

**KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN AKTIVITAS FISIK PADA
REMAJA OBESITAS DI SMA INSTITUT INDONESIA
KOTA SEMARANG**

ARTIKEL

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Mencapai Gelar Ahli Madya Gizi



Diajukan Oleh :

Ade Kumalasari

Nomor Induk Mahasiswa : G0B015005

**PROGRAM STUDI D III GIZI
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG
TAHUN 2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN AKTIFITAS FISIK PADA
REMAJA OBESITAS DI SMA INSTITUT INDONESIA KOTA SEMARANG**

Disusun Oleh:

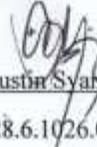
ADE KUMALASARI

G0B015005

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I

Tanggal, 31 Juli 2018


Ir. Agustin Syamsianah, M.Kes

NIK.28.6.1026.015

Pembimbing II

Tanggal, 31 Juli 2018


Dr. Yunan Kholifatuddin Sya'di, STP, M.Sc

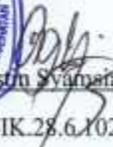
NIK. 28.6.1026.281

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Gizi

Parkuliah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Semarang


Ir. Agustin Syamsianah, M.Kes

NIK.28.6.1026.015

**KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN AKTIVITAS FISIK PADA
REMAJA OBESITAS DI SMA INSTITUT INDONESIA
KOTA SEMARANG**

Ade Kumalasari¹, Agustin Syamsianah², Yunan_Kholifatuddin Sya'di³

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

Universitas Muhammadiyah Semarang

Adekumalasari.unimus@gmail.com

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. 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

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM). Salah satu yang berperan dalam peningkatan kualitas SDM adalah gizi yang baik, terutama untuk peningkatan gizi remaja. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah gizi lebih yaitu ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Sulistyoningsih, 2011). Keadaan ini dapat menimbulkan berbagai macam efek terhadap pertumbuhan, perkembangan, psikososial dan timbulnya penyakit (Soetjiningsih, 2004).

kegemukan (obesitas) adalah dampak dari konsumsi energi yang berlebihan, dimana energi yang

berlebihan tersebut disimpan di dalam tubuh sebagai lemak, sehingga akibatnya dari waktu ke waktu badan menjadi bertambah berat (Muchtadi, 2001).

Obesitas mulai menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia, bahkan WHO menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan epidemi global, sehingga obesitas sudah menjadi problem kesehatan yang harus segera ditangani (Hidayati dkk, 2006). Menurut Hadi (2005), saat ini diseluruh dunia terdapat peningkatan prevalensi kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas hingga mencapai tingkat yang membahayakan. Kejadian obesitas di negara-negara maju seperti Eropa, USA, dan Australia telah mencapai tingkat epidemic, demikian juga di negara-negara berkembang.

Bagi orang Amerika, kegemukan saat ini sudah menjadi masalah serius. Banyak kematian yang menimpa orang Amerika terkait dengan masalah berat badan. Saat ini 50% orang dewasa di Amerika tergolong dalam kategori *overweight*/obesitas (Khomsan, 2006).

Aktivitas fisik yang rendah dan berlebihnya asupan makanan memegang peranan penting dalam peningkatan angka kejadian obesitas. Terlebih di eraglobalisasi ini, penurunan aktivitas fisik terlihat jelas mulai dari usia anak dan remaja .

Aktivitas fisik yang rendah dan berlebihnya asupan makanan memegang peranan penting dalam peningkatan angka kejadian obesitas. Terlebih di eraglobalisasi ini, penurunan aktivitas fisik terlihat jelas mulai dari usia anak dan remaja. penyebab obesitas pada remaja, secara umum remaja yang secara intens mengkonsumsi kalori lebih dari yang mereka butuhkan akan mendapat berat badan lebih. Banyak faktor yang memberikan kontribusi terhadap ketidakseimbangan yaitu faktor genetik ,kebiasaan makan, status sosial ekonomi, lingkungan (Nurmalina, 2011).

Begitu juga dengan perubahan pola makan yang menyebabkan remaja obesitas.

Faktor yang sering ditemukan sehingga terjadinya perubahan pola makan yang menyebabkan asupan energi melebihi kebutuhan adalah gangguan emosional dan juga riwayat kebiasaan makan serta frekuensi asupan

makanan berkalori tinggi yang perlu digali dari orangtua remaja obesitas (Soetjiningsih, 2007).

Berdasarkan hasil survei di SMA Institut Indonesia Kota Semarang dari 15 siswa terdapat 10 siswa yang mengalami obesitas setelah melakukan pengukuran antropometri yang meliputi :berat badan dan tinggi badan siswa dengan jumlah siswa kelas x 236 .

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai Gambaran Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Obesitas di SMA Insitut Indonesia Kota Semarang.

