

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN
PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEJADIAN
OVERWEIGHT PADA SISWA KELAS
VIII SMPN 1 BANGKINANG KOTA
TAHUN 2022**



**NAMA : NIKMATUL JANNAH
NIM : 1813211018**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
RIAU
2022**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN
PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEJADIAN
OVERWEIGHT PADA SISWA KELAS
VIII SMPN 1 BANGKINANG KOTA
TAHUN 2022**



**NAMA : NIKMATUL JANNAH
NIM : 1813211018**

Diajukan sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
RIAU
2022**

**LEMBARAN PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI
UJIAN SKRIPSI S1 GIZI**

No	NAMA	TANDA TANGAN
1.	<u>NUR AFRINIS, M.Si</u> Ketua	 (.....)
2.	<u>EKA ROSHIFTA RIZQI, S.Gz, MPH</u> Sekretaris	 (.....)
3.	<u>BESTI VERAWATI, S.Gz, M.Si</u> Anggota I	 (.....)
4.	<u>LIRA MUFTI AZZAHRI ISNAENI, S.Kep MKKK</u> Anggota II	 (.....)

Mahasiswa:

Nama : NIKMATUL JANNAH

NIM : 1813211018

Tanggal ujian: 30 Juli 2022

LEMBARAN PERSETUJUAN AKHIR SKRIPSI

NAMA: NIKMATUL JANNAH

NIM : 1813211018

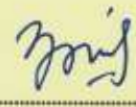
NAMA

TANDA TANGAN

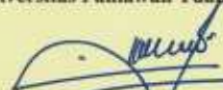
NUR AFRINIS, M.Si
Pembimbing I


(.....)

EKA ROSHIFITA RIZOLS, Gz, MPH
Pembimbing II


(.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



Nur Afrinis, M.Si
NIP. TT 096.542.086

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU
TAMBUSAI**

**Skripsi, Juli 2022
NIKMATUL JANNAH**

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN PENGETAHUAN GIZI
DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 1 BANGKINANG KOTA TAHUN 2022**

x + 52 Halaman + 8 Tabel + 4 skema + 13 Lampiran

ABSTRAK

Penyebab utama *overweight* ialah asupan energi yang berlebihan dari makanan dibandingkan dengan pengeluaran energi. Kurangnya pengetahuan gizi dan mengonsumsi *Fast food* yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya *overweight*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dan pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight* pada siswa SMP Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2022. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan pada tanggal 12 - 25 Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Bangkinang Kota kelas VIII yang jumlah sampel 325 siswa diambil dengan teknik *stratified random sampling* sehingga didapatkan sampel 66 siswa. Alat pengumpulan data pengetahuan gizi yaitu kuesioner dan untuk mengukur konsumsi *fast food* menggunakan *food frequency questioner (FFQ)* dan untuk mengukur *overweight* menggunakan timbangan dan *microtoice*. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan *chi square*. Hasil Penelitian didapatkan bahwa di SMP Negeri 1 Bangkinang Kota mengalami *overweight* sebesar 42 siswa (63,6%), sering mengonsumsi *Fast Food* sebanyak 30 siswa (45,5%) dan mempunyai pengetahuan gizi kurang sebanyak 32 siswa (48,5%) Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* ($p = 0,065$) dan pengetahuan gizi ($p = 0,048$) dengan kejadian *overweight* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang kota tahun 2022. Diharapkan bagi siswa agar lebih memperhatikan konsumsi mereka, sehingga meminimalkan terjadinya kejadian *overweight*.

**Kata Kunci : Konsumsi *fast food*, pengetahuan gizi, *overweight*
Daftar Bacaan : 34 Bacaan (2007 – 2021)**

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia yang sangat berlimpah sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian *Overweight* Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Bangkinang Kota”**.

Penelitian ini diajukan guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Program S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. DR. H. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
3. Ibu Nur Afrinis, M.Si, selaku Ketua Program Studi S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dan selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan dalam materi, meluangkan waktu, pemikiran, bimbingan, serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dalam materi, meluangkan waktu, pemikiran, bimbingan, serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Besti Verawati, S.Gz, M.Si selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Lira Mufti Azzahri Isnaeni, S.Kep MKKK, selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepala Sekolah dan staff Tata Usaha dan guru-guru SMP Negeri 1 Bangkinang Kota yang telah memberikan data izin dan waktu untuk kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh siswa yang telah terlibat dari pengukuran dan penimbangan sampai pengisian kuesioner sehingga membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh Staf Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan S1 Gizi angkatan 2018 yang telah berjuang bersama sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari segi penampilan dan penulisan. Oleh karena itu, peneliti senantiasa mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bangkinang, Juli 2022
Peneliti

Nikmatul Jannah

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis	6
1. Remaja.....	6
2. Kejadian <i>Overweight</i>	7
3. Konsumsi Fast food	11
4. Pengetahuan Gizi	14
5. Penelitian Terkait	18
B. Kerangka teori.....	21
C. Kerangka Konsep.....	21
D. Hipotesis	22
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	23
1. Rancangan Penelitian	23
2. Alur Penelitian	24
3. Prosedur Penelitian.....	24
4. Variabel Penelitian	25
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	26
D. Etika Penelian	29
E. Alat Pengumpulan Data	30
F. Pengolahan Data	30
G. Defenisi Operasional.....	32
H. Analisis Data	33

BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum SMP Negeri 1 Bangkinang Kota.....	35
B. Hasil Penelitian	36
1. Karakteristik Responden	36
2. Analisis Univariat.....	37
3. Analisis Bivariat.....	39
BAB V. PEMBAHASAN	
A. Hubungan Konsumsi <i>Fast food</i> dengan Kejadian <i>Overweight</i> pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2022	42
B. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian <i>Overweight</i> pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2022	43
C. Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB IV. PENUTUP	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel. 2.1	Klasifikasi Indikator IMT/U	7
Tabel 2.2	Komposisi <i>Fast Food</i>	13
Tabel. 3.1	Sampel dalam Setiap Kelas.....	28
Tabel. 3.2	Defenisi Operasional.....	32
Tabel. 4.1	Distribusi Siswa Berdasarkan Karakteristik (Jenis Kelamin, dan Umur)	37
Tabel 4.2	Distribusi Kosumsi <i>Fast Food</i> , Pengetahuan Gizi serta Kejadian <i>Overweight</i> pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2022	37
Tabel 4.3	Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Kejadian <i>Overweight</i> pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2022.	38
Tabel 4.4	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian <i>Overweight</i> pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang kota Tahun 2022	39

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka Teori.....	21
Skema 2.2 Kerangka Konsep	21
Skema 3.1 Rancangan Penelitian	23
Skema 3.2 Alur Penelitian.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Format Pengajuan Judul Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Pegambilan Data
- Lampiran 3 Surat Izin penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan Selesai melaksanakan Penelitian
- Lampiran 5 Surat Permohonan Responden
- Lampiran 6 Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 7 Instrumen Penelitian
- Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 9 Master Tabel
- Lampiran 10 Hasil Olahan SPSS Univariat
- Lampiran 11 Hasil Turnitin
- Lampiran 12 Lampiran Konsultasi Pembimbing I
- Lampiran 13 Lampiran Konsultasi Pembimbing II



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Masa remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang mana remaja akan mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik. Masa remaja merupakan salah satu periode tumbuh kembang yang penting dan menentukan periode perkembangan berikutnya. Masalah gizi remaja diakibatkan oleh perilaku gizi yang tidak tepat, ketidakseimbangan asupan makanan dan pengetahuan. Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan karena pesatnya tumbuh kembang di masa ini. Salah satu masalah gizi yang banyak dialami oleh remaja adalah *overweight* (Tarwoto dkk, 2010).

Overweight merupakan kelebihan berat badan yang tidak sesuai dengan berat badan ideal yang dapat disebabkan oleh penimbunan massa lemak. *Overweight* terjadi pada remaja karena ketidakseimbangan asupan zat gizi dan pola makan yang mana sebagian besar makanan yang dikonsumsi terdiri atas karbohidrat dan lemak. *Overweight* adalah kelebihan berat badan, termasuk tulang, otot, lemak dan air. Menurut *World Health Organization* (WHO), *overweight* didefinisikan sebagai kelaianan atau penimbunan lemak yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan (WHO, 2013). *Overweight* ialah batas ambang pada tubuh remaja yang melebihi batas normal, yang mana dikatakan *overweight* apabila hasil perhitungan klasifikasi indikator Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada ambang batas *Z-score* + 1 SD sampai dengan + 2 SD (Kemenkes, 2020).

