

FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* DAN KUANTITAS TIDUR SEBAGAI
FAKTOR RISIKO KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA SMA INSTITUT
INDONESIA KOTA SEMARANG

*Angga Wijaya Nugraha*¹ , *Agus Sartono*² , *Erma Handarsari*³
Program Studi DIII Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

Obesitas adalah suatu keadaan ketika terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga IMT seseorang $> 25 \text{ kg/ m}^2$ dan merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit. Pada tahun 2016 angka obesitas pada remaja di Jawa Tengah adalah 11,19% dan di Kota Semarang adalah 11,09%, berpotensi untuk menjadi masalah kesehatan masyarakat. Frekuensi konsumsi *fast food* dan durasi tidur dapat mempengaruhi terjadinya obesitas. Tujuan penelitian ini mengetahui frekuensi konsumsi *fast food* dan kuantitas tidur sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada siswa SMA Institut Indonesia Semarang.

Jenis penelitian ini adalah kasus kontrol. Sampel berjumlah 60 sampel yang terdiri dari 30 kasus dan 30 kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Frekuensi konsumsi *fast food* dengan kuesioner *food frequency* dan kuantitas tidur dengan kuesioner *sleep timing*. Obesitas ditentukan dengan IMT. Analisis faktor risiko dengan uji *chi-square* dan nilai *odds ratio*.

Hasil penelitian menunjukkan kejadian obesitas 34 siswa (6,5%). Siswa yang sering mengonsumsi *fast food* 28 siswa (46,7%). Siswa yang memiliki durasi tidur pendek 28 siswa (46,7%). Ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas, dengan nilai OR 2,259. Ada hubungan antara kuantitas tidur dengan kejadian obesitas dengan nilai OR 3,0.

Sering mengonsumsi *fast food* dan kuantitas tidur yang pendek merupakan faktor risiko kejadian obesitas, masing – masing dengan besar risiko 2,259 kali dan 3 kali.

Kata Kunci : Obesitas, Frekuensi Konsumsi *Fast Food*, Kuantitas Tidur

FAST FOOD CONSUMPTION FREQUENCY AND QUANTITY SLEEP AS A RISK
FACTOR OF OBESITY ON STUDENTS IN SENIOR HIGH SCHOOL OF INSTITUT
INDONESIA SEMARANG CITY

*Angga Wijaya Nugraha*¹ , *Agus Sartono*² , *Erma Handarsari*³
DIII Nutrition Studies Program Faculty of Nursing and Health Sciences
University of Muhammadiyah Semarang

Obesity is a condition when there is excess body fat accumulation, so that a person's BMI is $> 25 \text{ kg/ m}^2$ and is a risk factor for various diseases. In 2016 the rate of obesity in adolescents in Central Java was 11.19% and in Semarang City was 11.09%, potentially to become a public health problem. The frequency of fast food consumption and sleep duration can affect the occurrence of obesity. The purpose of this study was to determine the frequency of fast food consumption and quantity of sleep as a risk factor for the incidence of obesity in high school students at Institut Indonesia Semarang.

The type of this research is case control. Samples numbered 60 samples consisting of 30 cases and 30 controls. Sampling using random sampling technique. Frequency of fast food consumption with food frequency questionnaire and quantity of sleep with sleep timing questionnaire. Obesity is determined by BMI. Risk factor analysis with chi-square test and odds ratio value.

The results showed the incidence of obesity 34 students (6.5%). Students who often consume fast food 28 students (46.7%). Students who have short sleep duration are 28 students (46,7%). There is a relationship between the frequency of fast food consumption with the incidence of obesity, with the value of OR 2.259. There is a relationship between the quantity of sleep with the incidence of obesity with the value of OR 3,0.

Often consuming fast food and short sleep quantity are risk factors for obesity, each with a large risk of 2,259 and 3 times.

Keywords: Obesity, Fast Food Consumption Frequency, Sleep Quantity

