007. Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Status Gizi Remaja Di SMU Harapan Medan Tahun Ajaran 2006-2007. *Skripsi*. Medan : FKM USU
- Mahdiah, 2005. Prevalensi Obesitas dan Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja SMP Kota dan Desa Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Gadjah Mada.
- Mardatillah . 2008. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji Modern (Fast Food), aktivitas fisik dan faktor lainnya dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMA Islam PB. Soedirman di Jakarta Timur Tahun 2008, *Skripsi:Universitas Indonesia*
- Medawati, A., Hadi., dan Pramantara, I. 2005. Hubungan Antara Asupan Energi, Asupan Lemak, Dan Obesitas Pada Remaja SLTP Di Kota Yogyakarta Dan Di Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*1(3):119-29
- Mudjiyanto, E. 2006. Pengetahuan, Sikap, dan Praktek Gizi Pada Remaja Dan Implementasinya Pada Perilaku Hidup Sehat. *Media Pendidikan Gizi Dan Kuliner*. PKK UPI. Bandung
- Yusuf, S. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT Persada Karya.
- Mujur, A. 2011. Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Berat Badan Lebih Pada Remaja . *Thesis*. Semarang
- Mutalazimah, Sarbini., dan Kristianti, N. 2009. Hubungan Pengetahuan Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Nadhiroh, S.R. 2013. Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik antara Remaja Obesitas dengan Non Obesitas. *Skripsi*. FKM Universitas Airlangga. Surabaya
- Nan Sook, Y. 2011. A Study on Perceived Weight , Eating Habits , and Unhealthy Weight Control Behaviour in Korean Adolescent. *International Journal of Human Ecology* 12(Desember): 13-24
- Notoadmojo. 2006. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

- _____. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Nurhaedar, J. 2012. Prilaku Gizi Seimbang Pada Remaja. *Thesis*. Universitas Hassanudin
- Nurmalina, L. 2011. *Panduan Untuk Keluarga Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung Valley : Elex Media Komputindo.
- Nurmalina, Rina. 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung : Elex Media Komputindo.
- Nursalam. 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Oktaviani WD, Saraswati LD dan Rahfiludin Z . 2012. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, Karakteristik Remaja dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (Studi Kasus Pada Siswa SMA N 9 Semarang Tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2012;1 (7) 2-3
- Pahlevi, A.E. 2012. Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7 (2):122-26
- Putri dan Rosiana. 2006. Hubungan Obesitas dengan Gambaran Citra Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia (FIB UI). *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Radji, M. 2011. *Mikrobiology*. Buku Kedokteran. Jakarta : ECG.
- Rahmi, S. 2005., Azrimaidaliza, dan Edmon. 2009. Determinan Status Gizi Remaja Putri di MAN Model. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 3(2):72-76
- Restiani, N. 2012. Hubungan Citra Tubuh, Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Serta Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa SMP Muhammadiyah. *Thesis*. 31 Jakarta Timur.
- Riskesdas. 2007. *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2007*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Riskedas. 2010. *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2010*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Diperoleh tanggal 10 November 2016

- Riskedas. 2013. *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Rina, R dan Woro Oktia. 2008. Kebiasaan Makan *Fast Food*, Konsumsi Serat Dan Status Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 3(2):185-95
- Roosita, A. 2012. Sedentary, *Gaya Hidup Nyaman Yang Mengancam Kesehatan. Kompas Internasional*. Retrieved January 30, 2015.
- Sharkey, B.J. 2011. *Fitness and Health* . Terjemahan Eri Desmarini Nasution. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sediaoetama, Ahmad Djaeni. 2006. *Ilmu Gizi*. Jilid 1. Cetakan keenam. Dian Rakyat: Jakarta.
- _____. 2010. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Serly. 2015. Hubungan *Body Image*, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau 2014. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Siswanto. 2005. *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta : PT Primamedia Pustaka.
- Soekirman. 2006. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- _____. 2006. *Hidup Sehat*. Jakarta : PT Primamedia Pustaka.
- Sulistyoningsih, Hariyanti. 2011. *Gizi Untuk Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sundari dan Siti. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Soetjiningsih . 2007. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto.
- Story, Mary and Irene Alton. 2006. *Becoming a Woman: Nutrition Adolescence in Nutrition Women's Health*. Maryland: Aspen Publishers Inc
- Supariasa, I. 2005. *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Supariasa, I.D.N., Bakrie., & Fajar, I. 2012. *Penilaian Status Gizi*, Jakarta;

EGC.