Adapun dampak *overweight*, remaja beresiko menderita beberapa penyakit degenerative antara lain diabetes tipe2, hipertensi, asam urat dan radang sendi, batu kandung kemih, tidur *apnea* (kesulitan bernapas secara normal saat tidur, menyebabkan penurunan kadar oksigen darah). Selain itu remaja juga dapat terganggu perkembangan sosial dan emosional, seperti kepercayaan diri yang rendah, cenderung diintimidasi oleh teman, masalah perilaku, dan pola belajar yang bisa mengakibatkan akademik yang buruk dan terjadinya depresi.

Menurut WHO (2016), prevalensi *overweight* meningkat di semua negara. Tahun 2016, ditemukan 1,9 miliar lebih orang berusia di atas 18 tahun mengalami *overweight*. WHO juga menemukan bahwa lebih dari 340 juta anak berusia antara 5 dan 19 tahun mengalami *overweight*. Di Indonesia prevalensi *overweight* untuk kelompok umur 13 sampai 15 tahun di Indonesia adalah 16%. Prevalensi *overweight* di Provinsi Riau yaitu 16,2%. Hasil prevalensi *overweight* di Kabupaten Kampar sebesar 10,28% (Riskesdas, 2018).

Penyebab utama *overweight* ialah asupan energi yang berlebihan dari makanan dibandingkan dengan pengeluaran energi. Secara umum faktor penyebab *overweight* antara lain faktor genetik, aktivitas fisik, lingkungan, dan pola makan. *Overweight* ialah faktor kesehatan yang cenderung diturunkan sehingga diduga sebagai penyebab genetik, sedangkan lingkungan dan aktivitas fisik memegang peranan penting terhadap *overweight*. Tingginya *overweight* disebabkan oleh kelebihan konsumsi makanan, salah satunya adalah *fast food*.

Fast food ialah jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, diolah dengan cara sederhana seperti *fried chicken*, *Nugget*, *sisis*,

hamburger atau *pizza*. Tetapi dimasyarakat juga terkenal dengan sebutan *Junk food* dimana *junk food* merujuk pada kandungan gizi yang tidak seimbang seperti sereal, sate, nasi goreng dan lain-lain. *Fast food* pada umumnya memiliki kandungan gizi yaitu tinggi karbohidrat, lemak, kolesterol, dan garam. Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang dikonsumsi untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan (Proverawati, 2011).

Jika diperhatikan saat ini perilaku makan remaja telah menjadi gaya hidup yang tidak bisa lepas dari *fast food*. Tidak dapat dipungkiri bahwa mengonsumsi *fast food* rasanya lebih enak dibandingkan dengan makanan sehat seperti sayur dan buah. Padahal *fast food* merupakan jenis makanan yang mengandung tinggi energi. Menurut (Sani, 2021) ada hubungan konsumsi fast food dengan kejadian gizi lebih (*overweight*).

Adapun faktor lain penyebab *overweight* ialah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam memberikan cara menggunakan pangan yang baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang cukup. Pengetahuan gizi bagi remaja tentang makanan yang sehat itu sangat penting dimana pengetahuan tersebut sangat mempengaruhi pola makan pada remaja tersebut. Pengetahuan makanan dan kesehatan adalah penguasaan anak tentang makanan yang bergizi seimbang, kebersihan dan kesehatan makanan serta tambahan makanan dalam makanan jajanan (Amelia Kindi, 2013). Pengetahuan gizi seseorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku untuk pemilihan makanan, keadaan seperti ini akan mempengaruhi status gizi individu (Soraya et al., 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh (Yanti et al., 2021) menyebutkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight*. Sedangkan Menurut (Nurkhalizah et al., 2021) mengatakan bahwa terdapat 54,9 % ada hubungan antara pengetahuan terhadap pola makan dengan kejadian *overweight*.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 2 Maret 2022 terhadap 20 siswa SMPN 1 Bangkinang kota diketahui 12 (60%) siswa mengalami *overweight*, 14 (70%) siswa mengkonsumsi *fast food* (nugget, sosis bakar / goreng, minuman manis, burger dan *ice cream*) dan 13 (65%) siswa memiliki pengetahuan yang kurang tentang makanan sehat dan bergizi.

Adapun SMP Negeri 1 Bangkinang Kota merupakan sekolah rujukan di kabupaten Kampar, sekolah ini memiliki siswa paling banyak di kecamatan Bangkinang Kota, adapun posisi sekolah ini terletak di pusat kota yang dikelilingi oleh banyak *cafe*, dimana *cafe* tersebut banyak menjual makanan *fast food* seperti nugget, sosis bakar / goreng, minuman manis, burger dan *ice cream*.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk untuk melakukan penelitian tentang hubungan konsumsi *fast food* dan pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight* pada remaja SMP Negeri 1 Bangkinang Kota tahun 2022.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang Kota tahun 2022?
2. Apakah ada hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang Kota tahun 2022?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan konsumsi *fast food* dan pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight* pada siswa SMP Negeri 1 Bangkinang Kota tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengkaji distribusi frekuensi kejadian *overweight*, kebiasaan konsumsi *fast food* dan pengetahuan gizi pada siswa SMPN 1 Bangkinang Kota Tahun 2022.
- b. Untuk menganalisis hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada siswa SMPN 1 Bangkinang Kota tahun 2022.
- c. Untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight* pada siswa di SMPN 1 Bangkinang Kota Tahun 2022.

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu serta pengetahuan dibidang kesehatan khususnya dalam mengetahui kejadian *overweight* pada siswa. Selain itu, sebagai referensi dan panduan untuk penelitian selanjutnya.

2. Aspek Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswa SMP Negeri 1 Bangkinang Kota untuk mengetahui tentang kebiasaan konsumsi *fast food* dan pengetahuan gizi pada kasus *overweight* serta bisa memberikan masukan kepada institusi yang bersangkutan.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teoritis

1. Remaja

Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Adiyanti, M.G & Sofia, 2013). Menurut King (2012) remaja merupakan perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa.

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Seperti halnya orang dewasa, remaja memerlukan zat-zat makanan atau zat-zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan serta memperoleh energi agar dapat melakukan fisiknya sehari-hari (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2008).

2. Kejadian *Overweight*

a. Definisi

Overweight adalah kelebihan berat badan termasuk didalamnya otot, tulang, lemak dan air. *Overweight* merupakan kelebihan berat badan yang tidak sesuai dengan berat badan ideal yang dapat

disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak. *Overweight* didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan (*World Health Organization*, 2013).

b. Parameter *Overweight*

Parameter untuk menentukan *overweight* ialah dengan melakukan pemeriksaan antropometri yang meliputi pengukuran tinggi badan dan berat badan. Penentuan kelebihan berat badan pada orang dewasa berbeda dengan penentuan kelebihan berat badan pada anak dan remaja. Pada orang dewasa dapat ditentukan berdasarkan hitungan Indeks Masa Tubuh (IMT) yaitu berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam (kg/m^2) (Irianto, 2017).

Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) merefleksikan keseluruhan massa komposisi penyusun tubuh seperti otot, tulang, dan jaringan lemak. Remaja yang berotot atau bertulang besar, umumnya memiliki nilai IMT/U tinggi. Berdasarkan baku antropometri untuk umur 5-18 tahun, status gizi ditentukan nilai *Z-score* IMT/U. Selanjutnya berdasarkan nilai *Z-score* ini status gizi anak dikategorikan pada tabel 2.1.

Tabel 2.1 Klasifikasi Indikator IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (<i>Z-score</i>)
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi kurang (<i>underweight</i>)	- 3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd + 1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas	> + 2 Sd

(Sumber: Kemenkes, 2020)

c. Penyebab *Overweight*

Penyebab mendasar dari *overweight* adalah kelebihan asupan energy dalam makanan dibandingkan pengeluaran energi. Jika seseorang diberi makan diet tinggi kalori dalam jumlah tetap, sebagaimana mengalami pertambahan berat badan lebih cepat dari yang lain, tetapi pertambahan berat badan yang lebih lambat disebabkan oleh peningkatan pengeluaran energi dalam bentuk gerakan (Ganong, 2008).

Secara umum, ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *overweight* yaitu:

1) Genetik

Overweight cenderung untuk diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Bila kedua orang tua *overweight*, 80% anaknya menjadi *overweight*. Bila salah satu orang tua *overweight*, kejadian *overweight* menjadi 40% dan bila kedua orang tua tidak *overweight*, prevalensi *overweight* menjadi 14% (Mustofa, 2010).