Berdasarkan hasil survei di SMA Institut Indonesia Kota Semarang dari 15 siswa terdapat 10 siswa yang mengalami obesitas setelah melakukan pengukuran antropometri yang meliputi :berat badan dan tinggi badan siswa dengan jumlah siswa kelas x 236 .

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai Gambaran Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Obesitas di SMA Insitut Indonesia Kota Semarang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif, diperlukan dalam menunjang peneliti Penelitian ini ingin melihat Konsumsi Makanan yang meliputi Gambaran umum SMA Cepat Saji dan Aktifitas Fisik Pada Remaja Obesitas Insitut Indonesia di SMA Insitut Indonesia . Penelitian deskriptif yang bertujuan untuk membuat gambaran SMA Insitut Indonesia terletak di secara sistematis, aktual dan akurat mengenai fakta-fakta. Sifat-sifat serta hubungan antara fenomena-fenomena yang di selidiki . Penelitian dilakukan di SMA Insitut Indonesia Kota Semarang Pengambilan sampel dilakukan bulan Januari 2018, luas tanah di SMA Insitut seluruh kelas X di SMA Insitut Indonesia Kota Semarang sekitar 5567 Semarang yang berjumlah 236 siswa. sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa yang berstatus obesitas. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Kriteria Inklusi Terdaftar aktif sebagai siswa SMA Insitut Indonesia, usia 15-17 tahun, Indeks Masa Tubuh $>25 \text{ kg/m}^2$ Data yang di ambil terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer merupakan Data yang diolah langsung dari siswa kelas X Insitut Indonesia yang meliputi : Identitas siswa meliputi nama, umur, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan dengan metode antropometri alat ukur yang digunakan yaitu timbangan, dan microtoise. Data Sekunder adalah data yang di peroleh peneliti dari insituti terkait yang

HASIL DAN PEMBAHASAN

SMA Insitut Indonesia terletak di Kota Maluku No.25, kelurahan kerangtempel, Kec Semarang timur SMA insi jawa tengah . Seluruh siswanya berjumlah 746. SMA Insitut Indonesia berdiri pada tanggal 24 Januari 2008, luas tanah di SMA Insitut Indonesia Kota Semarang sekitar 5567 Fasilitas dalam pembelajaran terdiri dari ruang kelas, perpustakaan, sanitasi siswa, koprasi dan kantin di kantin SMA Insitut Indonesia Kota Semarang menjual makanan yaitu gorengan, nasi goreng, mie rebus dan bakso keadan umum kantin di SMA Insitut Indonesia Kota Semarang kurang terjaga kebersihannya Insitut Indonesia Kota Semarang menjual makanan yaitu gorengan, nasi goreng, mie rebus dan bakso keadan umum kantin di SMA Insitut Indonesia Kota Semarang kurang terjaga kebersihannya Insitut Indonesia yang meliputi : kantin dan fasilitas yang belum memadai. Gambaran konsumsi makanan cepat saji dan aktifitas fisik pada remaja obesitas ini di selenggarakan untuk mengetahui apakah remaja di SMA Insitut Indonesia Kota Semarang sering makan makan cepat saji yang menyebabkan obesitas salah satunya karena faktor makanan cepat saji dan aktifitas fisik yang kurang sehingga

sangat penting untuk diperhatikan. Pelaksanaan penelitian ini adalah seluruh kelas X yang mengalami obesitas di SMA Insitut Indonesia, yang berjumlah 30 siswa dengan criteria tertentu dalam penelitian tersebut.

Gambaran Umum Siswa

Umur Siswa

Data distribusi umur responden di SMA Insituti Indonesia Kota Semarang kelas X tahun ajaran 2017/2018 .

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Umur

Kelompok umur (Tahun)	N	%
15	25	83,3
16	5	16,7
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukan bahwa sebagian besar siswa berumur 15 tahun yang berjumlah 25 siswa dan berumur 16 tahun sejumlah 5 siswa secara pengelompokan di Indonesia anak sekolah (Rahmawati 2001). Siswa SMA pada di kelompokan pada usia 15-17 tahun (Arma Abdullah dan Agusmanaji 2006).

Jenis Kelamin Siswa

Data distribusi jenis kelamin responden di SMA Insituti Indonesia Kota Semarang kelas X tahun ajaran 2017/2018 .

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki – laki	13	43.3
Perempuan	17	56.7
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel distribusi bahwa dari 30 siswa di dapatkan sebagian besar siswa SMA Insituti Indonesia Kota Semarang kelas X berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 17 siswa (56,7%).