_____ I.D.N. 2013. *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta : EGC.

Virgianto, G dan Purwaningsih . 2006. Konsumsi Fast Food Sebagai Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja Usia 15-17 Tahun. *Skripsi*. Universitas Diponegoro. Semarang

Wahyuni A., Zuraida R., dan Widyantara. 2011. Hubungan Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji (Fast Food), Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa FK Unila 2013. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*

Wardani, N.E & Roosita, K . 2008. Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Produktivitas Kerja Pria Dewasa: Studi Kasus di Perkebunan Teh Malabar PTPN VIII Bandung. Jawa Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 3(2), 71-78.

Whitney, E. N., Cataldo, C.B., dan Rolfes, S.R. 2005. *Weight Control : Over Weight and Under Weight*. Fifth Edit. USA: West/Wadsworth, USA.

WHO. 2007. *WHO Reference 2007 for Child and Adolescent*. Geneva: WHO.

_____.2010. *Global Recommendation on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO.

_____. 2013. *Consultation to Develop a Strategy to Estimate the Global Burden of Foodborn Diseases*. Geneva, Switzerland

WNPG VIII. 2005. *Penyempurnaan Kecukupan Gizi Untuk Orang Indonesia*. Jakarta : Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII.

Zulfa, dan Fitriyah. 2011. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Modern Dengan Status Gizi (Bb/Tb Z-Score) Di SD Al-Muttaqin Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*

LAMPIRAN 1 :

Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja SMA N 1 Baturetno

| No | Kegiatan | Waktu Penelitian | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|------------------|---|---|---|-------------|---|---|---|--------------|---|---|---|-------------|---|---|---|------------|---|---|---|-------------|---|---|---|--------------|---|---|---|---------------|---|---|---|
| | | Bulan ke-I | | | | Bulan ke-II | | | | Bulan ke-III | | | | Bulan ke-IV | | | | Bulan ke-V | | | | Bulan ke-VI | | | | Bulan ke-VII | | | | Bulan ke-VIII | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Pengumpulan judul skripsi | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Bimbingan proposal | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Ujian proposal | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Revisi proposal dan ijin proposal | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Pengambilan data penelitian | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | |
| 6 | Pembimbingan penyusunan laporan hasil penelitian | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| 7 | Ujian laporan hasil penelitian | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | |
| 8 | Revisi hasil dan pengumpulan skripsi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | |

LEMBAR 2

PERMOHONAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Sampel penelitian yang saya hormati,

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Ruly Yulianingsih

NIM : 2013030028

Mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKES PKU Muhammadiyah
Surakarta, melakukan penelitian tentang :

**‘ HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI REMAJA SMA N 1 BATURETNO
WONOGIRI’**

Oleh karena itu, saya mohon kesediaan siswa-siswi untuk menjadi sampel penelitian. Jawaban akan saya jaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Atas bantuan dari kerjasama yang telah diberikan. Saya ucapkan terimakasih

Surakarta, Juli 2017

Penulis

Ruly Yulianingsih

Lampiran 3

**FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN SEBAGAI SAMPEL
PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama :

Tempat/Tangga lahir :

Alamat :

Kelas :

No Telp/Hp :

Bersedia partisipasi sebagai sampel penelitian yang berjudul “**Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri**” yang dilakukan oleh:

Nama : Ruly Yulianingsih

NIM : 2013.030028

Program Studi : S1 Gizi

Perguruan Tinggi : STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta

Surakarta, Juli 2016

Sampel penelitian

(.....)



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Kampus : Jalan Tulang Bawang Selatan No.26 Tegalsari RT. 01 RW 32 Telepone/Faximile (0271) 734955 Kadipiro Sala 57136
Home Page : www.stikespku.ac.id Email : admin@stikespku.ac.id

Nomor : 009 /BIRO KTI/XI/2016
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Survei Pendahuluan

Kepada Yth :
Kepala Sekolah SMA Negeri 1
Baturetno Wonogiri

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Ba'da salam dan sejahtera, semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya pada kita semuanya, Amin.