2) Lingkungan

Lingkungan memegang peranan yang cukup berarti terhadap *overweight*. Yang termasuk lingkungan dalam hal ini adalah pola gaya hidup. Misalnya apa yang dimakan, berapa kali seseorang makan dan bagaimana aktivitasnya. Seseorang tidak

dapat mengubah pola genetik namun dapat mengubah pola gaya hidup (Proverawati, 2009).

3) Aktivitas Fisik

Menurut pemakaian energi untuk beraktivitas bisa menyebabkan ketidakseimbangan energi positif yang menimbulkan berat badan berlebih. Risiko *overweight* berhubungan dengan kurangnya aktivitas fisik akibat sebagian besar waktu dihabiskan untuk duduk, terutama saat menonton televisi dan bermain game pada remaja (Hillsdon M, 2007).

4) Diet

Perubahan diet pada remaja berpengaruh terhadap terjadinya *overweight*, seperti konsumsi *fast food*, melewatkan sarapan pagi (*breakfast skipping*) dan makan sambil menonton televisi.

5) Faktor kesehatan

Ada beberapa penyakit yang dapat mengakibatkan terjadinya *overweight* yaitu hipertiroidisme, *syndrome chusing*, dan beberapa kelainan saraf yang dapat menyebabkan seseorang menjadi banyak makan. Obat-obatan juga dapat menyebabkan terjadinya *overweight*, yaitu obat jenis steroid dan beberapa anti depresi (Proverawati, 2009).

Secara tidak langsung ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *overweight* yaitu:

1) Tingkat pendapatan

Tingkat pendapatan sangat menentukan bahan makanan yang dibeli. Pendapatan merupakan faktor yang penting untuk menentukan kualitas dan kuantitas makanan, maka erat hubungan dengan gizi

2) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan tentang gizi adalah kepandaian dalam memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam mengolah bahan makanan. Hal ini memegang peranan yang sangat penting dalam penggunaan bahan makanan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang seimbang (Suhardjo, 2008).

d. Dampak *Overweight* pada Remaja

Remaja yang *overweight* dapat menderita masalah kesehatan yang serius yang dapat dibawa hingga dewasa. Menurut (Proverawati, 2010) *overweight* meningkatkan risiko terjadinya beberapa penyakit, antara lain sebagai berikut:

- 1) Diabetes tipe 2
- 2) Tekanan darah tinggi
- 3) Gout dan arthritis
- 4) Batu kandung kemih

- 5) Tidur apneu (kegagalan bernafas secara normal ketika sedang tidur, menyebabkan berkurangnya kadar oksigen dalam darah)
- 6) Masalah yang menyangkut perkembangan sosial dan emosional, seperti kepercayaan diri yang rendah dan cenderung diganggu oleh temannya, masalah tingkah laku dan pola belajar yang dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik serta depresi.

e. Penatalaksanaan *Overweight*

Tujuan utama penatalaksanaan *overweight* pada remaja adalah menyadarkan tentang pola makan yang berlebihan dan aktivitas yang kurang serta memberikan motivasi untuk memodifikasi perilaku. Tujuan jangka panjang adalah perubahan gaya hidup yang menetap (Budiwiarti, 2012).

f. Pengukuran Kejadian *Overweight*, dengan kategori:

0. Ya *overweight*, jika Z-score $\geq 1,0$ (+ 1 SD - + 2 SD)

1. Tidak *overweight*, jika Z-score $< 1,0$ atau $> + 2$ SD)

(Kemenkes, 2020)

3. Konsumsi *Fast Food*

a. Definisi *Fast Food*

Dalam masyarakat Indonesia, makanan cepat saji disebut juga dengan sebutan *fast food*. *Fast food* didefinisikan sebagai makanan yang disajikan di restoran. Menurut Guru Besar Institusi Pertanian Bogor (IPB) Prof. Dr. Ir. Hardiansyah M. S. Hidayah

(2012) dalam (Putri, 2014) . *Fast food* adalah segala makanan dan minuman yang bisa kita makan dalam waktu cepat dan singkat. *Fast food* dapat dibagi dalam tiga kategori. Pertama, yang memiliki dampak buruk karena banyak kandungan garam, lemak, dan gula yang tinggi. Kedua, yang tidak memiliki dampak baik ataupun buruk. Ketiga, kategori yang baik dikonsumsi sebagai sumber energi dan kesehatan tubuh.

Fast food tinggi kalori dan rendah gizi, ada juga beberapa *fast food* yang relatif rendah kalori dan tinggi gizi. Masalahnya sebagian besar konsumen terutama remaja dan anak-anak jarang memesan makanan yang tergolong sehat pada saat di restoran makanan cepat saji. Masalah lain adalah bahwa banyak makanan yang disebut sehat tetapi mengandung kalori, lemak dan garam tinggi yang berdampak buruk bagi kesehatan. Penting dilakukan adalah bagaimana mengatur frekuensi mengkonsumsi fast food agar tidak berlebihan.

Fast food identik dengan makanan yang tinggi kalori dan rendah mikronutrien seperti vitamin, mineral, asam amino, dan serat. Bahaya *fast food* terhadap *overweight* terkait dengan intake kalori yang melebihi kebutuhan sehingga timbul ketidakseimbangan energi dalam tubuh. Intake kalori total konsumen *fast food* sebesar 16,8% lebih besar dari non fast food pada remaja yang berusia 14-19 tahun. Konsumen fast food

mengonsumsi total fat, saturated fat, karbohidrat dan gula tambahan yang berlebih, dengan buah dan serat yang sedikit. Densitas energy dan lemak yang tinggi ini akan menimbulkan intake kalori yang berlebihan (Rice, S. 2007). Konsumis fast food secara keseluruhan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2.2 komposisi *fast food*

Zat gizi	<i>Fast food</i>
Energi (kkal)	2020
Protein (% g)	19
Karohidrat (% g)	50
Lemak (% g)	31
Serat (gr)	12
Besi (mg)	14
Kalsium (mg)	896
Natrium (mg)	3711
Zink (mg)	8,4
Asam folat (mg)	466
Vitamin B 6 (mg)	1,8
Vitamin B 12 (mg)	2,7
Vitamin A (RE)	1075
Vitamin C (mg)	329

Sumber: Rice, S. (2007)

Konsumsi makanan cepat saji dapat mempengaruhi kualitas diet dan meningkatkan risiko *overweight* karena tingginya kandungan lemak dan minimnya serat. Seseorang yang mengonsumsi makanan cepat saji berhubungan positif dengan peningkatan berat badan. Mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari 2 kali perminggu berat badannya meningkat 4,5kg dan 104% meningkatkan resistensi insulin jika dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi makanan cepat saji 1 kali perminggu (Mardatillah, 2008).

b. Pengukuran Konsumsi *Fast Food*

Pengukuran *fast food* menggunakan *food frequency questionner* yang merupakan metode untuk mengukur kebiasaan makan individu atau keluarga sehari-hari sehingga diperoleh gambaran pola konsumsi bahan/makanan secara kualitatif (Hardinsyah, Supriasa, 2017). Adapun kategori konsumsi *fast food*:

0. Sering, jika skor \geq mean/median
1. Jarang, jika skor $<$ mean/median

4. Pengetahuan Gizi

a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil tau dari manusia atas penggabungan atau kerjasama antara suatu subyek yang mengetahui dan objek yang diketahui. Segenap apa yang diketahui tentang sesuatu objek tertentu (Suriasumantri dalam Nurroh 2017).

Menurut Daryanto dalam (Yuliana, 2017), pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas yang berbeda-beda, dan menjelaskan bahwa ada enam tingkatan pengetahuan yaitu sebagai berikut:

- 1) Pengetahuan (*knowledge*). Tahu diartikan hanya sebagai *recall* (ingatan). Seseorang dituntut untuk mengetahui fakta tanpa dapat menggunakannya.

- 2) Pemahaman (*comprehension*). Memahami suatu objek bukan sekedar tahu, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui.
- 3) Penerapan (*application*). Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek tersebut dapat menggunakan dan mengaplikasikan prinsip yang diketahui pada situasi yang lain.
- 4) Analisis (*analysis*). Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu objek.
- 5) Sintesis (*synthesis*). Sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada. Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki.
- 6) Penilaian (*evaluation*). Penilaian Yaitu suatu kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek tertentu didasarkan pada suatu kriteria atau norma-norma yang berlaku di masyarakat.

b. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam memberikan cara menggunakan pangan yang baik sehingga dapat

mencapai keadaan gizi yang cukup. Tingkat pengetahuan yang menentukan perilaku konsumsi pangan didapat salah satunya melalui jalur pendidikan gizi.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

- 1) Faktor Internal meliputi:
 - a) Umur Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman jiwa (Nursalam, 2011).
 - b) Pengalaman Pengalaman merupakan guru yang terbaik (*experience is the best teacher*), pepatah tersebut bisa diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat dijadikan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan persoalan yang dihadapi pada masa lalu (Notoatmodjo, 2010).

