

IR - PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA SISWA SMA AL – FALAH
SURABAYA**



Oleh :

DIFA QURRATA A'YUNIN

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2022**

IR - PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA SISWA SMA AL – FALAH
SURABAYA**



Oleh :
DIFA QURRATA A'YUNIN
101811133168

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2022**

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM.)
pada tanggal 13 September 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,

Dr. Santi Martini, dr., M.Kes
NIP. 196609271997022001

Tim Penguji:

- a) Dr. Arief Hargono, drg., M.Kes.
- b) Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes.
- c) Annas Buanasita, SKM., M.Gizi.

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM.)
Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh :

DIFA QURRATA A'YUNIN
NIM. 101811133168

Surabaya, 27 September 2022

Menyetujui,
Pembimbing,



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes.
NIP. 197505312006042001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Ketua Departemen,



Dr. Muji Sulistyowati S.KM., M.Kes
NIP. 197311151999032002



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes.
NIP. 197505312006042001

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Difa Qurrata A'Yunin
NIM : 101811133168
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA SISWA SMA AL – FALAH SURABAYA

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 27 September 2022



Difa Qurrata A'Yunin
NIM. 101811133168

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA SISWA SMA AL – FALAH SURABAYA”.

Dalam skripsi ini, hubungan antara pola konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada siswa SMA Al – Falah Surabaya. Masalah gizi lebih pada remaja dapat terjadi karena dipengaruhi oleh pola makan dan aktivitas fisik. Ketidakseimbangan energi yang masuk dan energi yang keluar merupakan salah satu penyebab utamanya terjadinya gizi lebih.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, koreksi, serta saran hingga terwujudnya skripsi ini.

Terimakasih dan penghargaan juga disampaikan pula kepada yang terhormat:

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
2. Dr. Muji Sulistyowati, S.KM., M.Kes., selaku Koordinator Program Studi Fakultas Kesehatan Masyarakat
3. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes., selaku Ketua Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat.
4. Seluruh dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang telah mengajar serta memberikan ilmu dan pengetahuan selama masa perkuliahan.
5. Guru dan siswa SMA Al-Falah Surabaya yang telah membantu dan mengarahkan selama pengambilan data
6. Kedua orang tua saya yang telah membesarkan penulis dengan limpahan kasih sayang beserta doa dan dukungan baik berupa materil dan moril sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dan kuliah dengan sebaik-baiknya
7. Adik saya, yang telah memberikan dukungan, do’a, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman Fakultas Kesehatan Masyarakat, khususnya Grup Istriable, yang telah memberikan bantuan serta meluangkan waktu untuk menghibur penulis apabila sedang kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini dapat berguna, baik bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 27 September 2022

ABSTRACT

Over nutrition can contribute to health problems in adolescents. Main factor of overnutrition is the imbalance between energy intake and energy released from body. Energy imbalance in the body can be related to diet and physical activity. Teenagers' diet is currently shifting to a western diet, especially *fast food*. Purpose of this study was to analyze relationship between consumption of *fast food* and physical activity with more nutritional status in high school students Al - Falah Surabaya.

This study is an analytic observational study with a cross-sectional research design. Sample of this research is the students of SMA Al - Falah Surabaya who have met the inclusion criteria and free from exclusion criteria. Number of samples of 75 respondents was taken by simple random sampling technique. Research variables include over nutrition with indicators of BMI/U, consumption patterns, consumption levels, physical activity. Data collection was carried out by means of anthropometric measurements and interviews using Semi quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), and International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) questionnaire.

Results showed that 57.3% of respondents were included in over nutrition category. There was a relationship between *fast food* fried chicken ($p = 0.034$), chicken noodle *fast food* ($p = 0.007$), and physical activity ($p = 0.001$) with more nutrition. Respondents who did light physical activity had 2,962 risk of experiencing over nutrition. Consuming fast food fried chicken frequently has 1,679 risk of experiencing over nutrition. Consuming fast food Chicken noodles frequently has 2 risk of experiencing over nutrition.

The conclusion of this study is that *fast food* fried chicken diet, chicken noodle *fast food* diet, and physical activity are related to over nutrition. For schools, it is possible to carry out “nutrition-aware” activities, and for respondents, it is possible to balance a variety of foods with the consumption of vegetables and fruit.

Keywords: Dietary pattern, *fast food*, physical activities, over nutrition.

ABSTRAK

Gizi lebih dapat berkontribusi terhadap masalah Kesehatan pada remaja. Faktor utama gizi lebih adalah ketidakseimbangan energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan dari dalam tubuh. Ketidakseimbangan energi didalam tubuh dapat berhubungan dengan pola makan, dan aktivitas fisik. Pola makan remaja saat ini bergeser ke pola makan barat terutama *fast food*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara konsumsi *fast food* dan aktifitas fisik dengan status gizi lebih pada siswi SMA Al – Falah Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian cross-sectional. Sampel penelitian ini merupakan siswa SMA Al – Falah Surabaya yang telah memenuhi kriteria inklusi dan terbebas dari kriteria eksklusi. Jumlah sampel sebesar 75 responden diambil dengan teknik simple random sampling. Variabel penelitian meliputi gizi lebih dengan indikator IMT/U, Pola konsumsi, tingkat konsumsi, aktivitas fisik. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran antropometri dan wawancara dengan menggunakan *Semi quantitative Food Frequency Questionnaires* (SQ-FFQ), dan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 57,3% responden termasuk dalam kategori tidak gizi lebih, dan 54,7% responden termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan. Terdapat hubungan antara pola makan *fast food* fried chicken ($p = 0,034$), pola makan *fast food* mie ayam ($p = 0,007$), dan aktivitas fisik ($p = 0,001$) dengan gizi lebih. Responden yang melakukan aktivitas fisik ringan berisiko 2,962 kali mengalami gizi lebih. Mengonsumsi *fast food* fried chicken dalam frekuensi sering berisiko 1,679 kali mengalami gizi lebih. Mengonsumsi *fast food* Mie ayam dalam frekuensi sering berisiko 2 kali mengalami gizi lebih.

Kesimpulan dari penelitian ini pola makan *fast food* fried chicken dan mie ayam dalam kategori sering, dan aktivitas fisik berhubungan dengan gizi lebih. Bagi Sekolah dapat melakukan kegiatan “sadar gizi”, dan bagi responden, dapat mengimbangi variasi makanan dengan konsumsi sayur dan buah, seperti salad.

Kata Kunci : Pola makan, *fast food*, aktivitas fisik, gizi lebih

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.4.1 Tujuan Umum	8
1.4.2 Tujuan Khusus	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.5.1 Bagi Responden	8
1.5.2 Bagi Peneliti	9
1.5.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 10
2.1 Gizi Lebih	10
2.1.1 Definisi Gizi Lebih	10
2.1.2 Penyebab Gizi Lebih pada Remaja	10
2.1.3 Cara Penentuan Gizi Lebih	13
2.2 Remaja	14
2.2.1 Definisi Remaja	14
2.2.2 Kebutuhan Gizi Remaja	15
2.3 Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>)	15
2.3.1 Definisi Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>)	15
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi <i>fast food</i>	16
2.3.3 Kandungan <i>fast food</i>	19
2.3.4 Jenis Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>)	20
2.3.5 Hubungan Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>) dengan Gizi Lebih	20
2.4 Konsumsi <i>fast food</i>	22
2.4.1 Pola Konsumsi	22
2.4.2 Tingkat Konsumsi	24
2.4.3 <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (SQ-FFQ)	25
2.5 Aktivitas Fisik	26

2.5.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	26
2.5.2 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	27
2.5.3 International Physical Activity Questionnaire.....	29
2.5.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih	31
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS MASALAH	33
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	33
3.2 Hipotesis Penelitian.....	34
BAB IV METODE PENELITIAN	35
4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian.....	35
4.2 Populasi Penelitian	35
4.3 Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel.....	35
4.3.1 Sampel Penelitian	35
4.3.2 Besar Sampel	36
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	36
4.5 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data	37
4.5.1 Variabel Penelitian.....	37
4.5.2 Definisi Operasional	37
4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	39
4.6.1 Teknik Pengumpulan Data	39
4.6.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	40
4.7 Teknik Analisis Data.....	41
4.7.1 Analisis Univariat	41
4.7.2 Analisis Bivariat	42
4.8 Kerangka Operasional.....	43
BAB V HASIL PENELITIAN	44
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
5.2 Karakteristik Responden	45
5.2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	45
5.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	45
5.2.3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kelas	46
5.2.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Uang Saku	46
5.3 Gizi Lebih.....	46
5.4 Aktivitas Fisik	47
5.5 Konsumsi <i>fast food</i>	49
5.5.1 Pola Konsumsi <i>fast food</i>	49
5.5.2 Tingkat Konsumsi <i>fast food</i>	51
5.6 Hubungan Antar Variabel	54
5.6.1 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih	54
5.6.2 Hubungan Pola Konsumsi <i>fast food</i> dengan Gizi Lebih.....	55
BAB VI PEMBAHASAN	61
6.1 Karakteristik Responden	61
6.1.1 Usia	61

6.1.2 Jenis Kelamin.....	62
6.1.3 Tingkat Kelas.....	63
6.1.4 Uang Saku.....	64
6.2 Status Gizi Lebih.....	65
6.3 Aktivitas Fisik	67
6.4 Konsumsi <i>fast food</i>	69
6.4.1 Pola Konsumsi <i>fast food</i>	69
6.4.2 Tingkat Konsumsi <i>fast food</i>	70
6.5 Hubungan Antar Variabel	72
6.5.1 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih	72
6.5.2 Hubungan Pola Konsumsi <i>fast food</i> dengan Gizi Lebih.	75
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	78
7.1 Kesimpulan	78
7.2 Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Angka Kecukupan Gizi pada Remaja (16 - 18 tahun) peorang perhari	15
2.2	Kandungan Gizi fast food	19
2.3	Jenis Aktivitas Fisik Sedang dan Berat.....	30
2.4	Kategori Aktivitas Fisik IPAQ	31
4.1	Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data	37
5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022	45
5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022	45
5.3	Tingkat Kelas X dan Kelas XI SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022	46
5.4	Distribusi Frekuensi Uang Saku Perbulan Kelas X dan Kelas XI SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022.....	46
5.5	Distribusi Data Berat Badan, Tinggi Badan, dan Z-score IMT/U di SMA Al-Falah Surabaya Tahun 2022	47
5.6	Distribusi Frekuensi Status Gizi Lebih (IMT/U) di SMA Al-Falah Surabaya Tahun 2022	47
5.7	Distribusi Aktivitas Fisik Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022	48
5.8	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022.....	48
5.9	Distribusi Frekuensi Makan Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022	49
5.10	Tingkat Konsumsi Keseluruhan Fast Food Siswa Kelas X dan XI SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022.....	51
5.11	Tingkat Konsumsi Fast Food Siswa Kelas X dan XI SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022	52
5.12	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022.....	54
5.13	Hubungan Pola Konsumsi fast food dengan Gizi lebih Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022	55

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	33
4.1	Kerangka Operasional.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Keterangan Etik Penelitian.....	86
2.	Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	87
3.	Penjelasan Sebelum Persetujuan	88
4.	Informed Consent.....	89
5.	Kuesioner Penelitian	90
6.	Hasil Uji Statistik SPSS	95

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

%	= Persen
-	= Hingga
/	= Atau
<	= Kurang dari
&	= Dan
>	= Lebih dari
≥	= Lebih dari sama dengan
≤	= Kurang dari sama dengan

Daftar Singkatan

IMT/U	= Indeks Masa Tubuh Menurut Umur
RI	= Republik Indonesia
WHO	= <i>World Health organization</i>
SD	= Standar Deviasi
SMP	= Sekolah Menengah Pertama
SMA	= Sekolah Menengah Atas
BMI	= <i>Body Mass Index</i>
AKG	= Angka Kecukupan Gizi
Kkal	= Kilo Kalori
SQ-FFQ	= <i>Semi Quantitative - Food Frequency Questionnaire</i>
IPAQ-SF	= International Physical Activity – <i>Short Form</i>
Riskesdas	= Riset Kesehatan Dasar
Kemenkes	= Kementrian Kesehatan

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi lebih pada anak dan remaja hingga saat ini masih merupakan masalah, satu dari sepuluh anak di dunia mengalami obesitas dan peningkatan obesitas pada anak dan remaja saat ini setara dengan orang dewasa (WHO, 2021). Pada usia remaja termasuk ke dalam fase pertumbuhan cepat yang selanjutnya pertumbuhan fisik menurun saat masuk pada usia dewasa muda. Status gizi remaja sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang. Status gizi yang optimal akan membentuk remaja yang sehat dan produktif.