Dalam rangka melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, bersama ini, kami memohonkan ijin pada mahasiswa tingkat IV semester 7:

Nama : Ruly Yulianingsih
NIM : 2013030028
Prodi : S1 Gizi

Untuk melakukan survei pendahuluan di SMA N 1 Baturetno Wonogiri. Adapun judul penelitian SKRIPSI yang disusun adalah:

HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 1 BATURETNO WONOGIRI

Demikian surat pengantar ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Mengetahui,
Ketua STIKES PKU Muhammadiyah
Surakarta



Weni Hastuti, S.Kep., M.Kes
NIK. 12001010038

Surakarta, 14 November 2016
Ketua Biro KTI,

Siti Sarifah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 32013060109



Kampus : Jalan Tulang Bawang Selatan No.26 Tegalsari RT. 01 RW 32 Telepon/Faximile (0271) 734955 Kadipiro Sala 57136
Home Page : www.stikespkmu.ac.id Email : admin@stikespkmu.ac.id

Nomor : 004 /BIRO KTI/II/2017
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth :
Kepala Sekolah SMA N 1 Baturetno
Wonogiri

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Ba'da salam dan sejahtera, semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya pada kita semuanya, Aamiin.

Dalam rangka melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, bersama ini, kami memohonkan ijin pada mahasiswa tingkat IV semester 7:

Nama : Ruly Yulianingsih
NIM : 2013030028
Prodi : S1 Gizi

Untuk melakukan penelitian di SMA N 1 Baturetno Wonogiri pada bulan Februari 2017 sampai selesai. Adapun judul penelitian SKRIPSI yang disusun adalah:

HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA SMA N 1 BATURETNO WONOGIRI

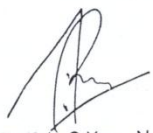
Demikian surat pengantar ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Mengetahui,
Ketua STIKES PKU Muhammadiyah
Surakarta


Wani Hastuti, S.Kep., M.Kes
NIK. 12001010038

Surakarta, 1 Februari 2017
Ketua Biro KTI,


Siti Sarifah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 32013060109



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 1 BATURETNO**

AKREDITASI : A

Alamat : Jalan Raya Baturetno, Tromol Pos 11, Telp. (0273) 461174 Fax. (0273) 462314 Kode Pos 57673
Website : www.sman1baturno.sch.id e-mail : sman1baturno@yahoo.com.

SURAT KETERANGAN

Nomor: 071 / 126 / 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Baturetno menerangkan

bahwa :

Nama : **RULY YULIANINGSIH**
NIM : 2013030028
Program Studi : S1 Gizi
Tempat/ Tanggal lahir : Wonogiri, 14 Juli 1994
Asal Perguruan Tinggi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) PKU Muhammadiyah Surakarta

Mahasiswa tersebut benar-benar telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Baturetno pada tanggal 7 – 10 Februari 2017, untuk penyusunan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA SMA N 1 BATURETNO WONOGIRI”**.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Baturetno, 1 Agustus 2017

Kepala Sekolah



Sumanjo, S.Pd., M.Pd.

Pembina Tk. I

NIP 19680705 200003 1 006

LAMPIRAN 6

KUESIONER
HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI REMAJA SMA NEGERI 1
BATURETNO WONOGIRI
TAHUN 2017

Saya **Ruly Yulianingsih**, mahasiswi S1 Gizi Stikes PKU Muhammadiyah. Saya sedang melakukan penelitian tentang'' **Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 1 Baturetno Wonogiri**'' . Saya akan memberikan pertanyaan kepada adik-adik beberapa hal yang berkaitan dengan Gizi dan Kesehatan melalui kuesioner *FFQ*. Saya sangat mengharapkan adik-adik menjawab kuesioner ini dengan lengkap dan jujur. Identitas dan jawaban adik-adik akan saya jaga kerahasiannya. Jawaban adik-adik tidak mempengaruhi penilaian. Atas perhatian dan kerjasama adik-adik, Saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

Ini adalah beberapa pertanyaan tentang kegiatan yang anda lakukan di sekolah, sebelum sekolah, dan setelah sekolah dan pada akhir pekan. Silakan menulis dalam tabel ini kegiatan atau olahraga yang biasanya anda lakukan, berapa kali dalam seminggu biasanya anda melakukannya dan jumlah waktu yang biasanya anda habiskan untuk melakukannya. Jika anda tidak melakukan kegiatan yang terorganisir, silakan menulis '0' pada baris pertama tabel.