- c) Pendidikan Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Nursalam, 2011).
 - d) Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya Menurut Thomas 2007, dalam (Nursalam, 2011). Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan berulang dan banyak tantangan Frich 1996 dalam (Nursalam, 2011).
 - e) Jenis Kelamin Istilah jenis kelamin merupakan suatu sifat yang melekat pada kaum laki-laki maupun perempuan yang dikonstruksikan secara sosial maupun kultural.
- 2) Faktor eksternal
- a) Informasi menurut Long (1996) dalam (Nursalam dan Pariani, 2010) informasi merupakan fungsi penting untuk membantu mengurangi rasa cemas. Seseorang yang mendapat informasi akan mempertinggi tingkat pengetahuan terhadap suatu hal.
 - b) Lingkungan menurut (Notoatmodjo, 2010), hasil dari beberapa pengalaman dan hasil observasi yang terjadi di

lapangan (masyarakat) bahwa perilaku seseorang termasuk terjadinya perilaku kesehatan, diawali dengan pengalaman-pengalaman seseorang serta adanya faktor eksternal (lingkungan fisik dan non fisik)

- c) Sosial budaya Semakin tinggi tingkat pendidikan dan status sosial seseorang maka tingkat pengetahuannya akan semakin tinggi pula.

d) Pengukuran Pengetahuan Gizi

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan seperangkat alat tes atau kuesioner tentang objek pengetahuan yang mau diukur, selanjutnya penilaian dimana setiap jawaban benar dari masing-masing pertanyaan diberikan nilai 5 dan jika salah diberikan nilai 0. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor jawaban dengan skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya persentase dengan rumus yang digunakan sebagai berikut (Arikunto, 2010).

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Jumlah pertanyaan yang benar

N = Jumlah semua pertanyaan

Kategori pengetahuan gizi:

0. Tingkat pengetahuan kategori Kurang Baik nilainya $\leq 50\%$
1. Tingkat pengetahuan kategori Baik nilainya $> 50\%$

(Budiman dan Riyanto, 2013).

5. Penelitian Terkait

Penelitian yang terkait pada penelitian ini yaitu:

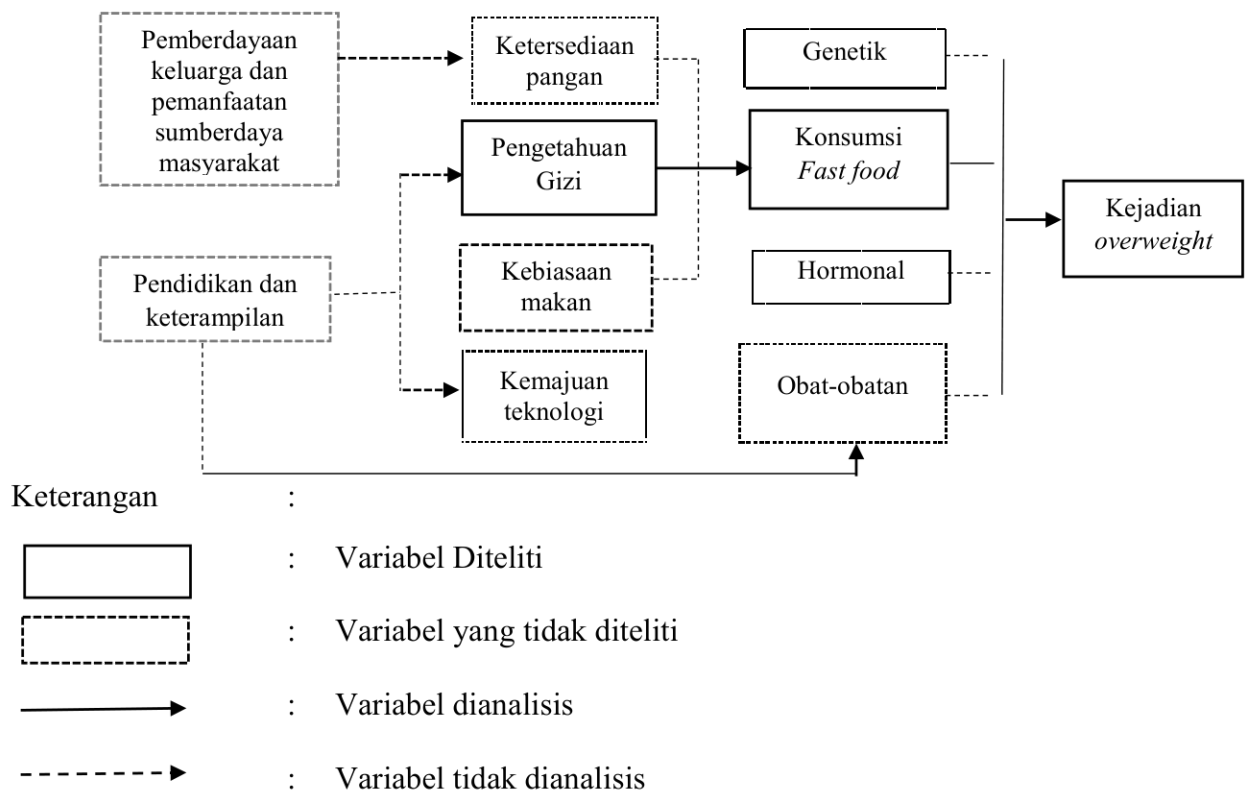
- 1) Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2018 (Syafriani, 2018). Populasi yang digunakan adalah seluruh remaja kelas X dan XI IPA SMAN 2 Kota Bangkinang yang berjumlah 420 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah sampel 65 orang. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji chi-square dan Fisher Exact. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66,2% responden mengalami kegemukan. Proporsi dari kelebihan berat badan lebih banyak terjadi pada responden yang mengkonsumsi makanan cepat saji (56,9%) dibandingkan dengan mereka yang jarang mengkonsumsi makanan cepat saji (9,2%). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian kelebihan berat badan dimana $P = 0,000$ [(90% CI (13,21), (3,81), (45,87))] melakukan aktivitas fisik ringan sebesar 30,8%. Tidak ada hubungan antara fisik aktivitas dan kejadian kelebihan berat badan

dimana $P = 0,71$ [(90% CI (0,51), (0,097), (2.72)]. Berdasarkan dari penelitian diatas dapat penulis simpulkan bahwa ada hubungan erat antara penelitian diatas dengan penelitian yang penulis teliti yaitu hubungan antara konsumsi Makanan cepat saji (*Fast food*) dengan kejadian *overweight*. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah terletak pada Variabel Independen yaitu tidak menguji Aktifitas fisik dengan kejadian *overweight*.

- 2) Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan *Overweight* dan Obesitas pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin Angkatan 2013, (Yani et al., 2013). Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan metode survei *cross Sectional*. Populasi mahasiswa Universitas Hasanuddin sebanyak 411 orang. Pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling* dengan sampel 71 orang. Analisis data yang dilakukan univariat dan bivariat dengan menggunakan uji chisquare. Hasil yang di peroleh variabel yang tidak berhubungan dengan obesitas pengetahuan ($p=0,595<0,05$), asupan energi ($p=0,586<0,05$), asupan protein ($p=0,480<0,05$), asupan karbohidrat ($p=0,843<0,05$) dan serat ($p=0,928<0,05$). Sedangkan variabel yang berhubungan dengan obesitas asupan lemak ($p=0,048>0,05$). Kesimpulan dari penelitian bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan, asupan energi, protein, karbohidrat dan serat dengan obesitas pada mahasiswa Universitas Hasanuddin angkatan 2013. Berdasarkan

penelitian diatas penulis meyakini bahwa ada hubungan erat antara penelitian yang sedang penulis uji yaitu hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight*. Sedangkan perbedaan dari peneltian ini adalah terletak pada Variabel Independen yaitu tidak menguji pola makan dengan kejadian *overweight* dan teknik pengambilan sampel.

