

Makanan Cepat Saji dan Aktivitas fisik pada Remaja Obesitas di SMA Insitut Indonesia Kota Semarang

Ade kumalasari¹, Agustin Syamsianah², Yunan_Kholfatuddin Sya'di³

^{1,2,3} Program Studi D III Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Semarang

Makanan cepat saji disukai remaja karena rasanya sesuai dengan selera dan harganya terjangkau, namun demikian makanan cepat saji mengandung kadar lemak tinggi. Faktor yang menyebabkan remaja sering mengkonsumsi makanan cepat saji yaitu faktor lingkungan, sosial, budaya, pendidikan. Aktifitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi atau gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Tujuan penelitian untuk mengetahui konsumsi makanan cepat saji dan aktifitas fisik pada remaja obesitas.

Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif . Waktu penelitian pada bulan Januari 2018 sampai bulan Maret 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X sejumlah 236 siswa. Dilakukan pengambilan sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa yang berstatus gizi obesitas. Teknik pengambilan sempel menggunakan *Purposive Sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan ada 16 jenis makanan cepat saji yang di konsumsi dan frekuensi makanan cepat saji paling banyak masuk dalam katogori biasa mengkonsumsi yaitu 2-3x/perminggu makanan yang biasa di konnsumsi adalah Mie instan sebanyak 84.3% dan Aktivitas Fisik yang paling banyak masuk dalam katagori ringan sejumlah 15 siswa atau 50% siswa SMA Insitut Indonesia Kota Semarang .

Kata kunci : Makanan Cepat Saji ,Aktifitas Fisik, Remaja, Obesitas

Picture of Fast Food Consumption and Physical Activity in Adolescent Obesity at SMA Insitut Indonesia Kota Semarang

Ade kumalasari¹, Agustin Syamsianah², Yunan Kholfatuddin Sya'di³
^{1,2,3} Program D III Nutrition Faculty of Nursing and Health Sciences Muhammadiyah
University of Semarang

Fast food is generally preferred because it feels appropriate with adolescent tastes and the price is affordable fast food containing high fat levels, factors which cause teenagers often consume fast food namely environmental factors around, social, cultural, education, lack of physical activity in adolescents is any body movement produced by skeletal muscles that requires spending energy when consuming fast food causing obesity bias among adolescents. Research purposes to know fast food consumption and physical activity on adolescent obesity.

This type of research is descriptive research. Research time in January 2018 until March 2018. The population in this research is the grade X number of 236, Sample the sample in this study because the whole population units examined as many as 30 students of obesity in high school Institute of Indonesia Semarang. Retrieval technique using the Sampling Purpose sampel. data collection by way of conducting interviews, observation, and documentation.

The results of the research showed there are 16 types of fast food consumption and in the frequency of fast food a propeller entry in many ordinary katogori consume that is 2-3 x/perminggu konnsumsi in food is instant noodles as many as 84.3% and Physical activity is the most lightweight categories entered in a number of 15 students or 50% high school student Institute of Indonesia Semarang.

Keywords: fast food, Physical Activity, Obesity, Teen