Nama :

No ID :

| No | Kegiatan | Frekuensi (Jumlah kali/ minggu yang Anda melakukannya) | Durasi (Jumlah waktu yang dihabiskan setiap kali Anda melakukannya) | Kategori <i>PAL</i> | Nilai <i>PAR</i> | Total |
|----|---|--|---|------------------------|---------------------|-------|
| 1 | Tidur (tidur siang dan malam) | | | | | |
| 2 | Tidur-tiduran | | | | | |
| 3 | Duduk sambil menonton TV | | | | | |
| 4 | Berdiri, diam, beribadah, menunggu (berdiri), berhias | | | | | |
| 5 | Makan dan minum | | | | | |
| 6 | Jalan santai | | | | | |
| 7 | Berbelanja | | | | | |
| 8 | Mengendarai kendaraan | | | | | |
| 9 | Belajar | | | | | |
| 10 | Melakukan pekerjaan rumah (bersih-bersih) | | | | | |
| 11 | Setrika pakaian (duduk) | | | | | |
| 12 | Kegiatan berkebun | | | | | |
| 13 | Menulis dan Mengetik | | | | | |
| 14 | Mengerjakan Tugas/PR | | | | | |
| 15 | Olahraga(badminton) | | | | | |
| 16 | Olahraga (jogging) | | | | | |
| 17 | Olahraga (bersepeda) | | | | | |
| 18 | Olahraga (aerobik) | | | | | |

B. Formulir Food *Frequency Questionnaires* (FFQ)

No. ID :

Hari/Tanggal :

Nama :

Kelas :

| No | Nama Makanan | Frekuensi | | Total |
|----|-------------------------|-----------|-------------|-------|
| | | Kali/Hari | Kali/Minggu | |
| 1 | Fried Chicken | | | |
| 2 | Hamburger | | | |
| 3 | Steak | | | |
| 4 | Pizza | | | |
| 5 | Sandwich | | | |
| 6 | Kentang Goreng | | | |
| 7 | Chicken Nugget | | | |
| 8 | Hot Dog | | | |
| 1 | Chips/keripik | | | |
| 2 | Coklat | | | |
| 3 | Es Krim | | | |
| 4 | Makanan Ringan | | | |
| 1 | Mie Instan | | | |
| 2 | Corn Flakes | | | |
| 3 | Bubuk Sup | | | |
| 4 | Bubur Instan | | | |
| 5 | Spagety | | | |
| 1 | Siomay | | | |
| 2 | Batagor | | | |
| 3 | Empek ² | | | |
| 4 | Cilok | | | |
| 5 | Roti Bakar | | | |
| 6 | Cakwe | | | |
| 7 | Sosis Goreng/Bakar | | | |
| 8 | Tempura Goreng/Bakar | | | |
| 9 | Nugget Goreng/Bakar | | | |
| 10 | Ceker Bakar | | | |
| 11 | Agar ² | | | |
| 12 | Soto | | | |

| | | | | |
|----|-----------------------|--|--|--|
| 13 | Bakpao | | | |
| 14 | Nasi Goreng | | | |
| 15 | Tempe goreng | | | |
| 16 | Tahu Bakso | | | |
| 17 | Tahu Goreng | | | |
| 18 | Rambak Tengiri | | | |
| 19 | Bakso bakar/goreng | | | |
| 20 | Pecel | | | |
| 21 | Gado ² | | | |