B. Kerangka Teori

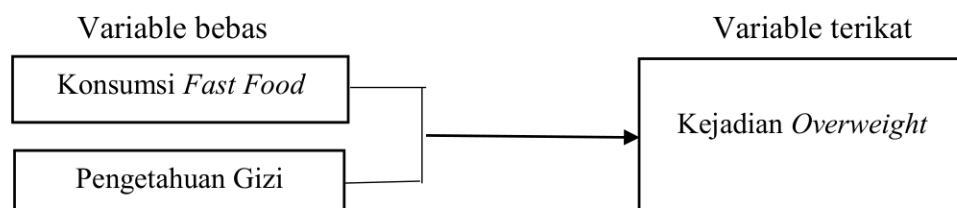


Skema 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Purwati, 2010, Irianto, 2007, Misnadierly, 2007

C. Kerangka Konsep

Kerangka Konsep Penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep yang lainnya atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lainnya dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2010).



Skema 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep, maka peneliti membuat hipotesis sebagai berikut:

1. Ada hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada siswa.
2. Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight* pada siswa.



BAB III

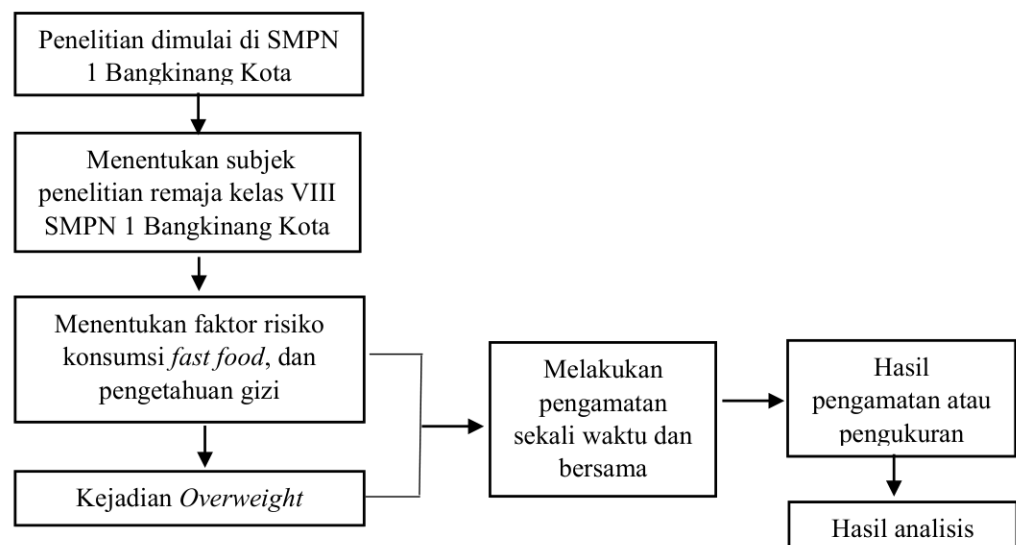
METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional karena pengamatan terhadap variabel bebas dan variabel terikat dilakukan pada saat penelitian dalam waktu yang bersamaan. Pendekatan *cross sectional* yaitu pengukuran yang dilakukan pengamatan sesaat atau dalam suatu periode tertentu dan setiap subjek studi hanya dilakukan satu kali pengamatan selama penelitian (Notoatmodjo, 2012).

1. Rancangan Penelitian

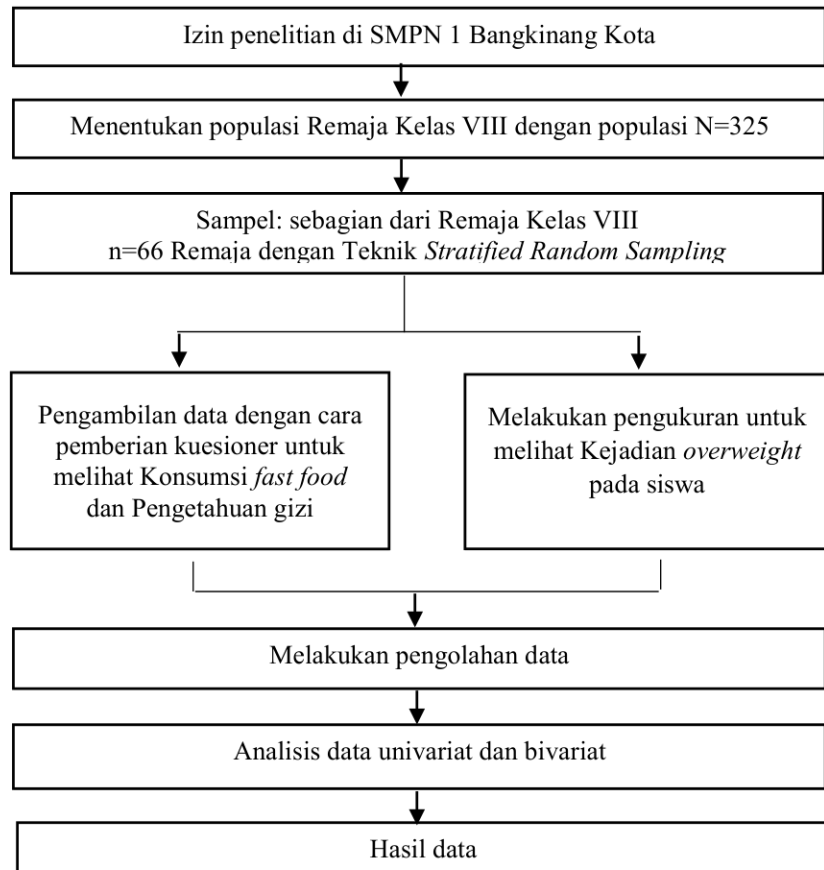
Rancangan penelitian merupakan pedoman yang disusun secara sistematis dan logis dengan desain *cross sectional*. Rancangan penelitian ini dapat disajikan pada skema 3.1



Skema 3.1 Rancangan Penelitian (Hidayat, 2014)

2. Alur Penelitian

Penelitian ini menjelaskan tentang tahapan yang dilakukan dalam penelitian. Adapun alur yang dapat disajikan pada skema 3.2



Skema 3.2 Alur Penelitian

3. Prosedur Penelitian

a. Tahap persiapan

1) Menentukan jadwal penelitian

Penentuan jadwal penelitian ini bertujuan untuk mengetahui waktu yang tepat untuk dilakukannya penelitian.

2) Menentukan populasi dan sampel.

- 3) Menyiapkan alat dan bahan penelitian yang meliputi kuesioner dan observasi.

b. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pengumpulan data penelitian konsumsi *Fast food* dan pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight* pada remaja kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang Kota menggunakan kuesioner dan observasi.

c. Tahap Akhir

Pada tahap akhir ini kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

- 1) Mengumpulkan data.
- 2) Mengolah dan menganalisis data yang diperoleh.
- 3) Menarik kesimpulan dari hasil yang didapat.

4. Variable Penelitian

Variabel dari penelitian ini terdiri dari 2 variabel, yaitu:

a. Variabel Bebas (*Independent Variabel*)

Variabel bebas yaitu variabel yang menjadi sebab timbulnya atau adanya variabel terikat (Sugiyono, 2012). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konsumsi *fast food* dan pengetahuan gizi.

b. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*)

Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2012). Variabel dalam penelitian ini adalah kejadian *Overweight*.

B. Waktu dan Lokasi Penelitian

1) Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pada bulan juli 2022

2) Lokasi Penelitian

Adapun lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bangkinang Kota. Alasan pemilihan SMP Negeri 1 Bangkinang Kota adalah SMP ini merupakan SMP yang memiliki siswa paling banyak di kecamatan Bangkinang Kota dan banyak memiliki siswa yang *overweight*.

C. Poplasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi ialah daerah generalisasi yang terdiri atas, objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang digunakan peneliti untuk dipelajarinya yang kemudian didapatkan kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja SMPN 1 Bangkinang Kota kelas VIII Tahun ajaran 2021-2022 yang berjumlah 325 orang.

2. Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010).

a. Kriteria Sampel

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria diaman subjek penelitian dapat mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel.

a) Siswa kelas VIII yang terdaftar di SMPN 1 Bangkinang Kota Tahun 2022

b) Siswa dengan usia 13-15 tahun

2) Kriteria ekslusi

Kriteria ekslusi adalah kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel penelitian yang tidak memenuhi syarat sebagai sampel yaitu remaja yang tidak hadir dikelas dan tidak bersedia menjadi responden.

b. Besar Sampel

Penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus perhitungan Isaac dan Michael (Sugiyono, 2013) sebagai berikut :

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

Keterangan:

n = Besaran Sampel

Z = Nilai sebaran Normal Baku (Tingkat Kepercayaan 95%=1,96)

N = Jumlah Anggota Populasi

P = Proporsi dalam Populasi 10,28% (P = 0,1028)

d = Ketelitian/derajat Ketetapan (0,05)

Maka dapat ditentukan jumlah sampel penelitian sebagai berikut :

$$n = \frac{1,96 \times 325 \times 0,1028 \times (1 - 0,1028)}{(0,05 \times 0,05)(325 - 1) + 1,96 \times 0,1028(1 - 0,1028)}$$

$$n = \frac{64,5864}{0,11428}$$

$$n = 58 \text{ sampel}$$

Untuk mengantisipasi adanya responden yang tidak sesuai dengan kriteria, maka estimasi sampel ditambah 10% yaitu 5,8 yang ditambah 8 responden. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 66 remaja.

c. Teknik Sampling

Teknik *sampling* merupakan cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel dengan sendirinya akan tergantung dari tujuan penelitian dan sifat-sifat populasi (Notoatmodjo, 2012). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *stratified random sampling* dilakukan dengan membagi populasi ke dalam sub populasi / strata secara proporsional dan dilakukan secara acak.

$$n_1 = \frac{N_1}{N} \times n$$

Keterangan:

n_1 = jumlah strata untuk masing-masing kelas

N_1 = jumlah anggota strata

n = jumlah anggota populasi seluruhnya

N = jumlah sampel

Dengan demikian, maka jumlah sampel dalam setiap kelas yaitu:

Tabel. 3.1 Sampel dalam setiap kelas

No	Kelas	Jumlah	Sampel
1	Kelas A	30	6
2	Kelas B	30	6
3	Kelas C	30	6
4	Kelas D	30	6
5	Kelas E	30	6
6	Kelas F	29	6
7	Kelas G	30	6
8	Kelas H	28	6
9	Kelas I	28	6
10	Kelas J	30	6
11	Kelas K	30	6
	Jumlah	325	66

D. Etika Penelitian

1. Lembaran Persetujuan (*Informed Consent*)

Informed Consent merupakan suatu bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden yang akan diteliti dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed Consent* diberikan sebelum penelitian dilaksanakan dengan memberikan lembar persetujuan tersebut untuk mengetahui kesediaan subyek untuk menjadi responden dalam penelitian. Tujuan dari *Informed Consent* itu sendiri adalah untuk memberikan informasi kepada responden mengenai maksud dan tujuan penelitian serta responden dapat mengetahui dampak dari penelitian yang dilaksanakan. Jika subyek bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormatinya.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Masalah dalam etika penelitian merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subyek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Masalah kerahasiaan dalam etika penelitian merupakan masalah yang memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah terkumpul akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

E. Alat Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini alat yang digunakan untuk mengukur pengetahuan gizi yaitu kuesioner. Pengukuran konsumsi *fast food* menggunakan *Food Frequency Questioner (FFQ)*. Untuk menentukan kejadian *overweight* menggunakan alat pengukuran tinggi badan dan timbangan berat badan dan microtois.

F. Pengolahan Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data meliputi *editing*, *coding*, *entry*, *cleaning* dan selanjutnya dianalisis. *Editing* merupakan pemeriksaan terhadap keterangan pengisian, kelengkapan pengisian, konsistensi jawaban pada kuesioner yang telah terkumpul. *Coding* dilakukan dengan cara

menyusun *code-book* sebagai panduan entri dan pengolahan data. Selanjutnya dilakukan entri data sesuai dengan kode yang telah dibuat kemudian dilakukan *cleaning* data untuk memastikan tidak ada kesalahan dalam memasukkan data. Data diolah dan dianalisis secara statistik deskriptif. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program komputerasi *Statistical Programe for Social Sciencis (SPSS)*.

Data konsumsi *fast food* dan pengetahuan gizi ditabulasi dan dianalisis secara deskriptif.

c) Konsumsi *Fast Food*

Pada kuesioner setiap alternatif jawaban “setiap hari” diberi nilai 3, “2-5x/minggu” diberi nilai 2, “1-4x/bulan” diberi nilai 1 dan “tidak pernah” diberi nilai 0 . Skor tertinggi adalah 39 dan terendah 0. Untuk menentukan kategori setiap responden yaitu dengan cara membagi antara jumlah nilai responden dengan skor tertinggi (39) dan dikalikan dengan 100%

$$(n = \frac{\sum \text{nilai}}{\text{skor tertinggi}} \times 100\%).$$

Selanjutnya konsumsi *fast food* dibagi menjadi 2 kategori yaitu:

0. Sering, jika skor \geq mean/median
1. Jarang, jika skor $<$ mean/median

d) Pengetahuan

Pengetahuan diperoleh dari kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan. Kuesioner dengan 20 butir pertanyaan menunjukkan *realibitas* yang tinggi (Hastuti, 2013). Jadi setiap jawaban yang

diberikan nilai 5 dan jawaban nilai yang salah diberi nilai 0 sehingga nilai maksimum dan minimum yang dapat diperoleh adalah 100 dan 0.

0. Tingkat pengetahuan kategori Kurang Baik nilainya $\leq 50\%$

1. Tingkat pengetahuan kategori Kurang Baik nilainya $> 50\%$

(Budiman dan Riyanto, 2013).

G. Defenisi Operasional

Defenisi operasional adalah uraian tentang batasan variable yang dimaksud atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan (Notoatmodjo, 2010).

Tabel. 3.2 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi operasional	Alat ukur	Skala ukur	Hasil ukur
1	Overweight	Pada orang dewasa dapat ditentukan berdasarkan hitungan IMT (Indeks Masa Tubuh) yaitu berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan kuadrat (m^2). Berdasarkan baku antropometri untuk umur 5-18 tahun, status gizi ditentukan nilai <i>Z-score</i> IMT/U. Menurut PMK no.1 2020	Timbangan dan microtois	Ordinal	0. Ya, <i>overweight</i> jika <i>Z-score</i> $\geq 1,0$ (+ 1 SD sd + 2 SD) 1. Tidak, <i>overweight</i> jika <i>Z-score</i> $< 1,0$ (> + 2 Sd) (Kemenkes, 2020)
2	Konsumsi <i>fast food</i>	Frekuensi dalam satu minggu remaja mengonsumsi makanan fast food. Fast food yang dimaksud adalah ayam goreng, mie goreng, donat, bakso, sosis, gorengan dan mie instan	Formulir food frequency	Ordinal	0. Sering, jika skor mean (≥ 54) 1. Jarang, jika skor mean (< 54)

3	Pengetahuan gizi	Persepsi mahasiswa/i Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai mengenai pengetahuan gizi yang diukur dengan kuesioer pengetahuan gizi meliputi anemia, asam urat, tri guna makanan, ASI, IMT, penyimpanan makanan dan kecukupan zat gizi	Kuesioner	Ordinal	1. Tingkat pengetahuan kategori Kurang Baik $\leq 50\%$ 2. Tingkat pengetahuan kategori Baik nilainya 50% (Budiman dan Riyanto, 2013)
---	------------------	---	-----------	---------	--

H. Analisis Data

1. Analisis *Univariat*

Analisis *univariat* dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik dari setiap variabel penelitian. Analisis *univariat* data, penelitian ini menghasilkan distribusi frekuensi variabel *dependent* yaitu *overweight* dan variabel *independent* meliputi konsumsi *fast food* dan pengetahuan gizi.

Analisis *univariat* diperoleh dengan menggunakan program komputer serta penyajian analisis *univariat* menggunakan frekuensi dan persentase dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Jumlah skor remaja yang *overweight*

N = Jumlah skor seluruhnya

3. Analisis *Bivariat*

Analisis *bivariat* yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dua variabel (variabel bebas dan terikat) yaitu hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight*. Jika perhitungan tidak memenuhi syarat uji *Chi-Square* yaitu apabila dalam satu *cell* nilai *expected* kurang dari 5, maka digunakan uji alternatif yaitu *fisher exact*. Uji *Fisher exact* hanya untuk jenis tabel 2x2.

Perhitungan uji *Chi-Square* menggunakan rumus berikut:

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

Keterangan:

X^2 = *Chi-Square*

fo = Frekuensi yang diobservasi

fh = Frekuensi yang diharapkan

Artinya:

- 1) Jika probabilitas *P-value* $\geq \alpha$ (0,005) H_0 diterima

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Bab ini menyajikan hasil penelitian tentang hubungan konsumsi fast food dan pengetahuan gizi dengan kejadian overweight pada remaja kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang kota tahun 2022. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 s.d. 25 Juli Tahun 2022 dengan jumlah sampel 66 siswa-siswi.