Pengkategorian gizi lebih ada 2, yaitu gizi lebih (*overweight*) dan obesitas. Pengukuran antropometri untuk gizi lebih pada kelompok usia anak dan remaja (5 – 19 tahun) ditentukan berdasarkan indikator indeks masa tubuh menurut usia (IMT/U). Pada tahun 2007, hasil analisis data Riskesdas menunjukkan prevalensi nasional gizi lebih pada penduduk usia ≥ 15 tahun adalah 10,3% (laki – laki 13,9%, Perempuan 23,8%). Pada tahun 2013, hasil analisis data riskesdas prevalensi nasional gizi lebih pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 19,1%. Pada tahun 2018, prevalensi nasional gizi lebih pada penduduk remaja usia 16 – 18 tahun, yaitu 9,5% pada gemuk dan 4% pada obesitas. Sedangkan menurut provinsi sebesar 11,3% pada gemuk dan 5,1% pada obesitas. Kota Surabaya merupakan bagian dari Jawa Timur yang juga menyumbang kasus gizi lebih, yaitu sebanyak 15,51% mengalami obesitas.

Gizi Lebih baik overweight ataupun obesitas terjadi karena ketidakseimbangan energi *in* dan energi *out* (WHO, 2021). Pola makan remaja akhir – akhir ini, bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan barat, terutama dalam bentuk *fast food*, yang kebanyakan mutu gizinya tidak seimbang (Badjeber, et al. 2012). Hal ini didukung dengan ketersediaan tempat – tempat makan yang menyediakan makanan jenis *fast food*, kemudahan dalam mendapatkan *fast food* dan juga harga yang murah menjadikan alasan makanan jenis *fast food* ini menjadi pilihan untuk dikonsumsi. Hal ini menyebabkan remaja yang mengkonsumsi makanan cepat saji akan secara otomatis terjadi peningkatan energi, lemak, dan gula secara berlebihan (Widyantara, 2013). Penelitian oleh Badjeber, et al., (2012) pada siswa sekolah dasar di Manado menerangkan bahwa siswa – siswi yang sering mengkonsumsi *fast food* minimal 3 kali perminggu mempunyai risiko 3,28 kali untuk gizi lebih.

Konsumsi *fast food* berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik dapat mengakibatkan status gizi lebih (Widiyatmoko dan Hadi, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Zulva (2011) pada 71 siswa di Tasikmalaya yang menyatakan bahwa semakin tinggi konsumsi *fast food* maka status gizi akan semakin meningkat. Hal tersebut dikarenakan sebagian energi yang masuk melalui asupan makan tidak seimbang dengan aktivitas yang dilakukan. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak sehingga remaja yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai status gizi lebih. Konsumsi asupan total energi lebih mempunyai risiko obesitas 6,76 kali

dibandingkan dengan remaja yang memiliki asupan total energi yang cukup (Rafiony, *et al.*, 2015).

Aktivitas fisik yang rendah pada saat usia remaja merupakan salah satu faktor risiko yang menyebabkan terjadinya masalah status gizi lebih. Aktivitas fisik dapat mengubah komposisi tubuh yaitu menurunkan lemak tubuh dan meningkatkan masa tubuh tanpa lemak yang berlebih (Widiyatmoko & Hadi, 2018). Aktivitas fisik yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat mengurangi risiko masalah status gizi lebih pada seorang remaja (Anindyawati, 2016).

Sekolah Menengah Atas (SMA) Al – Falah Surabaya merupakan salah satu sekolah yang terselatak di Surabaya Barat, yang tidak jauh dari Kota Surabaya Pusat. Berdasarkan area tempat tinggal, prevalensi gizi lebih pada daerah perkotaan (10,7% pada gemuk dan 4,8% pada obesitas) lebih besar dibandingkan dengan perdesaan (8,1% pada gemuk dan 3,1% pada obesitas) (Riskesdas, 2018). Penelitian pada remaja di SMA kota dan desa di Yogyakarta ditemukan adanya kejadian obesitas sebanyak 7,8% di wilayah kota dan sebanyak 2% di wilayah desa. Menurut hasil penelitian di Yogyakarta tersebut menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di perkotaan lebih tinggi jika dibandingkan dengan pedesaan.

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan antara konsumsi *fast food*, aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswi di SMA Al – Falah Surabaya. Penulis memilih SMA Al – Falah Surabaya sebagai lokasi penelitian karena belum pernah ada dilakukan penelitian sejenis sebelumnya pada sekolah tersebut,

dan juga berdasarkan observasi oleh peneliti mendapatkan peluang bahwa SMA Al – Falah Surabaya memiliki gizi lebih.

1.2 Identifikasi Masalah

Gizi lebih atau kelebihan berat badan merupakan salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada remaja. Gizi lebih dan obesitas yang ada pada usia remaja biasanya akan cenderung berlanjut pada suai dewasa dan lansia. Secara umum banyak faktor yang mempengaruhi status gizi remaja khususnya masalah gizi lebih yang berupa penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung yaitu berupa asupan makanan (pola konsumsi) dan penyakit infeksi. Penyebab tidak langsung yaitu berupa persediaan makanan, aktivitas fisik, dan pelayanan kesehatan.

Status gizi lebih merupakan salah satu masalah global yang dapat terjadi pada kelompok usia dewasa di Kota Surabaya. Kota Surabaya merupakan kota terbesar kedua di Indonesia, yang juga merupakan Ibu Kota Provinsi Jawa Timur. Pada awalnya restoran cepat saji hanya dapat ditemukan di mall atau di pusat perbelanjaan, tetapi seiring meningkatnya permintaan masyarakat, restoran cepat saji dapat dengan mudah dijumpai. Berdasarkan hasil observasi terdapat banyak nama – nama restoran *fast food* yang ada di wilayah kota Surabaya. Terlihat bahwa dalam satu wilayah kota Surabaya terdapat hingga lima restoran *fast food* yang sama, hal itu dikarenakan banyaknya kalangan individu yang ingin menikmati sajian *fast food* tersebut.

Pada saat studi pendahuluan, peneliti melakukan wawancara terhadap lima siswa, dimana tiga siswa diantara sering membeli jajanan

fast food ketika saat di sekolah seperti siomay dan batagor ataupun saat di luar sekolah seperti fried chicken. Sedangkan dua siswa diantaranya sering juga mengkonsumsi *fast food*, tetapi lebih sering mengkonsumsi masakan rumah buatan ibu mereka. Berdasarkan dari tata letak juga bahwa SMA Al – Falah Surabaya yang berada di Surabaya Barat merupakan lokasi strategis untuk menjangkau restoran restoran *fast food*. Kemudian untuk aktivitas fisik, 4 siswa diantara 5 siswa tergolong dalam aktivitas fisik ringan, karena dalam kesehariannya hanya duduk dan berjalan sesekali bermain bulu tangkis saat jam pelajaran olahraga. Sedangkan 1 siswa diantara 5 siswa tergolong dalam aktivitas berat, karena 2 kali perminggu mengikuti ekstrakurikuler basket, belum bermain basket bersama teman – teman sebaya.

Perubahan pola konsumsi atau pola makan pada remaja merupakan faktor utama yang dapat mempengaruhi status gizi remaja. Pola makan terutama di kota besar, bergeser ke pola makan barat (terutama dalam bentuk *fast food*). Pergeseran pola makan yang komposisinya mengandung tinggi kalori, lemak, dan karbohidrat, namun rendah serat seperti *fast food* dan soft frink menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi dan merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya gizi lebih dan obesitas pada remaja. Perubahan pola makan ini juga dipercepat oleh makin kuatnya arus budaya makanan asing yang disebabkan oleh kemajuan teknologi informasi dan globalisasi ekonomi, sehingga *fast food* mudah diperoleh di mana – mana.

Keberadaan restoran-restoran *fast food* semakin banyak ditemukan di kota-kota besar di Indonesia, menyajikan berbagai *fast food* berupa *western fast food*. Jenis *western fast food* misalnya *hamburger, french fries potato, fried chicken, pizza, sandwich* dan *soft drink*. Permasalahan status gizi memiliki kaitan yang erat dengan pola makan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Junaidi dan Noviyanda (2016) di SDN 67 Banda Aceh dengan 64 sampel menunjukkan bahwa sebanyak 30 orang (46,87%) yang mengkonsumsi *fast food* dengan kategori sering, dari jumlah anak 20 orang (68,7%) mengalami obesitas dan 10 orang (53,73%) tidak mengalami obesitas. Sedangkan 34 orang (53,73%) yang mengkonsumsi *fast food* dengan kategori jarang, sebanyak 22 orang (68,7%) tidak mengalami obesitas, dan sebanyak 12 orang (37,5%) mengalami obesitas.

Aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Zulva (2011) pada 71 siswa di 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 tidak seimbang dengan aktivitas yang dilakukan. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak sehingga remaja yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai status gizi lebih. Konsumsi asupan total energi lebih mempunyai risiko obesitas 6,76 kali dibandingkan dengan remaja yang memiliki asupan total energi yang cukup (Rafiony, *et al.*, 2015).

Kesenjangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar dalam pola konsumsi sebagian besar diduga disebabkan karena modifikasi gaya hidup (*lifestyle*). Perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi dan pola hidup kurang gerak (*sedentary*) sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Perubahan gaya hidup ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak, dan kolesterol tetapi rendah serat, terutama makanan siap saji (*fast food*) yang berdampak meningkatkan obesitas.

Penelitian oleh Widiyatmoko dan Hadi (2018) yang menunjukkan bahwa anak dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah memiliki status gizi berlebih. Jenis aktivitas ringan yang sering dilakukan oleh para remaja adalah duduk, nonton tv, bermain *gadget*, dan berjalan kaki, sedangkan aktivitas berat yang biasa dilakukan adalah sepak bola, bulutangkis, dan berenang. Remaja yang kurang melakukan aktivitas sehari-hari dapat menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Jika ditambah dengan asupan energi dan lemak yang berlebihan tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka remaja mudah mengalami kelebihan berat badan.