Sumber: Modifikasi Kaushik, *at all* 2011 dalam *Journal Indian Pediatrics*

DATA INDUK PENELITIAN

| | Jenis_kelamin | BB | TB | Status_Gizi | IMT/U | Frekuensi_Fastfood |
|----|---------------|------|-----|-------------|----------|--------------------|
| 1 | Perempuan | 46,0 | 152 | -,42 | Normal | 5 |
| 2 | Perempuan | 49,0 | 157 | -,41 | Normal | 5 |
| 3 | Perempuan | 40,0 | 152 | -1,53 | Normal | 4 |
| 4 | Perempuan | 47,0 | 152 | -,28 | Normal | 2 |
| 5 | Perempuan | 62,0 | 155 | 1,39 | Gemuk | 5 |
| 6 | Perempuan | 41,0 | 147 | ,76 | Normal | 5 |
| 7 | Perempuan | 45,0 | 150 | -,41 | Normal | 1 |
| 8 | Perempuan | 43,0 | 159 | -1,69 | Normal | 1 |
| 9 | Perempuan | 55,0 | 159 | ,32 | Normal | 5 |
| 10 | Laki-laki | 52,0 | 166 | -,70 | Normal | 5 |
| 11 | Perempuan | 63,0 | 173 | -,02 | Normal | 3 |
| 12 | Perempuan | 45,0 | 150 | -1,66 | Normal | 4 |
| 13 | Perempuan | 51,0 | 163 | ,91 | Normal | 4 |
| 14 | Perempuan | 39,0 | 145 | -,87 | Normal | 5 |
| 15 | Perempuan | 49,0 | 160 | -,01 | Normal | 5 |
| 16 | Perempuan | 65,0 | 153 | 2,06 | Obesitas | 5 |
| 17 | Perempuan | 55,0 | 150 | ,75 | Normal | 2 |
| 18 | Perempuan | 47,0 | 163 | -1,11 | Normal | 1 |
| 19 | Laki-laki | 62,0 | 161 | 2,01 | Obesitas | 5 |
| 20 | Perempuan | 51,0 | 148 | ,66 | Normal | 1 |
| 21 | Perempuan | 62,0 | 159 | 1,01 | Gemuk | 5 |
| 22 | Laki-laki | 49,0 | 161 | -1,00 | Normal | 4 |
| 23 | Laki-laki | 60,0 | 157 | 1,04 | Gemuk | 4 |
| 24 | Laki-laki | 51,0 | 175 | -2,19 | Kurus | 1 |
| 25 | Perempuan | 40,0 | 156 | -1,96 | Normal | 2 |
| 26 | Perempuan | 45,0 | 151 | -,47 | Normal | 2 |
| 27 | Perempuan | 45,0 | 150 | -,40 | Normal | 5 |
| 28 | Perempuan | 64,0 | 155 | 1,49 | Gemuk | 5 |
| 29 | Perempuan | 47,0 | 150 | -,11 | Normal | 5 |
| 30 | Perempuan | 53,0 | 162 | -,26 | Normal | 5 |
| 31 | Perempuan | 40,0 | 158 | -2,19 | Kurus | 1 |
| 32 | Perempuan | 49,0 | 160 | -,66 | Normal | 5 |
| 33 | Perempuan | 50,0 | 150 | ,37 | Normal | 4 |
| 34 | Laki-laki | 68,0 | 165 | ,91 | Normal | 5 |
| 35 | Perempuan | 55,0 | 155 | ,57 | Normal | 5 |
| 36 | Perempuan | 53,0 | 162 | -,30 | Normal | 5 |
| 37 | Perempuan | 50,0 | 163 | -,79 | Normal | 4 |
| 38 | Perempuan | 64,0 | 160 | 1,16 | Gemuk | 5 |
| 39 | Perempuan | 48,0 | 150 | ,03 | Normal | 1 |
| 40 | Laki-laki | 68,0 | 167 | ,87 | Normal | 5 |
| 41 | Perempuan | 48,0 | 155 | -,44 | Normal | 5 |

| | | | | | | |
|----|-----------|------|-----|------|--------|---|
| 42 | Laki-laki | 58,5 | 172 | -,72 | Normal | 1 |
| 43 | Perempuan | 46,0 | 160 | -,02 | Normal | 5 |
| 44 | Perempuan | 50,0 | 150 | -,25 | Normal | 5 |

| | Kategori_Fast Food | PAR | Kategori_Aktivitas_Fisik |
|----|--------------------|------|--------------------------|
| 1 | Sering | 1,80 | Sedang |
| 2 | Sering | 1,40 | Ringan |
| 3 | Kadang | 1,79 | Sedang |
| 4 | Jarang | 1,67 | Ringan |
| 5 | Sering | 1,85 | Sedang |
| 6 | Sering | 1,50 | Ringan |
| 7 | Jarang | 1,45 | Ringan |
| 8 | Jarang | 1,40 | Ringan |
| 9 | Sering | 1,40 | Ringan |
| 10 | Sering | 1,48 | Ringan |
| 11 | Jarang | 1,52 | Ringan |
| 12 | Kadang-kadang | 1,60 | Ringan |
| 13 | Kadang-kadang | 1,44 | Ringan |
| 14 | Sering | 1,40 | Ringan |
| 15 | Sering | 1,60 | Ringan |
| 16 | Sering | 1,51 | Ringan |
| 17 | Jarang | 1,77 | Sedang |
| 18 | Jarang | 1,88 | Sedang |
| 19 | Sering | 1,40 | Ringan |
| 20 | Jarang | 1,78 | Sedang |
| 21 | Sering | 1,40 | Ringan |
| 22 | Kadang-kadang | 1,45 | Ringan |
| 23 | Kadang-kadang | 1,40 | Ringan |
| 24 | Jarang | 1,80 | Sedang |
| 25 | Jarang | 1,49 | Ringan |
| 26 | Jarang | 1,55 | Ringan |
| 27 | Sering | 1,60 | Ringan |
| 28 | Sering | 1,40 | Ringan |
| 29 | Sering | 1,60 | Ringan |
| 30 | Sering | 1,67 | Ringan |
| 31 | Jarang | 1,88 | Sedang |
| 32 | Sering | 1,50 | Ringan |
| 33 | Kadang-kadang | 1,45 | Ringan |
| 34 | Sering | 1,56 | Ringan |
| 35 | Sering | 1,59 | Ringan |
| 36 | Sering | 1,69 | Ringan |
| 37 | Kadang-kadang | 1,40 | Ringan |