Gambaran jenis dan Frekuensi Makanan yang di konsumsi

Tabel 4.3 Distribusi Konsumsi Makanan Cepat Saji

Jenis makanan	Katagori konsumsi		
	Sering dikonsumsi	Biasa dikonsumsi	Jarang dikonsumsi
Siomay	13.4%	53.3%	20.0%
Hamburger	3.3%	44%	30.0%
Fried Chicken	6.7%	63.3%	23.3%
Tempura	3.3%	56.7%	30.0%
Kebab	-	33.3%	56.7%
Mie instan	3.3%	84.3%	10.0%
Gorengan	-	63.3%	16.7%
Cilok	6.7%	73.3%	16.7%
Batagor	13.3%	54.3%	23.3%
Donat	-	54.3%	23.3%
Kentang goreng	3.3%	80.0%	16.7%
Sosis	-	54.3%	43.3%

				Frekuensi	N	100% %
Cireng	-	54.3%	43.3%	33.3%	15	50.0
Spagetty	-	26.7%	40.0%	33.3%	15	100%
Sushi	-	23.4%	56.7%	20.0%	10	100%
Pizza	-	40.0%	40,0%	20,0%	10	33.3
Keterangan :						
a. Sering di konsumsi yaitu 1x sehari						
b. Biasa di konsumsi yaitu 2-3x/perminggu						
c. Jarang dikonsumsi yaitu 1-2x/bulan						
d. Tidak pernah mengkonsumsi						
Sumber : Suhardjo <i>et al</i> (1988)						
				(50-80%)	5	16.7
				(80-100)		
				Total	30	100.0

Berdasarkan Berdasarkan tabel 4.4

diatas diketahui bahwa frekuensi Aktifitas Fisik siswa obesitas paling banyak yaitu ringan sejumlah 10 siswa, sedang sejumlah 15 siswa, berat sejumlah 5 siswa. Pola aktivitas fisik berperan penting dalam meningkatkan resiko obesitas pada remaja. Sebagian besar waktu anak dihabiskan untuk bermain. Bermain bagi mereka bukan hanya sebagai sarana rekreasi tetapi juga sebaiknya sebagai sarana berolahraga yang menyehatkan. Sesuai dengan salah satu pesan dalam PUGS, yaitu lakukan aktivitas fisik dan olah raga secara teratur setiap hari, maka sejak usia muda remaja sebaiknya dianjurkan berolah raga dan melakukan aktivitas fisik (Damayanti & Muhilal, 2006).

KESIMPULAN DAN SARAN

kesimpulan

1. Ada 16 jenis makanan cepat saji yang di konsumsi dan Frekuensi. konsumsi makanan cepat saji di SMA Insitut Indonesia Kota

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi konsumsi makanan cepat saji bahwa siswa SMA Insitut Indonesia Kota Semarang termasuk dalam katagori biasa mengkonsumsi makanan cepat saji yaitu 2-3x/perminggu, makanan cepat saji yang paling banyak yang di konsumsi adalah Mie instan sebanyak 84.3%, dikarenakan makanan cepat saji mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama selain itu harga terjangkau dan praktis di kalangan remaja sehingga siswa SMA Insitut Indonesia Kota Semarang masih gemar mengkonsumsi makanan cepat saji. Penelitian yang dilakukan Heryanti tahun 2009, didapatkan hasil tingkat konsumsi fast food tertinggi adalah golongan pelajar yaitu sebesar (83,3%).

Gambaran Aktivitas Fisik

Tabel 4.4 Distribusi Aktivitas fisik

Semarang termasuk dalam katagori biasa mengkonsumsi makanan cepat saji yaitu 2-3x/perminggu makanan yang paling banyak di konsumsi adalah Mie instan sebanyak 84.3% .

2. Aktivitas fisik remaja obesitas SMA Insitut Indonesia Kota Semarang masuk dalam katagori aktifitas fisik ringan sejumlah 15 siswa atau sekitar 50.0%

Saran

Melakukan upaya terhadap masalah obesitas dengan langkah mengundang ahli gizi untuk memberikan informasi dan edukasi khususnya mengenai obesitas pada remaja untuk menjaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Hidayati SN, Irawan R. Hidayat B.2006.

Obesitas Pada Anak. Surabaya :
Divisi Nutrisi dan Penyakit
Metabolik, Ilmu Kesehatan Anak,
Fakultas Kedokteran Unair.

Muchtadi, D. 2001. *Potensi Pangan Tradisional Sebagai Pangan Fungsional dan Suplemen*. Pusat

Kajian Makanan Tradisional. IPB. Bogor.

Nurmalina, Rina. 2011. Pencegahan & Manajemen Obesitas. Bandung :Elex Media Komputindo.

Soetjningsih. (2007). *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja, Buku Ajar I*, Jakarta.

Khomsan, A. (2006). *Solusi Makanan Sehat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Damayanti, didit, Muhilal. 2006. *Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Sekolah Dasar*. PT. Gramedia Pustaka, Jakarta.

Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi Untuk Ibu Dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.