1.3 Rumusan Masalah

Dengan Identifikasi masalah diatas, maka pada penelitian ini dapat dibuat rumusan masalah yaitu, “apakah terdapat hubungan antara konsumsi *fast food*, dan aktifitas fisik dengan status gizi lebih pada siswi SMA Al – Falah Surabaya ?”

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara konsumsi *fast food*, dan aktifitas fisik dengan status gizi lebih pada siswi SMA Al – Falah Surabaya.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, tingkat pendidikan/kelas, dan uang saku),
2. Mengidentifikasi status gizi lebih pada responden.
3. Mengidentifikasi pola konsumsi *fast food* pada responden.
4. Mengidentifikasi tingkat konsumsi *fast food* pada responden.
5. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada responden.
6. Mengidentifikasi hubungan pola konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih pada responden beserta risikonya.
7. Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada responden beserta risikonya.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Responden

Dapat menambah informasi dan pemahaman mengenai pola konsumsi zat gizi makro, dan aktivitas fisik serta hubungannya dengan status gizi lebih

1.5.2 Bagi Peneliti

1. Dapat menambah pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah dan dapat digunakan sebagai sarana pengembangan ilmu di bidang gizi masyarakat
2. Dapat mengetahui hubungan pola konsumsi *fast food*, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja

1.5.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Mendapatkan informasi tambahan, referensi penelitian lanjutan, dan bahan kajian untuk menyusun program pencegahan maupun intervensi untuk mengatasi masalah gizi lebih.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Gizi Lebih

2.1.1 Definisi Gizi Lebih

Gizi lebih adalah suatu kondisi yang ditandai dengan pengumpulan lemak berlebih dalam tubuh yang dapat menyebabkan masalah kesehatan (WHO, 2021). Gizi lebih tidak hanya kondisi dengan kelebihan simpanan lemak, namun juga distribusi lemak di seluruh tubuh. Masalah gizi lebih terbagi 2 yaitu overweight (gizi lebih) dan obesitas (kegemukan), keduanya memiliki arti yang berbeda. Dengan antropometri anak usia 16-19 tahun, overweight (gizi lebih) yaitu menggambarkan individu dengan berat badan dan tinggi badan menurut umur memiliki standar deviasi (SD) antara +1 hingga +2, sedangkan obesitas (kegemukan) mempunyai standar memiliki standar deviasi (SD) lebih dari +2 (Kemenkes, 2020).

2.1.2 Penyebab Gizi Lebih pada Remaja

Pada remaja masalah gizi lebih dapat disebabkan oleh beberapa faktor baik yang bersifat genetik, lingkungan ataupun faktor psikologis. Proses fisiologis pada remaja yang sering dihubungkan dengan obesitas adalah kelebihan berat badan. Kondisi kelebihan berat badan remaja disebabkan oleh hipertrofi sel lemak dan hiperplasia, peningkatan level lipoprotein lipase, penurunan termogenetik potensial, dan insentivitas insulin (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Perilaku kebiasaan makan remaja yang sangat khas dan berbeda dibandingkan dengan usia lainnya, yaitu (Wandansari, 2015) :

- a. Melewatkan waktu makan terutama makan pagi atau sarapan
- b. Gemar makan snacks dan kembang gula disertai softdrinks.
Snacks (makanan ringan) umumnya dikonsumsi pada waktu sore hari setelah pulang dari sekolah.
- c. Gemar makan makanan cepat saji (*fast food*). Makanan modern ini dikonsumsi sebagai bagian dari life style (gaya hidup). Makanan *fast food* mengandung zat gizi yang tinggi energi, lemak, serta protein.

Faktor – faktor penyebab gizi lebih menurut (Adriani dan Wirjatmadi, 2016), adalah sebagai berikut :

- a. Pola Makan yang kurang tepat

Mekanisme dasar penyebab terjadinya gizi lebih adalah energi yang masuk melebihi dari pemakaian energi. Akibat kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam jaringan lemak, yang lama kelamaan akan menyebabkan gizi lebih. Depkes (2018) mengatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya obesitas adalah pola makan yang kurang tepat, seperti makan terburu – buru, menghindari makan pagi (tidak makan pagi, waktu makan tidak teratur, salah memilih jajanan ringan, gemar makanan *fast food* dan junk food), kebiasaan minum softdrin, kurang konsumsi sayur dan buah.

b. Faktor Genetik

Faktor genetik berperan sangat penting untuk memicu timbulnya obesitas. Hasil penelitian Kurdanti, *et al.* (2015), menunjukkan bahwa Riwayat ayah dan ibu obesitas berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih pada remaja. Terdapat beberapa gen yang dapat berinteraksi untuk menekan nafsu makan, gen tersebut salah satunya adalah ghrelin. Penurunan sensitivitas ghrelin menyebabkan individu sulit mengontrol nafsu makan.

c. Faktor Aktivitas Fisik

Kemenkes RI (2012) mendefinisikan aktivitas fisik adalah setiap Gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Menurut WHO (2020), aktivitas fisik adalah Gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang membutuhkan energi. Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi tubuh seperti, Kesehatan tulang, biomarker Kesehatan jantung dan metabolisme, dan mengurangi gejala kecemasan dan depresi.

Aktivitas fisik yang rendah menyebabkan energi yang digunakan untuk beraktivitas juga rendah sehingga dapat menyebabkan gizi lebih. Tingkat aktivitas fisik yang rendah dan juga disertai tingginya asupan energi dapat menyebabkan ketidak seimbangan energi *in* dan energi *out*. Televisi dan smart phone serta gaya hidup seperti makan makanan *fast food*

dan junk food pada sebagian besar remaja yang menjadikan mereka tidak aktif secara fisik. Remaja menghabiskan rata – rata lebih dari tiga jam sehari untuk menonton televisi dan smart phone. Hal ini tentu hanya menggunakan sedikit energi (kalori), selain itu juga mendorong untuk mengemil dan hanya sebagian dari remaja yang terlibat dalam latihan fisik secara teratur.

d. Sosial Ekonomi

Salah satu indikator social ekonomi keluarga adalah pendapatan orang tua. Pendapatan orang tua dapat mempengaruhi jumlah uang saku. Gizi lebih terjadi pada kelompok social ekonomi menengah kebawah karena mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak karbohidrat karena mereka kesulitan dalam membeli makanan berprotein tinggi (Kurdanti, *et al.* 2015). Selain itu, hasil penelitian Bhaswara dan Saraswati (2018), menunjukkan bahwa remaja dengan keluarga dalam social ekonomi menengah ke atas memiliki uang saku lebih banyak sehingga akses terhadap makanan mahal seperti makanan cepat saji yang umumnya tinggi energi dan lemak menjadi lebih mudah.

2.1.3 Cara Penentuan Gizi Lebih

Metode yang dianjurkan adalah Indeks Masa Tubuh (IMT). Dimana BB adalah berat badan yang diukur dengan skala kilogram dan TB adalah tinggi badan yang diukur dengan skala

meter. Pengukuran IMT dapat dilakukan pada anak – anak , remaja ataupun orang dewasa. Pada anak – anak dan remaja indikator status gizi yang digunakan adalah IMT menurut usia.

Rumus perhitungan IMT pada anak usia 5 – 18 tahun adalah sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Menurut Kemenkes tahun 2020 status gizi untuk anak usia 5 - 18 tahun berdasarkan ukuran tubuh dengan indikator IMT/U, yaitu :

- a. Gizi buruk (*severely thinness*) : Z-score < -3 SD
- b. Gizi Kurang (*thinness*) : Z-score -3 SD s/d < -2 SD
- c. Gizi Baik (*normal*) : Z-score -2 SD s/d +1 SD
- d. Gizi Lebih (*overweight*) : Z-score +1 SD s/d +2 SD
- e. Obesitas (*obese*) : Z-score > +2 SD

2.2 Remaja

2.2.1 Definisi Remaja

Remaja merupakan usia dimana terdapat perubahan – perubahan hormonal, struktur fisik, dan psikologis dengan perubahan drastis. Masa remaja atau *adolescence* yaitu masa yang menjembatani dari periode anak – anak ke periode dewasa, berawal pada usia 9 – 10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Tumbuh kembang remaja dibagi menjadi 3 tahap yaitu masa remaja awal pada usia 10 – 14 tahun, masa remaja menengah pada 14 – 17 tahun, dan masa remaja lanjut/akhir pada usai 17 – 20

tahun (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Pada saat Remaja sudah dianggap mampu membuat keputusan dalam kehidupan mereka dibandingkan pada saat mereka masih anak – anak. Remaja sering menentukan sendiri makanan yang akan di konsumsi.

2.2.2 Kebutuhan Gizi Remaja

Masa remaja merupakan masa dengan kegiatan yang aktif. Pada masa remaja ini penggunaan energi untuk aktifitas fisik bertambah dan kebutuhan energinya pun lebih tinggi dibandingkan dengan masa anak – anak. Di lain itu mereka nanti akan mejadi generasi penerus yang berpotensi dan berkualitas tinggi sehingga kebutuhan dan kecukupan energi bagi masa remaja perlu diperhatikan. Kebutuhan zat gizi pada remaja dapat dilihat pada tabel berikut, (Kemenkes, 2019) :

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi pada Remaja (16 -18 tahun) per orang perhari

Jenis Kelamin	Umur (tahun)	Berat (kg)	Tinggi (cm)	Kebutuhan Zat Gizi			
				Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)
Laki – Laki	16 – 18	56	165	2675	66	89	368
Perempuan	16 – 18	50	158	2125	59	71	292

Sumber Kemenkes (2019)

2.3 Makanan Cepat Saji (*fast food*)

2.3.1 Definisi Makanan Cepat Saji (*fast food*)

Makanan cepat saji adalah jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara. Yang sederhana (Valoka, 2017). Makanan cepat saji adalah jenis

makanan yang mengandung kalori, lemak, garam, gula yang tinggi, akan tetapi rendah kandungan serat, vitamin, asam karbonat, kalsium, dan folat (Budiman,2012). Pengolahan dan penyajian *fast food* lebih mudah dan cepat, cocok bagi mereka yang mempunyai kesibukan dalam pekerjaan.

Kelebihan *fast food* adalah penyajian yang cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat dan penyajian yang higienis, makanan bergengsi, makanan modern, dan juga makanan gaul bagi anak remaja. Makanan – makanan cepat saji (*fast food*) yang mengandung kadar lemak tinggi, contohnya seperti pizza, burger, nugget, ayam goreng, keripik kentang berkeju, camilan – camilan lainnya seperti kentang goreng, donat dan lain – lain.

Peningkatan kemakmuran di Indonesia diikuti oleh perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Pola makan, terutama di kota besar, bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan berat (terutama dalam bentuk *fast food*) yang kebanyakan mutu gizinya tidak seimbang (Badjeber, *et al.* 2012). Pola konsumsi jenis *fast food* merupakan makanan yang bermanfaat, akan tetapi secara potensial mudah menyebabkan kelebihan kalori.