| | | | |
|----|--------|------|--------|
| 38 | Sering | 1,45 | Ringan |
| 39 | Jarang | 1,70 | Sedang |
| 40 | Sering | 1,40 | Ringan |
| 41 | Sering | 1,74 | Sedang |
| 42 | Jarang | 1,48 | Ringan |
| 43 | Sering | 1,49 | Ringan |
| 44 | Sering | 1,58 | Ringan |

| | Jenis_kelamin | BB | TB | Status_Gizi | IMT/U | Frekuensi_Fastfood |
|----|---------------|------|-----|-------------|----------|--------------------|
| 45 | Perempuan | 50,0 | 150 | ,31 | Normal | 1 |
| 46 | Perempuan | 43,0 | 158 | ,61 | Normal | 5 |
| 47 | Perempuan | 58,0 | 160 | -1,77 | Normal | 1 |
| 48 | Laki-laki | 48,0 | 170 | -,39 | Normal | 5 |
| 49 | Perempuan | 58,0 | 159 | -,82 | Normal | 5 |
| 50 | Perempuan | 48,0 | 160 | ,11 | Normal | 5 |
| 51 | Laki-laki | 60,0 | 170 | -,13 | Normal | 5 |
| 52 | Laki-laki | 60,0 | 168 | -,60 | Normal | 2 |
| 53 | Laki-laki | 60,0 | 180 | ,26 | Normal | 5 |
| 54 | Perempuan | 46,0 | 150 | -,28 | Normal | 1 |
| 55 | Perempuan | 70,0 | 155 | 2,08 | Obesitas | 5 |
| 56 | Perempuan | 48,0 | 155 | -,34 | Normal | 1 |
| 57 | Perempuan | 52,0 | 165 | ,73 | Normal | 2 |
| 58 | Perempuan | 41,0 | 160 | -2,21 | Kurus | 1 |
| 59 | Laki-laki | 86,0 | 166 | 2,51 | Obesitas | 1 |
| 60 | Perempuan | 42,5 | 150 | -,82 | Normal | 5 |
| 61 | Laki-laki | 47,0 | 150 | -,07 | Normal | 5 |
| 62 | Perempuan | 47,0 | 158 | -,86 | Normal | 4 |
| 63 | Laki-laki | 51,0 | 164 | -,97 | Normal | 2 |
| 64 | Perempuan | 45,0 | 148 | -,14 | Normal | 2 |
| 65 | Perempuan | 43,0 | 152 | ,92 | Normal | 1 |
| 66 | Laki-laki | 61,0 | 163 | ,55 | Normal | 4 |
| 67 | Laki-laki | 80,0 | 168 | 2,10 | Normal | 5 |
| 68 | Perempuan | 56,0 | 158 | ,47 | Normal | 3 |
| 69 | Perempuan | 51,0 | 152 | ,36 | Normal | 2 |
| 70 | Perempuan | 55,0 | 150 | 1,03 | Gemuk | 5 |
| 71 | Perempuan | 49,0 | 150 | ,20 | Normal | 4 |
| 72 | Perempuan | 54,0 | 158 | ,16 | Normal | 2 |
| 73 | Perempuan | 56,0 | 150 | 1,06 | Gemuk | 4 |
| 74 | Perempuan | 50,0 | 147 | 1,02 | Gemuk | 5 |
| 75 | Laki-laki | 69,0 | 162 | ,96 | Normal | 5 |
| 76 | Laki-laki | 58,0 | 160 | ,44 | Normal | 5 |