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Kondisi SMP Negeri 1 Bangkinang kota

SMP Negeri 1 Bangkinang Kota didirikan tahun 1996 dengan status sekolah Parte Kelir. SMP Negeri 1 bangkinang kota ini awal nya terdiri dari 4 kelas. Pada tahun 2003 sekolah ini dikategorikan sekolah SPM, tahun 2004 berubah menjadi rintisan SSN, di tahun 2006 berubah menjadi SSN, pada 2008 berganti lagi menjadi RSBI, dan pada desember 2012 RSBI dibubarkan oleh MK status sekolah kembali menjadi sekolah regular biasa. Tahun 2016/2017 sekolah rujukan berwawasan keunggulan dan implementasi kurikulum 2013. Tahun 2017/2018 SMPN 1 bangkinang kota menjadi sekolah rujukan nasional. SMP Negeri 1 Bangkinang Kota beralamat di Jl. Olahraga No. 25 Bangkinang Kota, Langgini, Kec. Bangkinang Kota, Kab. Kampar, Riau, dengan kode pos 28412.

SMP Negeri 1 Bangkinang Kota menyediakan listrik untuk membantu kegiatan belajar mengajar. Sumber listrik yang digunakan oleh SMP Negeri 1 Bangkinang Kota berasal dari PLN. SMP Negeri 1 Bangkinang Kota menyediakan akses internet yang dapat digunakan untuk

mendukung kegiatan belajar mengajar menjadi lebih mudah. Pembelajaran di SMP Negeri 1 Bangkinang Kota dilakukan pada Sehari Penuh. Dalam seminggu, pembelajaran dilakukan selama 5 hari. SMP Negeri 1 Bangkinang Kota memiliki akreditasi A, berdasarkan sertifikat 747/BAN-SM/SK/2022.

Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah siswa SMP Negeri 1 Bangkinang Kota 950 siswa dimana jumlah siswa laki-laki 458 siswa sedangkan untuk perempuan terdapat 492 siswi. Berdasarkan jumlah tingkat kelas VII berjumlah 348 siswa, tingkat VIII 325 siswa dan tingkat IX berjumlah 277 siswa. Sedangkan jumlah tenaga Kependidikan (Tata usaha) berjumlah 17 orang dengan 2 orang PNS, 4 orang THL, 11 orang Komite, sedangkan untuk jumlah guru / tenaga Pendidik laki-laki ada 13 orang dan guru perempuan ada 63 orang. SMP Negeri 1 Bangkinang Kota mempunyai fasilitas Laboratorium Komputer, Perpustakaan, Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Sarana Olahraga diantaranya : Lapangan Upacara, Lapangan Bola Volly, Lapangan BadMinton, Lapangan Tenis Meja, Majalah Dinding (Mading), dan Kantin Sekolah.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 - 25 Juli tahun 2022 SMP Negeri 1 Bangkinang Kota. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan serta membagikan kuesioner kepada 66 responden yang berisi tentang data siswa, dan kuesioner pengetahuan tentang

gizi dan frekuensi *fast food*. Sebelum membagikan kuesioner peneliti menjelaskan tentang maksud dan tujuan penelitian.

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Siswa Berdasarkan Karakteristik (Jenis Kelamin, dan Umur)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	35	53
Perempuan	31	47
Umur		
14 tahun	57	86,4
15 tahun	9	13,6
Total	66	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat dari 66 responden, sebanyak 35 siswa (53%) berjenis kelamin laki-laki, sebanyak 57 siswa (86%) berusia 14 tahun.

2. Analisis Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini terdiri dari konsumsi *fast food*, Pengetahuan Gizi serta kejadian *overweight* pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Bangkinang Kota yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Kosumsi *Fast Food*, Pengetahuan Gizi serta Kejadian *Overweight* pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang Kota

Kosumsi <i>Fast Food</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Sering	30	45,5
Jarang	36	54,5
Pengetahuan Gizi		
Kurang Baik	32	48,5
Baik	34	51,5
Status Gizi		
<i>Overweight</i>	42	63,6
Tidak <i>Overweight</i>	24	36,4
Total	66	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari 66 responden, sebanyak 36 siswa (54,5%) jarang mengkonsumsi *fast food*, sebanyak 34

siswa (51,5%) memiliki pengetahuan gizi yang baik dan sebanyak 42 siswa (63,6%) mengalami *overweight*.

3. Analisis Bivariat

Analisa dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan. Analisa ini digunakan untuk menguji hipotesis dengan menentukan hubungan variabel bebas dan variabel terikat melalui *Uji Chi-Square* (Sumantri, 2011). Analisa bivariat menggambarkan tentang hubungan konsumsi *fast food* dan pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang kota tahun 2022. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut :

a. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian *Overweight* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2022

Analisa bivariat untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada siswa dengan menggunakan uji statistik *chi square* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.5 Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian *Overweight* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2022.

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Status <i>Overweight</i>				Total		<i>P</i> <i>value</i>	POR (95%CI)
	<i>Yat</i>		Tidak		n	%		
	n	%	n	%				
Sering	15	50	15	50	30	100	0,065	0,333 (0,118-0,943)
Jarang	27	75	9	25	36	100		
Total	42	63,6	24	36,4	66	100		

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil dari 30 siswa yang sering konsumsi *fast food* sebanyak 15 siswa (50%) tidak mengalami

overweight sedangkan sebanyak 36 siswa yang jarang konsumsi *fast food* terdapat 27 siswa (75%) yang mengalami *overweight*.

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *chi square* maka diperoleh nilai $p = 0,065$ artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang Kota tahun 2022. Hal ini dibuktikan dengan $p < \alpha$ yaitu $0,065 < 0,05$. Sedangkan nilai *Prevalensi Odds Ratio* = 0,333 yang artinya siswa yang sering mengkonsumsi *fast food* 0,3 kali lebih beresiko mempunyai status gizi *overweight*.

b. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian *Overweight* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2022

Analisa bivariat untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight* pada siswa dengan menggunakan uji statistik *chi square* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.6 Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian *Overweight* Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2022

Pengetahuan Gizi	Status Gizi				Total		<i>P-value</i>	POR (95%CI)
	Ya		Tidak		n	%		
Kurang baik	16	50	16	50	32	100	0,048	0,308 (0,107- 0,882)
Baik	26	76,5	8	23,5	34	100		
Total	42	63,6	24	36,4	66	100		

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan hasil dari 32 siswa yang pengetahuan kurang baik sebanyak 16 siswa (50%) tidak mengalami *overweight* sedangkan dari 34 siswa yang pengetahuannya baik sebanyak 26 siswa (76,5%) mengalami *overweight*.

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *chi square* maka diperoleh nilai $p = 0,048$ artinya ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan *overweight* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang kota tahun 2022. Hal ini dibuktikan dengan $p < \alpha$ yaitu $0,048 < 0,05$. Sedangkan nilai *prevalensi Odds Ratio* = 0,308 yaitu siswa yang mempunyai pengetahuan gizi yang kurang 0,3 kali lebih beresiko mempunyai status gizi *overweight*.

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dalam bab distribusi frekuensi masing – masing variabel, bab ini akan membahas secara sistematis dari analisis yang terdiri dari variabel – variabel yang akan diteliti kemudian selanjutnya dilakukan pembahasan dengan membandingkan hasil yang telah didapatkan di lapangan.

A. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian *Overweight* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2022

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *chi square* maka diperoleh nilai $p = 0,065$ artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang kota tahun 2022. Hal ini dibuktikan dengan $p < \alpha$ yaitu $0,065 < 0,05$. Sedangkan nilai *Prevalensi Odds Ratio* = 0,333 yang artinya siswa yang sering mengkonsumsi *fast food* 0,3 kali lebih beresiko mempunyai status gizi *overweight*.

Fast food ialah jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, diolah dengan cara sederhana seperti *fried chicken*, *Nugget*, *sisis*, *hamburger* atau *pizza* *Fast food* pada umumnya memiliki kandungan gizi yaitu tinggi karbohidrat, lemak, kolesterol, dan garam. Pola makan siswa akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang dikonsumsi untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan (Proverawati, 2011). Mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari 2 kali perminggu

berat badannya meningkat 4,5kg dan 104% meningkatkan resistensi insulin jika dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi makanan cepat saji 1 kali perminggu (Mardatillah, 2008).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Syafriani (2018) hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian kelebihan berat badan dimana $P = 0,000$ [(90% CI (13,21), (3,81), (45,87))] melakukan aktivitas fisik ringan sebesar 30,8%. Dan Menurut (Sani, 2021) ada hubungan konsumsi fast food dengan kejadian gizi lebih (*overweight*). Pola makan siswa akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang dikonsumsi untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan (Proverawati, 2011).