2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi *fast food*

Menurut Faidatur dan Aprianti (2016) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi *fast food* pada remaja, yaitu

1. Besarnya Uang Saku

Remaja dengan uang saku yang di atas rata rata mempunyai kebiasaan konsumsi *fast food* dengan frekuensi sering, hal tersebut dikarenakan uang saku yang diberikan digunakan untuk membeli makan dan minuman berupa *fast food*, seperti fried chicken, pizza, burger, dan french fries, dengan rata – rata frekuensi konsumsi 1 – 3 kali seminggu. Kemudian remaja dengan uang saku di bawah rata – rata atau pas dengan rata – rata memiliki kebiasaan mengkonsumsi *fast food* dengan frekuensi sering. Hal tersebut dikarenakan *fast food* mengundang selera, praktis, penyajiannya cepat, juga dapat menaikkan gengsi para remaja. *fast food* tidak berarti jelek dan tidak diperbolehkan mengkonsumsinya, tetapi yang perlu diperhatikan adalah pemilihan makanan secara bijaksana, seperti selektif dan tidak dijadikan kebiasaan rutin (Mahpolah, *et al.* 2018).

2. Kegiatan Sekolah

Kegiatan remaja yang lama berada diluar rumah menyebabkan konsumsi *fast food* menjadi sering. Makin lama kegiatan di luar rumah selain jam sekolah menyebabkan remaja lebih sering mengkonsumsi *fast food* (Mahpolah, *et al.* 2018). Bagi remaja lebih baik datang ke restoran *fast food* dimana dapat dimakan langsung,

disajikan tanpa harus menunggu waktu yang lama, sehingga waktu istirahat tidak habis dengan percuma. Remaja yang aktif dengan aktivitas yang padat akan meninggalkan rumah pagi – pagi sekali dan tetap berada diluar rumah hingga kegiatan di sekolah selesai. Hal tersebut dikarenakan kegiatan ekstrakurikuler mereka yang menyita waktu sehingga pada siang hari mereka tidak bisa makan di rumah, sehingga *fast food* menjadi pilihannya. Selain itu pengaruh dari lingkungan seperti kebiasaan orang tua, kesibukan orang tua khususnya ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan di rumah (Faidatur dan Aprianti, 2016).

3. Usia

Remaja yang berumur 15 tahun, 16 tahun, dan 17 tahun hamper seluruhnya sering mengkonsumsi *fast food* (Mahpolah, *et al.* 2018). Hal tersebut karena para remaja banyak dipengaruhi oleh pilihan merek akan gaya hidup dan selera. Makanan yang digemari para remaja lebih cenderung pada makanan *fast food* yang banyak beredar di mall. Letak sekolah yang berada dekat dengan pusat perbelanjaan, termasuk restoran – restoran *fast food*, memudahkan mereka untuk sering mengkonsumsinya. Pada umumnya remaja senang makan makan bersama dengan teman sebayanya. Teman sebaya merupakan salah

satu faktor yang mempengaruhi konsumsi remaja terhadap *fast food*.

2.3.3 Kandungan *fast food*

Secara umum, *fast food* banyak mengandung gula, garam, lemak jenuh, dan asam lemak trans sehingga kandungan kalornya berlebihan, tetapi nutrisi dan serat makanannya sangat sedikit (Azemati *et al.*, 2020). Berikut kandungan gizi dari beberapa jenis *fast food* yang saat ini banyak dikonsumsi oleh masyarakat.

Tabel 2.2 Kandungan Gizi *fast food*

No	<i>fast food</i> (per 100 gr)	Energi (kkal)	Lemak (gr)	Na (mg)	Serat (g)
1	<i>Pizza</i>	291,6	11,8	479	2,4
2	Burger	270,1	19,7	80	0
3	Spaghetti	214	11,2	465	1,2
4	French Fries	332	23,1	70	0,9
5	Beef Steak	269,1	18	0	0
6	Egg chicken roll	290	20	179	0
7	Cream soup	110	5	670	0
8	Scrambel egg	120	7	330	0
9	Donat	400,1	21,8	20	1
10	<i>Fried Chicken</i>	332	23,1	70	0,9
11	Siomay	71	1,4	26	0,3
12	Mie Instan	141	0,7	1	1,7
13	Nasi Goreng	168	6,2	415	0,7
14	Sate ayam	225	14,8	355	1,9
15	Bakso	202	13,2	478	0,5
16	Mie ayam	175	7,8	15	1
17	Batagor	190	14,3	152	1,4
18	Soto	130	6,2	87	0,7
19	Bubur ayam	155	5,2	244	0,8

Sumber : Bonita (2016)

2.3.4 Jenis Makanan Cepat Saji (*fast food*)

Menurut Wandansari (2015), makanan cepat saji dikelompokkan ke dalam dua macam, yaitu :

a. *Western fast food*

Western fast food setara dengan *modern fast food*. Beberapa *fast food* yang tergolong dalam *fast food* modern adalah fried chicken, pizza, sosis, nugget, hamburger, French fries, donat, ice cream, soft drink.

b. *Local fast food*

Local fast food setara dengan tradisional *fast food*. Beberapa *fast food* yang tergolong tradisional *fast food* adalah bakso, mie goreng, mie ayam, soto, sate, batagor, dan martabak.

2.3.5 Hubungan Makanan Cepat Saji (*fast food*) dengan Gizi Lebih

Remaja merupakan golongan yang paling mudah terkena pengaruh budaya dari luar karena masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri akibat dari proses transisi yang dilalui. Hadirnya makanan cepat saji dalam industri makanan di Indonesia bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Khususnya bagi remaja dengan status ekonomi menengah keatas, restoran *fast food* merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan di restoran *fast food* menawarkan dengan harga terjangkau sesuai dengan

kantong mereka, dilain itu servisnya cepat dan jenis makanannya memenuhi selera.

Makanan *fast food* memiliki gizi spesifik yaitu tinggi lemak, tinggi karbohidrat dan tinggi energi. Kombinasi zat gizi yang tidak seimbang tersebut jika dikonsumsi menjadi pola makan sehari – hari akan menyebabkan kegemukan (Apriadi, 2008). Kandungan energi yang tinggi pada *fast food* tidak terlepas dari energi yang berasal dari lemak dan karbohidrat yang keduanya memiliki tingkat konsumsi yang berhubungan dengan gizi lebih atau obesitas (Qomariah *et al.*, 2021). Oleh karena itu tingginya asupan lemak dan karbohidrat secara tidak langsung akan meningkatkan asupan energi dalam tubuh. Sehingga semakin banyak mengonsumsi *fast food* dengan tinggi lemak, tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik, maka semakin besar pula lemak yang tidak dipergunakan yang kemudian disimpan dalam jaringan adiposa, dan hal ini dapat menyebabkan gizi lebih.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, kentang goreng dan fried chicken merupakan makanan cepat saji yang banyak dikonsumsi saat makan siang atau makan malam pada remaja di kota besar di Indonesia, Seperti Surabaya, Denpasar, Semarang, Yogyakarta, Jakarta, dan Bandung. Menurut hasil penelitian 15 – 20% remaja di Jakarta mengonsumsi fried chicken dan burger sebagai makan siang dan 1 – 6% remaja

lainnya mengonsumsi pizza, dan spaghetti. Apabila makanan *fast food* dikonsumsi terus menerus dan berlebih dapat menyebabkan status gizi lebih (Restiani, 2012). Hasil penelitian oleh Wahyuni (2013), yang menunjukkan bahwa proporsi obesitas lebih tinggi pada usia remaja yang sering mengonsumsi *fast food* (45,16%) dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsi *fast food* (5,88%).

pada siswa sekolah dasar di Manado mengatakan bahwa murid siswa siswi yang mengonsumsi *fast food* minimal 3 kali perminggu memiliki risiko 3,28 kali menjadi gizi lebih (Badjeber *et al.*, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Febriati, (2020) tentang konsumsi *fast food* sebagai faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja usia 15 – 17 tahun mendapatkan hasil, semakin tinggi tingkat konsumsi makanan *fast food* pada total energi, semakin tinggi risiko terjadinya obesitas.

2.4 Konsumsi *fast food*

2.4.1 Pola Konsumsi

Perilaku makan remaja adalah suatu tingkah laku yang dilakukan oleh remaja, yang dapat dilihat dan diamati dalam memenuhi kebutuhan makan yang merupakan kebutuhan dasar yang bersifat fisiologis, terhadap stimulus yang berasal dari dalam dirinya dan dari luar dirinya. Pada usia remaja, makanan merupakan suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan

perkembangan dalam tubuhnya. Kekurangan gizi secara kualitatif ataupun kuantitatif pada masa remaja akan menyebabkan terjadinya gangguan proses metabolisme tubuh, sehingga bisa menimbulkan suatu penyakit.

Pola makan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian gizi lebih pada remaja. Sama halnya jika pada masa remaja mengkonsumsi makanan berlebih tanpa diimbangi dengan melakukan aktivitas fisik, maka akan menimbulkan penyakit juga (Adriani dan Wirjatmadi, 2016).

Pola makan adalah jumlah, porsi, beragam atau kombinasi makanan, minuman, dan nutrisi yang bervariasi dalam asupan, dan juga frekuensi yang menjadi kebiasaan (Sulistyoningih, 2011). Secara umum pola makan memiliki tiga unsur yang terdiri dari jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

a. Jenis Makanan

Jenis makanan adalah jenis makanan pokok yang dimakan setiap hari yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur – sayuran dan buah. Makanan pokok merupakan sumber makanan utama yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi – umbian, dan tepung.

b. Jumlah

Jumlah makanan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok (Hardinsyah, Riyadi, dan Napitupulu, 2012).

c. Frekuensi

Frekuensi makan adalah berapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam, dan makan selingan. (Depkes, 2013).

2.4.2 Tingkat Konsumsi

Menurut Supriasa *et al.* (2012) tingkat konsumsi adalah jumlah konsumsi zat gizi dalam tubuh seseorang sesuai dengan keadaan fisiologis yang meliputi kecukupan karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan. Kualitas makanan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam suatu makanan. Kuantitas makanan menunjukkan kuantum masing – masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Jika susunan makanan memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari kualitas dan kuantitas, maka tubuh akan mendapatkan kondisi kesehatan gizi sebaik baiknya.

Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Kelebihan energi disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan jangka panjang.

Berbagai faktor yang mempengaruhi kecukupan energi adalah berat badan, tinggi badan, pertumbuhan dan

perkembangan (usia), jenis kelamin, energi cadangan bagi anak dan remaja, serta *thermic effect of food* (TEF). Istilah yang dipakai bagi angka kecukupan gizi berbeda-beda antar negara. Indonesia menggunakan istilah Angka Kecukupan Gizi (AKG) sebagai terjemahan dari RDA (*recommended dietary allowance*).

2.4.3 *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ)

Metode *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) merupakan bentuk penyempurnaan dari metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) karena metode FFQ hanya menjelaskan tentang deskripsi frekuensi konsumsi pada makanan dan minuman saja. Metode SQ-FFQ menambahkan informasi berupa porsi makan (*portion size*) pada frekuensi makanan dan minuman. Makanan atau minuman yang diketahui memiliki skor tertinggi atau kelompok papan atas dalam deretan nama makanan teratas dapat diketahui kandungan gizinya (Kemenkes, 2018).