| | Kategori_Fast Food | PAR | Kategori_Aktivitas_Fisik |
|----|---------------------------|------------|---------------------------------|
| 45 | Jarang | 1,88 | Sedang |
| 46 | Sering | 1,75 | Sedang |
| 47 | Jarang | 1,80 | Sedang |
| 48 | Sering | 1,70 | Sedang |
| 49 | Sering | 1,40 | Ringan |
| 50 | Sering | 1,73 | Sedang |
| 51 | Sering | 1,82 | Sedang |
| 52 | Jarang | 1,40 | Ringan |
| 53 | Sering | 1,47 | Ringan |
| 54 | Jarang | 1,73 | Sedang |
| 55 | Sering | 1,37 | Sangat Ringan |
| 56 | Jarang | 1,45 | Ringan |
| 57 | Jarang | 1,75 | Sedang |
| 58 | Jarang | 1,74 | Sedang |
| 59 | Sering | 1,32 | Sangat Ringan |
| 60 | Sering | 1,70 | Sedang |
| 61 | Sering | 1,53 | Ringan |
| 62 | Kadang-kadang | 1,72 | Sedang |
| 63 | Jarang | 1,43 | Ringan |
| 64 | Jarang | 1,70 | Sedang |
| 65 | Jarang | 1,72 | Sedang |
| 66 | Kadang-kadang | 1,73 | Sedang |
| 67 | Sering | 1,40 | Ringan |
| 68 | Jarang | 1,40 | Ringan |
| 69 | Jarang | 1,40 | Ringan |
| 70 | Sering | 1,40 | Ringan |
| 71 | Kadang-kadang | 1,67 | Ringan |
| 72 | Jarang | 1,70 | Sedang |
| 73 | Kadang-kadang | 1,62 | Ringan |
| 74 | Sering | 1,59 | Ringan |
| 75 | Sering | 1,74 | Sedang |
| 76 | Sering | 1,60 | Ringan |

ANALISA DATA

Descriptive Statistics

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|--------------------------|----|---------|---------|--------|----------------|
| Jenis kelamin | 76 | 1 | 2 | 1.25 | .436 |
| Berat Badan | 76 | 39.0 | 86.0 | 53.079 | 9.2902 |
| Tinggi Badan | 76 | 145 | 180 | 157.62 | 7.323 |
| Status Gizi | 76 | -2.21 | 2.51 | .0253 | 1.04590 |
| Kategori Gizi | 76 | 2 | 5 | 3.20 | .611 |
| Frekuensi Fast Food | 76 | 1 | 5 | 3.67 | 1.628 |
| Kategori Fast Food | 76 | 1 | 3 | 1.83 | .915 |
| Aktivitas Fisik | 76 | 1.32 | 1.88 | 1.5825 | .15701 |
| Kategori Aktivitas Fisik | 76 | 1 | 3 | 2.32 | .522 |
| Umur | 76 | 16 | 18 | 17.13 | .718 |
| Valid N (listwise) | 76 | | | | |

Jenis kelamin

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Perempuan | 57 | 75.0 | 75.0 | 75.0 |
| Laki laki | 19 | 25.0 | 25.0 | 100.0 |
| Total | 76 | 100.0 | 100.0 | |

Umur

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 16 | 15 | 19.7 | 19.7 | 19.7 |
| 17 | 36 | 47.4 | 47.4 | 67.1 |
| 18 | 25 | 32.9 | 32.9 | 100.0 |
| Total | 76 | 100.0 | 100.0 | |

Kategori Fast Food

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sering | 39 | 51.3 | 51.3 | 51.3 |
| | Kadang-kadang | 11 | 14.5 | 14.5 | 65.8 |
| | Jarang | 26 | 34.2 | 34.2 | 100.0 |
| | Total | 76 | 100.0 | 100.0 | |

Kategori Aktivitas Fisik

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sangat Ringan | 2 | 2.6 | 2.6 | 2.6 |
| | Ringan | 48 | 63.2 | 63.2 | 65.8 |
| | Sedang | 26 | 34.2 | 34.2 | 100.0 |
| | Total | 76 | 100.0 | 100.0 | |

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Frekuensi Fast Food | Aktivitas Fisik | Status Gizi |
|----------------------------------|----------------|---------------------|-----------------|-------------|
| N | | 76 | 76 | 76 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 3.67 | 1.5825 | .0253 |
| | Std. Deviation | 1.628 | .15701 | 1.04590 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .306 | .130 | .056 |
| | Positive | .207 | .130 | .056 |
| | Negative | -.306 | -.115 | -.055 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | 2.668 | 1.130 | .488 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .000 | .156 | .971 |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