Pada penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil dari 30 siswa yang sering konsumsi *fast food* sebanyak 15 siswa (22,7%) tidak mengalami *overweight* sedangkan sebanyak 36 siswa yang jarang konsumsi *fast food* dan terdapat 27 siswa (40,9%) yang mengalami *overweight*.

Peneliti berasumsi siswa yang sering mengonsumsi *fast food* tetapi tidak mengalami *overweight* bisa disebabkan siswa tersebut sering melakukan aktivitas fisik seperti jogging dan juga siswa tersebut sering mengonsumsi makanan yang sehat juga. Sedangkan untuk siswa yang mengonsumsi *fast food* jarang tetapi mengalami *overweight* peneliti berasumsi hal ini bisa disebabkan faktor keturunan atau juga bisa

disebabkan karena jumlah porsi makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang banyak.

B. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian *Overweight* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2022

Berdasarkan Setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *chi square* maka diperoleh nilai $p = 0,048$ artinya ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan *overweight* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang kota tahun 2022. Hal ini dibuktikan dengan $p < \alpha$ yaitu $0,048 < 0,05$. Sedangkan nilai *prevalensi Odds Ratio* = 0,308 yaitu siswa yang mempunyai pengetahuan gizi yang kurang 0,3 kali lebih beresiko mempunyai status gizi *overweight*.

Pengetahuan gizi bagi siswa tentang makanan yang sehat itu sangat penting dimana pengetahuan tersebut sangat mempengaruhi pola makan pada siswa tersebut. Pengetahuan gizi seseorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku untuk pemilihan makanan, keadaan seperti ini akan mempengaruhi status gizi individu (Soraya et al., 2017). Pengetahuan makanan dan kesehatan adalah penguasaan anak tentang makanan yang bergizi seimbang, kebersihan dan kesehatan makanan serta tambahan makanan dalam makanan jajanan (Amelia Kindi, 2013). Pengetahuan tentang gizi adalah kepandaian dalam memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam mengolah bahan makanan, hal ini memegang peranan yang sangat

penting dalam penggunaan bahan makanan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang seimbang (Suhardjo, 2008).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Yani,dkk (2013) yang mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan, asupan energi, protein, karbohidrat dan serat dengan obesitas pada mahasiswa Universitas Hasanuddin angkatan 2013. Namun berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh (Yanti et al., 2021) menyebutkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight*. Sedangkan menurut (Nurkhalizah et al., 2021) mengatakan bahwa terdapat 54,9 % ada hubungan antara pengetahuan terhadap pola makan dengan kejadian *overweight*.

Pada penelitin yang telah dilakukan didapatkan hasil dari 32 siswa yang pengetahuan kurang baik sebanyak 16 siswa (24,2%) tidak mengalami *overweight* sedangkan dari 34 siswa yang pengetahuannya baik sebanyak 26 siswa (39,4%) mengalami *overweight*.

Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan gizi siswa yang kurang namun tidak mengalami *overweight* bisa disebabkan dari pola konsumsi yang sudah dilakukan oleh ibu nya atau keluarga yang secara tidak langsung siswa tersebut mengonsumsi makanan yang tinggi zat gizi. Sedangkan siswa yang mempunyai pengetahuan gizi baik namun mengalami *overweight* hal ini bisa disebabkan siswa tidak menerapkan pengetahuannya tentang gizi tersebut dalam kehidupannya sehingga mengonsumsi makanan dengan jumlah besar.

C. Keterbatasan penelitian

Dalam penelitian ini mengenai hubungan fast food dan pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight* pada siswa, peneliti mengumpulkan data primer dengan menyebarkan kuesioner. Rancangan penelitian yang digunakan adalah data kuantitatif dengan menggunakan desain *Cross Sectional*.

Pengukuran pada penelitian ini menggunakan variabel independent seperti *fast food* dan pengetahuan gizi yang diukur secara bersamaan dengan variabel dependent yaitu kejadian *overweight*.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini antara lain :

1. Pengumpulan data menggunakan kuesioner sehingga data tergantung kepada kejujuran dan kemampuan responden pada saat memberikan jawaban.
2. Pada saat pengumpulan data beberapa responden tidak bersedia menjadi responden. Tetapi setelah diberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan peneliti, dan akhirnya bersedia jadi responden.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tentang hubungan konsumsi *fast food* dan pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight* pada remaja kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang kota tahun 2022, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Siswa kelas VIII SMP N 1 Bangkinang Kota jarang mengkonsumsi *fast food*, pengetahuan gizi yang baik dan mengalami *overweight*.
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang kota tahun 2022
3. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan *overweight* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang kota tahun 2022

B. Saran

1. Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam menyusun hipotesis baru sebagai rancangan penelitian berikutnya, karena masih banyak lagi faktor lain yang menyebabkan terjadinya *overweight* pada siswa.

2. Praktis

- a. Diharapkan bagi siswa yang mengalami *overweight* agar lebih memperhatikan konsumsi mereka, sehingga meminimalkan terjadinya kejadian *overweight*.
- b. Diharapkan bagi tenaga kesehatan agar dapat memberikan penyuluhan tentang makanan *fast food* kepada siswa sehingga dapat menurunkan angka kejadian *overweight* dengan cara memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi.
- c. Diharapkan pada penelitian selanjutnya meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi kejadian *overweight* pada remaja seperti pola pikir dan tingkat konsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanti, M.G & Sofia, A. (2013). *Hubungan Pola Asuh Otoritatif Orang Tua dan Konformitas Teman Sebaya terhadap KecerdasanMoral*.
- Amelia Kindi. (2013). *Hubungan Pengetahuan Makanan dan Kesehatan dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar Pembangunan Labotarorium*. skripsi Universitas Negri Padang.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*.
- Budiwiarti, Y. . (2012). *Gizi pada Anak Obeistas*.
- Ganong, W. F. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, Edisi 22*.
- Hardinsyah, Supariasa, I. (2017). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*.
- Hillsdon M. (2007). *Phsyical Activity and Obesity*. *Obes Rev*.
- Kartasapoetra dan Marsetyo. (2008). *Ilmu Gizi Korelasi Gizi dan Produksi Kerja*.
- Kemenkes. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Standar Antropometri Anak*.
- Mardatillah. (2008). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Faktor Lain dengan Gizi Lebih pada Remaja SMU Sudirman Jakarta Timur*. skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Depok.
- Mustofa, A. (2010). *Solusi Ampuh Mengatasi Obesitas disertai Pembahasan Tentang Sebab, Akibat dan Solusi Mengenai Obesitas*.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*.
- Nurkhalizah, S., Rochmani, S., & Septimar, Z. M. (2021). *Nusantara Hasana*

- Journal. *Nusantara Hasana Journal*, 1(1), 95–101.
- Nursalam. (2011). *Proses dan Dokumentasi Keperawatan, Konsep dan Praktek*.
- Nursalam dan Pariani, S. (2010). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*.
- Proverawati. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*.
- Proverawati. (2011). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*.
- Proverawati, A. S. (2009). *Buku Ajar Gizi untuk kebidanan*.
- Putri, L. (2014). No Titl. In *Hubungan pola konsumsi fast food dengan kejadian overweight pada remaja putri di SMA Batik 1 Surakarta*. skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018*.
- Sani, A. W. (2021). *Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Usia Sekolah Di Sd Negeri 1 Lebih*.
<http://repository.binausadabali.ac.id/id/eprint/369>
- Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 29–36. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

- Sugiyono. (2014). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Syafriani. (2018). Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Siswa Di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(April), 9–18. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/125/96>
- Tarwoto dkk. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*.
- WHO. (2016). *Kejadian Overweight*.
- Yani, S., Syam, A., & Alharini, S. (2013). *Overweight dan Obesitas pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin Angkatan 2013 Relationships Nutritional Knowledge and Eating With Overweight and Obesity Among Students at the University of Hasanuddin Force 2013 Kesehatan Kodam XVI / Pattimura Bagian Ilmu Gi*. 1–14.
- Yanti, R., Nova, M., & Rahmi, A. (2021). Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *Jurnal Kesehatan perintis (Perintis's Health Journal)*, 8(1), 45–53. <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i1.592>
- Yuliana, E. (2017). *Analisis Pengetahuan Siswa tentang Makanan yang Sehat dan Bergizi terhadap Pemilihan Jajanan di Sekolah*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Skripsi.