Penggunaan metode SQ-FFQ bisa ditunjukan jika ingin mengetahui asupan energi atau zat gizi yang dipilih. Metode SQ-FFQ ini memiliki desain yang sederhana dalam penggunaannya. Kesederhanaan ini tertulis dalam bentuk format daftar makanan yang sudah jelas tertulis untuk dipertanyakan. Kuisisioner SQ-FFQ menggunakan pertanyaan tertutup. Metode SQ-FFQ menunjukkan kebiasaan konsumsi seseorang dan asupan gizi tertentu (Kemenkes, 2018).

2.5 Aktivitas Fisik

2.5.1 Definisi Aktivitas Fisik

Menurut WHO (2020), aktifitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Menurut US Department of Health and Human Services (2015), aktivitas fisik mempunyai beberapa manfaat salah satunya yaitu menurunkan berat badan. Aktivitas fisik berperan pada pembakaran kalori di dalam badan dan apabila bergabung dengan pengurangan kalori yang dikonsumsi, akan berdampak pada defisit kalori yang selanjutnya akan menurunkan berat badan.

Aktifitas fisik berdasarkan intensitasnya dapat dibagi menjadi 3 kategori, yaitu kategori ringan, sedang, dan berat. Semakin berat aktivitas, dan semakin lama waktunya, maka kalori yang dikeluarkan pun lebih banyak. Menurut Erwinanto (2017), klasifikasi aktivitas fisik dibagi menjadi tiga, yaitu :

a. Aktifitas Ringan

Hanya memerlukan sedikit tenaga dan tidak menyebabkan perubahan dalam pernafasan atau ketahanan (*endurance*). Contohnya: Berjalan kaki, pekerjaan ringan rumah tangga (menyapu lantai, mencuci piring/baju), duduk, menonton tv, latihan peregangan.

b. Aktifitas Sedang

Membutuhkan tenaga intens atau terus – menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*), pola pernafasan sedikit meningkat. Contohnya: berjalan cepat, berenang, bersepeda cepat, aerobik air, latihan resistensi dengan pengulangan 10 – 12 kali.

c. Aktivitas Berat

Berhubungan dengan olahraga, membutuhkan kekuatan (*strength*), dan membuat berkeringat. Contohnya: berlari, bermain bola (sepak bola, basket), senam aerobik, mendaki, mengangkat beban, menari dengan irama lebih cepat.

2.5.2 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Menurut Anjarwati (2019), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi remaja, yaitu :

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.

2.5.3 International Physical Activity Questionnaire

International Physical Activity (IPAQ) merupakan salah satu instrument yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas seseorang. IPAQ terdiri dari 2 jenis yaitu IPAQ bentuk panjang (*long IPAQ*) yang berisi 25 pertanyaan dan juga bentuk pendek (*short IPAQ*) yang berisi 7 pertanyaan. Instrumen ini dapat digunakan pada orang dewasa dengan rentang usia 15 – 69 tahun. Menurut penelitian Arianm et al. (2011) yang dilakukan pada pria dan wanita Turki, IPAQ dalam bentuk pendek dan panjang dinyatakan valid dalam menilai aktivitas fisik. Kelebihan dari kuesioner IPAQ adalah cepat, bisa dilakukan secara masal, dan telah teruji di berbagai negara termasuk Indonesia. Sedangkan untuk kekurangan dari kuesiner IPAQ, yaitu bergantung pada kemampuan responden dalam mengingat.

Jenis aktivitas fisik lebih spesifiknya terbagi menjadi aktivitas berjalan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat (IPAQ, 2005). Aktivitas sedang adalah aktivitas yang menggunakan tenaga fisik sedang sehingga membuat bernafas sedikit lebih kuat dari pada biasanya serta dilakukan minimal 10 menit. Aktivitas fisik berat adalah aktivitas yang menggunakan tenaga yang lebih sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya dan dilakukan minimal 10 menit. Menurut WHO (2013) terdapat beberapa jenis aktivitas sedang dan berat, sebagai berikut :

Tabel 2.3 Jenis Aktivitas Fisik Sedang dan Berat

No	Aktivitas fisik Sedang	Aktivitas fisik Berat
1	Berjalan cepat	Berlari
2	Menari	Mendaki bukit
3	Berkebun	Bersepeda cepat
4	Melakukan pekerjaan rumah tangga (menyapu, mengepel)	Aerobic
5	Berburu	Berenang cepat
6	Bermain dengan anak-anak	Bertanding olahraga (sepak bola, Voli, basket)
7	Badminton	Menyekop atau menggali arit
8	Membawa / memindahkan barang (<20 Kg)	Membawa / memindahkan barang (>20 Kg)

Sumber : IPAQ (2005)

Cara mengisi kuesioner IPAQ yaitu dengan memberikan durasi (dalam menit) dan frekuensi (dalam hari) selama seminggu untuk seluruh jenis aktivitas fisik. Skor total nilai aktivitas fisik dilihat dalam MET-menit/minggu berdasarkan penjumlahan dari aktivitas berjalan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat. Nilai MET untuk aktivitas berjalan adalah 3.3, aktivitas sedang adalah 4.0, dan aktivitas berat adalah 8.0. berikut merupakan cara perhitungan aktivitas fisik menurut IPAQ (2005) :

$$\text{MET menit/minggu} = \text{aktivitas berjalan (MET} \times \text{durasi} \times \text{frekuensi)} + \text{aktivitas sedang (MET} \times \text{durasi} \times \text{frekuensi)} + \text{aktivitas berat (MET} \times \text{durasi} \times \text{frekuensi)}$$

Cara menghitung MET menit/minggu, dengan cara penilaian berdasarkan sub domain kemudian nilai dari domain tersebut dijumlahkan sehingga dapat diketahui nilai MET total

dan dapat diketahui kategori aktivitas fisiknya. Kategori aktivitas fisik IPAQ, yaitu :

Tabel 2.4 Kategori Aktivitas Fisik IPAQ

Kategori Aktivitas Fisik	Kriteria
Ringan	aktivitas fisik yang dilaporkan namun belum memenuhi kriteria kategori aktivitas sedang maupun berat.
Sedang	1. Intensitas aktivitas berat minimal 20 menit/hari selama ≥ 3 hari, atau 2. Intensitas aktivitas sedang atau berjalan minimal 30 menit/hari selama ≥ 5 hari, atau 3. Gabungan dari aktivitas berjalan, aktivitas sedang atau tinggi selama ≥ 5 hari, sehingga mencapai minimal 600 MET-menit/minggu
Berat	1. Intensitas aktivitas berat minimal 3 hari sehingga mencapai minimal 1500 MET-menit/minggu, atau 2. Aktivitas fisik gabungan berjalan, aktivitas intensitas sedang atau tinggi ≥ 7 hari sehingga mencapai minimal 3000 MET-menit/minggu

Sumber : IPAQ (2005)

2.5.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih

Pada penelitian yang dilakukan Danari, *et al.*, 2013, yang menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas di SD Kota Manado. Responden dengan aktivitas fisik kurang sebanyak 58 anak (85,3%), sedangkan yang melakukan aktivitas fisik cukup sebanyak 10 anak (14,7%). Besarnya pengaruh aktivitas fisik kurang terhadap obesitas pada anak – anak menunjukkan nilai $OR=3,59$, yang artinya anak – anak yang mempunyai aktivitas fisik kurang memiliki risiko sebesar 3 kali

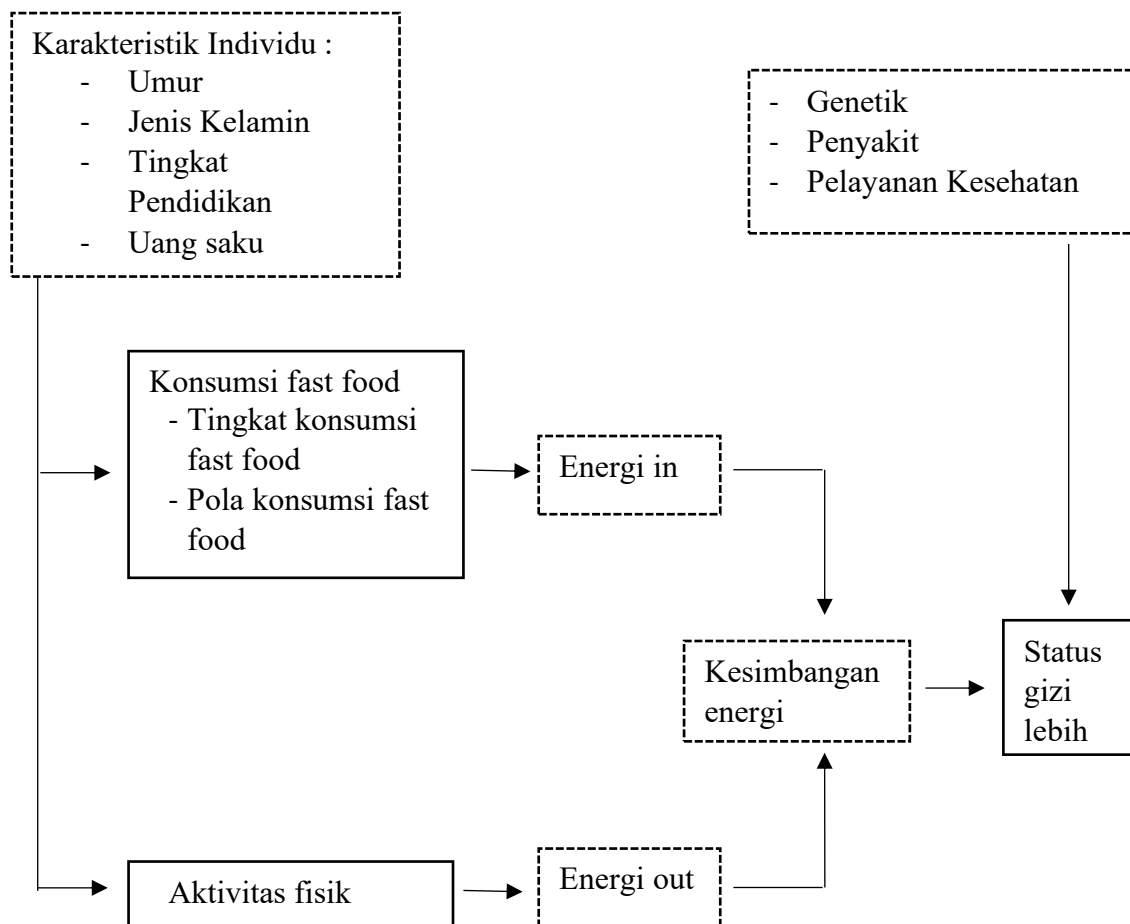
menjadi obesitas dibandingkan dengan anak – anak yang memiliki aktivitas cukup.

Hampir sebagian besar anak – anak memiliki aktivitas fisik ringan. Hal itu dikarenakan faktor kemajuan teknologi, dan kegiatan sehari – hari mereka sehari – hari bersama teknologi seperti televisi, komputer, dan internet yang mengakibatkan mereka menjadi malas bergerak. Anak – anak lebih tertarik untuk menghabiskan sebagian waktunya dengan melakukan aktivitas pasif, dan berbagai aktivitas pasif tidak membutuhkan banyak energi, sehingga anak – anak pun bersiko mengalami obesitas (Maidartati, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Nia (2016), menyatakan bahwa ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan pada siswa SMA Semen Padang.

BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS MASALAH

3.1 Kerangka Konseptual Penelitian



Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian

Sumber : modifikasi Junaidi (2016) dan Danari (2013)

Keterangan :

_____ : Diteliti

----- : Tidak Diteliti

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih di SMA Al – Falah Surabaya
2. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih di SMA Al – Falah Surabaya

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian

Jenis Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain penelitian cross sectional. Penelitian Observasional analitik, karena tidak ada perlakuan apapun yang diberikan kepada responden. Peneliti hanya mengukur untuk pengumpulan data dan pengamatan pada responden. Desain Cross sectional, karena untuk melihat faktor yang berhubungan dengan suatu masalah kesehatan dalam satu waktu bersamaan.

4.2 Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah murid kelas X dan XI SMA Al – Falah Surabaya. Berdasarkan data sekunder yang diperoleh, jumlah kelas X IPA dan IPS ialah 55 murid, Sedangkan jumlah kelas XI IPA dan IPS ialah 43. Sehingga total populasi sejumlah 98 murid di SMA Al – Falah Surabaya.

4.3 Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel

4.3.1 Sampel Penelitian

Sampel dari penelitian ini adalah siswi SMA Al – Falah Surabaya yang terdiri dari kelas X dan kelas XI, yang dipilih berdasarkan dengan teknik simple random sampling. Sampel penelitian dipilih sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu :

1. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

2. Responden tidak mengalami keterbatasan verbal atau tuna wicara.
3. Responden tidak sedang berpuasa saat pengambilan data.

4.3.2 Besar Sampel

Penentuan besar sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus menurut Lameshow (1990).

$$A = \frac{Z^2 1 - \alpha/2 p(1 - p)N}{d^2 (N - 1) + Z^2 1 - \alpha/2 p(1 - p)}$$

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi = 98 siswa

Z = skor Z pada tingkat kepercayaan 95%, $\alpha = 5\%$ (1,96)

P = perkiraan proporsi gizi lebih pada populasi = 30% (0,30)

d = besarnya penyimpangan yang masih di tolerir 5% (0,05)

$$A = \frac{1,96^2 \times 0,3(1 - 0,3) \times 98}{0,05^2 \times (98 - 1) + 1,96^2 \times 0,3(1 - 0,3)}$$

$$N = 75,29 \rightarrow 75 \text{ sampel}$$

berdasarkan rumus yang digunakan peneliti, mendapatkan hasil yaitu, besar jumlah sampel minimum yang dibutuhkan sebanyak 75 siswa

4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di SMA Al – Falah, Surabaya Barat. SMA Al – Falah Surabaya merupakan SMA dengan kalangan menengah ke atas dengan lokasi strategis untuk menjangkau aneka restoran *fast food*. Penelitian dilakukan pada bulan 8 Juni 2022.

4.5 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data

4.5.1 Variabel Penelitian

- Variabel bebas (*independent variable*) terdiri dari jenis kelamin, tingkat konsumsi *fast food*, pola konsumsi *fast food*, dan aktivitas fisik
- Variabel terikat (*dependent variable*), yaitu status gizi lebih pada SMA Al – Falah Surabaya.

4.5.2 Definisi Operasional

Pada tabel berikut ini menunjukkan variabel, definisi operasional, cara pengukuran, dan skala data dari setiap variabel yang diteliti pada penelitian ini.

Tabel 4.1 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran dan Klasifikasi	Skala
1	Jenis Kelamin	Kondisi biologis yang dimiliki seseorang sejak mereka lahir	1 = Perempuan 2 = laki – laki	Nominal
2	Usia	Lama hidup responden	___ Tahun	Rasio
3	Uang Saku	Kisaran uang dalam rupiah yang didapatkan dari orangtua yang digunakan untuk membeli jajanan <i>fast food</i> .	Menggunakan kuesioner. Uang saku = a. < 50.000 b. 50.000 – 100.000 c. 100.000 – 200.000 d. 300.000 – 400.000 e. 400.000– 500.000 f. >500.000	Ordinal

Lanjutan

Tabel 4.1 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran dan Klasifikasi	Skala
4	Tingkatan Pendidikan	Tingkat kelas siswa di Sekolah	Menggunakan kuesioner 1. Kelas X 2. Kelas XI	Ordinal
5	Konsumsi <i>fast food</i>	a. Pola konsumsi <i>fast food</i> : Jenis dan frekuensi konsumsi <i>fast food</i> yang dikonsumsi	Diukur dengan <i>Semi quantitative Food Frequency Questionnaires</i> (SQ-FFQ), dengan klasifikasi 1. Sering >1x/hari 1x/hari 3-6x/minggu 2. Jarang 1-2x/minggu 2x/bulan 3. Tidak pernah (Gibson, 2005)	Ordinal
		b. Tingkat konsumsi <i>fast food</i> : Jumlah total Zat gizi Makro pada <i>fast food</i> meliputi energi, karbohidrat, protein, dan lemak.	Wawancara menggunakan kuesioner SQ-FFQ selama 1 bulan terakhir dan diolah menggunakan software <i>nutrisurvey</i> dan dinyatakan dalam satuan : 1. Energi =..... kkal 2. Karbohidrat=..... gram 3. Protein =..... gram 4. Lemak =.....gram	Rasio

Lanjutan

Tabel 4.1 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran dan Klasifikasi	Skala
7	Aktivitas Fisik	Setiap Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik yang dilakukan responden dalam 7 hari terakhir.	Data diperoleh dari kuisioner aktivitas fisik yaitu dengan <i>International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF)</i> , kemudian diklasifikasikan sebagai berikut : 1. Aktivitas Ringan (<600 menit/minggu) 2. Aktivitas Sedang (>600 menit/minggu) 3. Aktivitas Tinggi (>3000 menit/minggu) (IPAQ, 2005)	ordinal
8	Status Gizi Lebih	Gambaran kondisi gizi melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan yang kemudian dibandingkan dengan usia dengan menggunakan <i>Z-score</i> .	Dikategorikan berdasarkan IMT/U : 1 = <i>Z-score</i> ≤ 1 (tidak gizi lebih) 2 = <i>Z-score</i> > 1 (gizi lebih) (Kemenkes RI, 2020)	Nominal

4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

4.6.1 Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder dan data primer. Data Sekunder meliputi gambaran

umum sekolah yang didapatkan dari tata usaha. Data Primer merupakan pengambilan data yang dilakukan secara langsung. Data primer yaitu data terkait karakteristik individu (yang meliputi usia, berat badan, tinggi badan, besar uang saku, dan tingkat pendidikan), konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik.

4.6.2 Instrumen Pengumpulan Data

a. Kuesioner Penelitian

Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui informasi dari karakteristik responden, meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan uang saku.

b. Kuesioner Pola Konsumsi dan Tingkat Konsumsi *fast food*

Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) untuk mengetahui gambaran kebiasaan asupan zat gizi individu pada kurun waktu tertentu, yang membedakan dengan metode frekuensi makan lainnya yaitu terdapat besaran atau ukuran porsi dari setiap makanan yang dikonsumsi selama periode tertentu seperti harian, mingguan, atau bulanan. SQ-FFQ mempunyai beberapa kelebihan yaitu relative murah dan sederhana, tidak membutuhkan Latihan khusus, dapat menentukan jumlah asupan zat gizi makro maupun mikro dalam sehari. Sedangkan kekurangan SQ-FFQ yaitu sulit mengembangkan kuesioner pengumpulan data, membuat

wawancara bosan, dan membutuhkan. keterbukaan responden.

c. Kuesioner Aktivitas Fisik

Kuesioner mengenai aktivitas fisik yang digunakan dalam penelitian ini ada IPAQ (*international Physical Activity Questionnaire*) yang terdiri dari 7 pertanyaan. Pertanyaan yang diberikan berupa seputar kegiatan atau aktivitas yang dilakukan responden dalam 7 hari terakhir.

d. Pengukuran Antropometri

Pengukuran antropometri yang dilakukan peneliti yaitu berat badan dan tinggi badan. Menggunakan timbangan berat badan dan *microtoise*.

4.7 Teknik Analisis Data

Data yang didapatkan dan telah terkumpul akan dianalisis secara deskriptif dan analitik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

4.7.1 Analisis Univariat

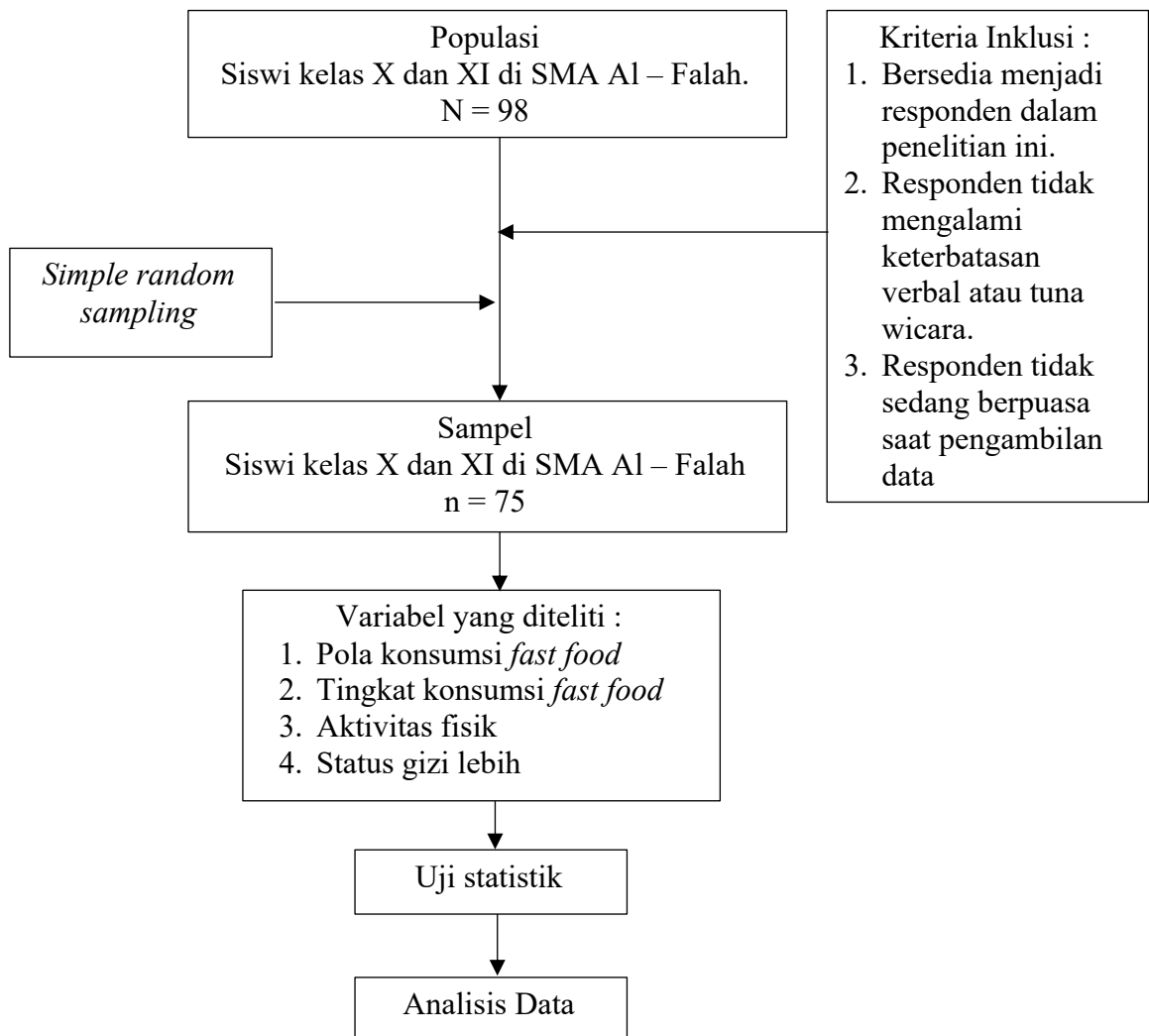
Analisis dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dan presentase serta gambaran dari setiap variabel yang diteliti, seperti karakteristik individu, pola konsumsi *fast food*, tingkat konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi lebih. Pada analisis ini tidak menjelaskan hubungan dari masing – masing

variabel. Analisis Deskriptif disajikan dalam bentuk tabel, frekuensi, dan narasi dari masing – masing tabel.