**LEMBAR KONSULTASI
PENELITIAN SKRIPSI
PRODI SI ILMU GIZI STIKES PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Nama : Ruly Yulianingsih
Nim : 2013.030028
Judul : "Hubungan Konsumsi Fast Food dan aktivitas FIAK dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Batursetno"
Pembimbing I : Tuti Rahmawati S.Gz.,M.Si
Pembimbing II : Dewi Pertiwi DK S.Gz.,M.Gizi



| No. | Hari/ Tanggal | Materi Konsultasi | Paraf Dosen |
|--------------|----------------------------------|--|-------------|
| 1. | Senin, 19 sept 2016 | Konsultasi BAB I & judul | <i>Ruly</i> |
| 2. | Selasa, 4 Okt ber 2016 | Konsultasi Revisi BAB I | <i>Ruly</i> |
| 3. | Rabu, 6 Okt- ber | Konsultasi Revisi Bab I, II dan III | <i>Ruly</i> |
| * | Geser 12 Okt 2016 | Konsultasi Revisi Bab I-III | |
| 4. | Kamis, 3/11 2016 | Konsultasi Bab I - III (Revisi) | <i>Ruly</i> |
| 5. | Rabu, 23/11 2016 | Konsultasi Bab I - III | <i>Ruly</i> |
| 6. | Jelasa 29/11 2016 | Konsultasi Revisi Bab II - III | <i>Ruly</i> |
| 7. | Jabtu 3/12 2016 | Konsultasi Revisi bab I-III | <i>Ruly</i> |
| 8. | Rabu 7/12 2016 | Konsultasi Revisi bab I - III | <i>Ruly</i> |

NB : - Syarat Ujian Proposal Minimal 4 kali Pembinaan

- Syarat Ujian Skripsi Minimal 4 kali Pembinaan



**LEMBAR KONSULTASI
PENELITIAN SKRIPSI
PRODI S1 ILMU GIZI STIKES PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Nama : Ruly Yulianingsih
Nim : 2013.030028
Judul : "Hubungan Konsumsi Fast Food dan
aktivitas fisik dengan status gizi remaja
di SMA Negeri 1 Baturetno"
Pembimbing I : Tuti Rahmawati S.Gz.,M.Si
Pembimbing II : Dewi Pertiwi DK S.Gz.,M.Gizi



| No. | Hari/ Tanggal | Materi Konsultasi | Paraf Dosen |
|--------------|------------------------------------|--|------------------|
| 1. | Senin, 19 sept 2016 | Konsultasi BAB I & Judul | <i>Rahmawati</i> |
| 2. | Selasa, 4 Okt 2016 | Konsultasi Revisi BAB I | <i>Rahmawati</i> |
| 3. | Rabu, 6 Okt 2016 | Konsultasi Revisi Bab I, II dan III | <i>Rahmawati</i> |
| * | Selasa, 12 Okt 2016 | Konsultasi Revisi Bab I-III | |
| 4. | Kamis, 3/11 2016 | Konsultasi Bab I - III (Revisi) | <i>Rahmawati</i> |
| 5. | Rabu, 23/11 2016 | Konsultasi Bab I - III | <i>Rahmawati</i> |
| 6. | Jelasa 29/11 2016 | Konsultasi Revisi Bab II - III | <i>Rahmawati</i> |
| 7. | Jabtu 3/12 2016 | Konsultasi Revisi bab I-III | <i>Rahmawati</i> |
| 8. | Rabu 7/12 2016 | Konsultasi Revisi bab I - III | <i>Rahmawati</i> |

NB : - Syarat Ujian Proposal Minimal 4 kali Pembinaan

- Syarat Ujian Skripsi Minimal 4 kali Pembinaan



**LEMBAR KONSULTASI
PENELITIAN SKRIPSI
PRODI S1 ILMU GIZI STIKES PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Nama : Ruly Yulianingsih
Nim : 2013.030028
Judul : "Hubungan konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Baturetno"
Pembimbing I : Tuti Rahmawati S.Gz.,M.Si
Pembimbing II : Dewi Pertiwi DK S.Gz.,M.Gizi



| No. | Hari/ Tanggal | Materi Konsultasi | Paraf Dosen |
|------|-----------------------|---------------------------------|-------------|
| I | Jum'at / 16 Sept 2016 | Konsultasi Judul & Bab I | |
| ii | Rabu / 21 Sept 2016 | Konsultasi Bab I | |
| iii | Senin / 3 Okt 2016 | Konsultasi Revisian | |
| iv | Selasa / 18 Okt 2016 | Konsultasi Revisi Bab I - ii | |
| v | Jum'at / 18 Nov 2016 | Konsultasi Revisi Bab I - iii | |
| vii | Sabtu / 19 Nov 2016 | Konsultasi Revisi Bab I - III | |
| viii | Sabtu / 27 Nov 2016 | Konsultasi, Paragraf Pembahasan | |
| ix | Jum'at / 2 Des 2016 | Konsultasi Bab I - iii | |

NB : - Syarat Ujian Proposal Minimal 4 kali Pembinaan

- Syarat Ujian Skripsi Minimal 4 kali Pembinaan

DOKUMENTASI