4.7.2 Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan setelah ada hasil dari analisis deskriptif, kemudian akan diketahui distribusi dari masing masing variabel. Analisis Bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan variabel independen dengan variabel dependen dan juga mengetahui besaran risiko. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola konsumsi *fast food*, tingkat konsumsi *fast food*, dan aktivitas fisik. Sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah gizi lebih. Data yang terkumpul dikelompokkan dan diolah dengan analisa korelasi Chi-Square. Uji Chi-Square digunakan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara dua variabel dengan ketentuan jika $p \text{ value} < 0,05$ maka hasil perhitungan statistik terdapat hubungan yang bermakna antar variabel yang dihubungkan, dan apabila $p \text{ value} > 0,05$ maka hasil perhitungan statistik tidak terdapat hubungan bermakna antar variabel yang dihubungkan.

4.8 Kerangka Operasional



Gambar 4.1 Kerangka Operasional

BAB V

HASIL PENELITIAN

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Al – Falah atau sering di sebut Smalfa merupakan salah satu lembaga pendidikan yang berada Di Kecamatan Gayungan, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur. Sistem pendidikan yang diterapkan di SMA Al – Falah Surabaya adalah seluruh aspek kegiatannya mengacu pada nilai – nilai islam yang berdasarkan Al – Qur’an dan Hadits. Sekolah ini menerapkan konsep *full day school* yang aktif dari hari senin hingga jum’at yang dimulai dari pukul 07.00 hingga 16.00 WIB, dengan dua kali istirahat jam 09.00 pagi setelah sholat dhuha dan 12.00 setelah sholat dhuhur.

Dengan status sekolah kurikulum terakreditasi A dengan menggunakan kurikulum 2013 yang dipadukan dengan Kurikulum Agama Islam dapat membentuk SDM yang santun, unggul, dan kompetitif. SMA Al – Falah Surabaya mewajibkan para siswa – siswi untuk mengikuti ekstrakurikuler, terdapat 12 ekstrakurikuler yang tersedia di SMA Al – Falah Surabaya. Selain itu, terdapat fasilitas – fasilitas yang mendukung kegiatan belajar diantaranya ruang kelas yang ber ac, ruang lab ipa, ruang UKS, masjid, aula, ruang lab komputer, ruang lab bahasa, perpustakaan, dan ruang audio visual.

SMA Al – Falah Surabaya telah menyediakan makanan atau catering untuk siswa dan siswi yang dibagikan saat makan siang. Selain itu terdapat kantin dan koperasi, kantin menyediakan makanan makanan

olahan dan minuman, sedangkan koperasi menyediakan makanan camilan dan kebutuhan siswa dan siswi seperti seragam, peralatan alat tulis dan lain – lain. Harga dari makanan yang terdapat di kantin bervariasi mulai dari Rp. 1000 untuk jajanan hingga Rp. 20000 untuk makanan berat.

5.2 Karakteristik Responden

5.2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022

Usia Responden	
Mean	16 tahun
Minumum	15 tahun
Maksimum	18 tahun

Usia responden merupakan lama waktu hidup responden dihitung mulai dari tanggal kelahiran sampai pengambilan data penelitian dilakukan. Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan rata – rata usia responden adalah 16 tahun, dengan usia minimum responden 15 tahun dan usai maksimum responden 18 tahun. Berdasarkan hasil kuesioner terdapat 14 responden berada dibawah rata – rata, 32 responden berusia sesuai rata – rata, dan 29 responden berusia diatas rata-rata.

5.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022

Jenis Kelamin	N	(%)
Laki – Laki	34	45
Perempuan	41	55
TOTAL	75	100

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 41 siswi atau sekitar 55%.

5.2.3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kelas

Tabel 5.3 Tingkat Kelas X dan Kelas XI SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022

Tingkat Kelas	N	(%)
X	41	55
XI	34	45
TOTAL	75	100

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan sebagian besar responden adalah siswa kelas X yaitu sejumlah 41 siswa dengan presentase 55%. siswa kelas XI yaitu sejumlah 34 siswa dengan presentase 45%.

5.2.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Uang Saku

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Uang Saku Perbulan Kelas X dan Kelas XI SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022

Uang Saku	n	%
< 50.000	2	3,3
50.000 – 100.000	12	16
100.000 – 200.000	13	17,3
300.000 – 400.000	16	21,3
400.000– 500.000	21	28
>500.000	11	14,7
TOTAL	75	100

Berdasarkan tabel 5.4 Dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mendapatkan uang saku kurang lebih 400.000 hingga 500.000 per bulan sebesar 21 responden atau 28%.

5.3 Gizi Lebih

Hasil pengukuran antropometri responden dapat dilihat dalam tabel 5. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5. Dapat di ketahui bahwa hasil pengukuran berat badan rata – rata sebesar 57,8 Kg, berat minimum

36,6 Kg, dan berat badan maksimum 93 Kg. Rata – Rata tinggi badan adalah 161 cm, tinggi badan minimum 146 cm, dan 181 cm adalah tinggi badan maksimum.

Tabel 5.5 Distribusi Data Berat Badan, Tinggi Badan, dan Z-score IMT/U di SMA Al-Falah Surabaya Tahun 2022

	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Z-score IMT/U
Mean	57,8	161	0,1
Minimum	36,6	146	-3,1
Maksimum	93	181	3,1

Setelah mendapatkan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian digunakan untuk menentukan status gizi lebih dengan indikator IMT/U. Indikator IMT/U diklasifikasikan menjadi tidak gizi lebih jika $Z\text{-score} \leq 1,0 SD$ dan gizi lebih jika $Z\text{-score} > 1 SD$.

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Status Gizi Lebih (IMT/U) di SMA Al-Falah Surabaya Tahun 2022

Status Gizi Lebih	n	%
Tidak Gizi Lebih ($Z\text{-score} \leq 1,0 SD$)	43	57,3
Gizi Lebih ($Z\text{-score} > 1 SD$)	32	42,7
TOTAL	75	100

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa 43 siswa atau sebesar 57,3% siswa termasuk dalam kategori tidak gizi lebih dan sebanyak 32 siswa atau sebesar 42,7% siswa termasuk dalam kategori gizi lebih. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami gizi lebih.

5.4 Aktivitas Fisik

Pengukuran aktivitas fisik responden dilakukan dengan menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) dalam 7 hari terakhir. Distribusi responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel 5.7.

Tabel 5.7 Distribusi Aktivitas Fisik Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022

Aktivitas Fisik	
Mean $\pm$ SD	1039
Median	579
Maximum	4812
Minimum	165

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa nilai METs-menit/minggu rata - rata responden adalah sebesar 1039 dengan nilai minimum sebesar 165 dan nilai maximum 4812. Setelah mengetahui nilai METs-menit/minggu, kemudian dikategorikan menjadi aktivitas ringan (<600 METs-menit/minggu), aktivitas sedang (>600 METs-menit/minggu), dan aktivitas berat (>3000 METs-menit/minggu).

Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022

No	Aktivitas Fisik	n	%
1.	Aktivitas Fisik Ringan (<600 METs-menit/minggu)	41	54,7
2.	Aktivitas Fisik Sedang (>600 METs-menit/minggu)	25	33,3
3	Aktivitas Fisik Berat (>3000 METs-menit/minggu)	9	12
TOTAL		75	100

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa sebanyak 41 siswa atau sebesar 54,7% siswa termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan, 25 siswa atau sebesar 33,3% siswa termasuk dalam kategori aktivitas fisik sedang, dan 9 siswa atau sebesar 12% siswa termasuk dalam kategori fisik berat.

5.5 Konsumsi *fast food*

5.5.1 Pola Konsumsi *fast food*

Distribusi pola konsumsi *fast food* berdasarkan jenis dan frekuensi makan responden dapat dilihat dalam tabel 5.9 Kelompok western fastfood yang banyak dikonsumsi dalam frekuensi sering adalah Fried Chicken (38,7%), sedangkan kelompok traditional fastfood yang banyak dikonsumsi dalam frekuensi sering adalah bakmi atau mie ayam (30,7%). Kelompok western fastfood yang banyak dikonsumsi dalam frekuensi jarang adalah Pizza (66,7%), sedangkan kelompok traditional fastfood yang banyak dikonsumsi dalam frekuensi jarang adalah Martabak (65,3%). Kelompok western fastfood yang paling sedikit dikonsumsi dalam 1 bulan terakhir adalah fish steak (69,3%), sedangkan kelompok traditional fastfood yang paling sedikit dikonsumsi dalam 1 bulan terakhir adalah cilok (48%).

Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Makan Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022

Jenis Makanan	Frekuensi							
	Sering		Jarang		Tidak Pernah		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Western <i>fast food</i>								
Pizza	5	6,7	50	66,7	20	26,7	75	100
Burger	10	13,3	44	58,7	21	28	75	100
Hamburger	7	9,3	23	30,7	45	60	75	100
Spaghetti	15	20	33	44	27	36	75	100
Fried Chicken	29	38,7	40	53,3	6	8	75	100
Hot & Spicy Chicken	14	18,7	28	37,3	33	44	75	100
Beef Steak	4	5,3	32	42,7	39	52	75	100
Fish Steak	1	1,3	22	29,3	52	69,3	75	100
Chicken Steak	4	5,3	31	41,3	40	53,3	75	100

Lanjutan

Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Makan Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022

Jenis Makanan	Frekuensi							
	Sering		Jarang		Tidak Pernah		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Egg Chiken Roll	12	16	19	25,3	44	58,7	75	100
Scrambel egg	23	30,7	31	41,3	21	28	75	100
Cream Soup	8	10,7	27	36	40	53,3	75	100
Chiken nugget	25	33,3	32	42,7	18	24	75	100
French Fries	23	30,7	34	45,3	18	24	75	100
Spicy Chiken Fingers	5	6,7	21	28	49	65,3	75	100
Spicy Chicken Bites	8	10,7	32	42,7	35	46,7	75	100
Sosis Goreng / Bakar	23	30,7	34	45,3	18	24	75	100
Twisty (Kebab)	5	6,7	35	46,7	35	46,7	75	100
Onion Rings	5	6,7	28	37,3	42	56	75	100
Crisscut fries	7	9,3	25	33,3	43	57,3	75	100
Donut	10	13,3	39	52	26	34,7	75	100
Ice Cream	24	32	43	57,3	8	10,7	75	100
Mie Goreng	17	22,7	42	56	16	21,3	75	100
Traditional fast food								
Ayam Bakar	14	18,7	39	52	22	29,3	75	100
Bebek Bakar/Goreng	17	22,7	33	44	25	33,3	75	100
Nasi Goreng	21	28	51	68	3	4	75	100
Bakmi / Mie Ayam	23	30,7	40	53,3	12	16	75	100
Bakso	22	29,3	43	57,3	10	13,3	75	100
Soto	15	20	51	68	9	12	75	100
Sate Ayam	13	17,3	48	64	14	18,7	75	100
Seblak	5	6,7	22	29,3	48	64	75	100
Pempek	8	10,7	36	48	31	41,3	75	100
Bubur Ayam	11	14,7	36	48	28	37,3	75	100
Siomay	6	8	47	62,7	22	29,3	75	100
Batagor	8	10,7	46	61,3	21	28	75	100
Cilok	8	10,7	31	41,3	36	48	75	100
Martabak	6	8	49	65,3	20	26,7	75	100
Terang Bulan	8	10,7	46	61,3	21	28	75	100

5.5.2 Tingkat Konsumsi *fast food*

Jumlah kontribusi energi dan zat gizi makro dalam *fast food* diperoleh dari hasil kuesioner SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*) selama 1 bulan terakhir. Hasil analisis wawancara asupan energi dan zat gizi makro dianalisis menggunakan aplikasi nutrisurvey.

Tabel 5.10 Tingkat Konsumsi Keseluruhan *Fast Food* Siswa Kelas X dan XI SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022

Asupan	Mean	Minimum	Maksimum
Energi (kkal)	2267	1316	3163
Karbohidrat (gram)	302,9	86,1	493
Protein (gram)	90,7	31,5	177,9
Lemak (gram)	106,5	62,2	174,9

Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan bahwa hasil analisis rata – rata seluruh asupan energi *fast food* responden seluruhnya sebesar 2267 kkal, asupan energi minimum sebesar 1316 kkal, dan asupan energi maksimum sebesar 3163 kkal. Kemudian seluruh asupan karbohidrat *fast food* rata – rata sebesar 302,9 gram, asupan minimum sebesar 86,1 gram, dan asupan maksimum sebesar 493 gram. Sedangkan seluruh asupan protein *fast food* rata – rata sebesar 90,7 gram, asupan protein minimum sebesar 31,5 gram, dan asupan protein maksimum sebesar 177,9 gram. Kemudian seluruh asupan lemak *fast food* rata – rata sebesar 106,5 gram asupan minimum sebesar 62,2 gram, dan asupan maksimum sebesar 174,9 gram.

Secara umum, *fast food* banyak mengandung gula, garam, lemak jenuh, dan asam lemak trans sehingga kandungan kalornya berlebihan, tetapi nutrisi dan serat makanannya sangat sedikit (Azemati *et al.*, 2020). Untuk setiap fast food dapat menyumbangkan energi dan lemak tiap harinya, dianalisis menggunakan aplikasi nutrisurvey.

Tabel 5. 11 Tingkat Konsumsi *Fast Food* Siswa Kelas X dan XI SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022

Jenis Makanan	Energi			Lemak		
	Mean	Minimum	Maksimum	Mean	Minimum	Maksimum
Western fast food						
Pizza	69	0	381,2	3,3	0	18,2
Burger	36,8	0	97,5	1,4	0	3,7
Hamburger	8,4	0	81,1	0,3	0	3,3
Spaghetti	62,7	0	525,4	3,4	0	28,1
Fried Chicken	191,1	30,9	469,7	12,8	0,5	33,7
Hot & Spicy Chicken	40,1	0	166	2,1	0	8,5
Beef Steak	5,5	0	13,2	0,3	0	0,7
Fish Steak	7,8	0	30,4	0,4	0	1,6
Chicken Steak	7,6	0	92,2	0,4	0	4,3
Egg Chicken Roll	20,1	0	135,6	0,5	0	3,1
Scrambel egg	15,6	0	25,5	1,2	0	2
Cream Soup	3,2	0	61,9	0,1	0	1,9
Chicken nugget	154	71,5	252,2	11,7	5,4	19,1
French Fries	90,3	6,5	229,4	4,3	0,3	11
Spicy Chicken Fingers	4,6	0	19,8	0,3	0	1,8
Spicy Chicken Bites	7,8	0	54,2	0,4	0	1,8
Twisty (Kebab)	26	0	129,1	1,1	0	4,5
Onion Rings	25,4	0	135,5	1,2	0	4,7
Crisscut fries	21,7	0	204	0,7	0	5,2
Donut	36,4	0	200	2	0	10,9
Ice Cream	48,1	0	108	2,4	0	5,5

Lanjutan

Tabel 5. 11 Tingkat Konsumsi *Fast Food* Siswa Kelas X dan XI SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022

Jenis Makanan	Energi			Lemak		
	Mean	Minimum	Maksimum	Mean	Minimum	Maksimum
Mie Goreng	96	17,5	199,4	3,3	0,6	6,8
<i>Traditional fast food</i>						
Ayam Bakar	60,8	0	242,2	4	0	16,1
Bebek Bakar/Goreng	43,5	0	165	3,7	0	13,9
Nasi Goreng	175	0	427,5	12	0	29,4
Bakmi / Mie Ayam	152,1	0	367,8	7	0	62,7
Bakso	90,9	0	236,8	7,2	0	19,1
Soto	63,7	0	268,4	3,1	0	12,8
Sate Ayam	13,8	0	215	0,9	0	14,8
Seblak	46,4	0	194,4	2,3	0	9,1
Pempek	5,5	0	96,2	0,2	0	7,8
Bubur Ayam	157,8	0	510,1	5,2	0	17
Siomay	52,2	4,5	96,1	1,2	0,1	2,2
Batagor	51,2	7,6	76	3,8	0,6	5,7
Cilok	52,9	5,1	128	1,7	0,2	4
Martabak	36,6	0	98,9	2,1	0	5,6
Terang Bulan	32,6	8,1	73	1,5	0,4	3,3

Berdasarkan tabel 5.11 menunjukkan bahwa hasil analisis rata – rata energi perhari pada jenis *western fast food* terbanyak adalah fried chicken yaitu 191,1 kkal, dengan energi minimum 30,9 kkal, dan energi maksimum 469,7. Sedangkan rata – rata lemak perhari terbanyak dari fried chicken pula, yaitu 12,8 gram, dengan lemak minimum 0,5 gram, dan lemak maksimum 33,7 gram. Kemudian rata – rata energi perhari pada jenis *Traditional fast food* terbanyak adalah nasi goreng, yaitu 175 kkal, dengan energi maksimum adalah 427,5 kkal. Sedangkan

rata – rata lemak perhari terbanyak dari nasi goreng pula, yaitu 12 gram, dengan lemak maksimum 29,4 gram.

5.6 Hubungan Antar Variabel

5.6.1 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih

Hasil data aktivitas fisik diperoleh dari kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versi Short-Form, kemudian dikategorikan menjadi aktivitas ringan (<600 METs-menit/minggu), aktivitas sedang (>600 METs-menit/minggu), dan aktivitas berat (>3000 METs-menit/minggu).

Tabel 5.12 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022

Aktivitas Fisik	Status Gizi				Total		p-value / OR
	Tidak Gizi Lebih		Gizi Lebih				
	n	%	n	%	n	%	
Ringan (<600 METs-menit/minggu)	16	39	25	61	41	100	P = 0,001 OR = 2,962 (1,465 – 5,989)
Sedang (>600 METs-menit/minggu)	18	72	7	28	25	100	
Berat (>3000 METs-menit/minggu)	9	100	0	0	9	100	
TOTAL	43	57,3	32	42,7	75	100	

Berdasarkan tabel 5.12 menunjukkan bahwa 61% dari total responden gizi lebih termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan dan 28% dari total responden gizi lebih termasuk dalam kategori aktivitas fisik sedang, dan tidak ada satupun responden gizi lebih termasuk dalam kategori aktivitas berat.

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih menggunakan uji Chi-Square diketahui nilai $p = 0,001$ yang artinya nilai $p < 0,05$. Hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih pada siswa kelas X dan kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya.

Berdasarkan hasil analisis mendapatkan nilai OR (odds ratio) sebesar 2,962. Nilai *lower upper limit* tidak mencakup nilai satu, hal tersebut menandakan siswa yang melakukan aktivitas fisik ringan berisiko mengalami gizi lebih 2,962 kali dibandingkan yang tidak melakukan aktivitas fisik ringan.

5.6.2 Hubungan Pola Konsumsi *fast food* dengan Gizi Lebih

Hasil pola konsumsi *fast food* diperoleh dari *Semi quantitative Food Frekuensi Questionnaires* (SQ-FFQ), kemudian dikategorikan menjadi sering ($>1x/hari$, $1x/hari$, dan $3-6x/minggu$), Jarang ($1-2x/minggu$, $2x/bulan$), dan tidak pernah (Gibson,2005).

Tabel 5.13 Hubungan Pola Konsumsi *fast food* dengan Gizi lebih Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022

Jenis Makanan	Frekuensi konsumsi	Status Gizi				Total		p-value / OR
		Tidak Gizi Lebih		Gizi Lebih				
		n	%	n	%	n	%	
Western fast food								
Pizza	Sering	3	60	2	40	5	100	P = 0,385
	Jarang	26	52	24	48	50	100	
	Tidak Pernah	14	70	6	30	6	100	
Burger	Sering	4	40	6	60	10	100	P = 0,428
	Jarang	27	61,4	17	38,6	44	100	
	Tidak Pernah	12	57,1	9	42,9	21	100	

Lanjutan

Tabel 5.15 Hubungan Pola Konsumsi *fast food* dengan Gizi lebih Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022

Jenis Makanan	Frekuensi konsumsi	Status Gizi				Total		p-value / OR
		Tidak Gizi Lebih		Gizi Lebih				
		n	%	n	%	n	%	
Hamburger	Sering	5	71,4	2	28,6	7	100	P = 0,663
	Jarang	2	28,6	11	47,8	23	100	
	Tidak Pernah	26	57,8	19	42,2	45	100	
Spaghetti	Sering	7	46,7	8	53,3	15	100	P = 0,332
	Jarang	22	66,7	11	33,3	33	100	
	Tidak Pernah	14	51,9	13	48,1	27	100	
Fried Chicken	Sering	12	41,4	17	58,6	29	100	P = 0,019 OR = 1,679 (1,007 – 2798)
	Jarang	25	62,5	15	37,5	40	100	
	Tidak Pernah	6	100	0	0	6	100	
Hot & Spicy Chiken	Sering	6	42,9	8	57,1	14	100	P = 0,416
	Jarang	18	64,3	10	35,7	28	100	
	Tidak Pernah	19	57,6	14	42,4	14	100	
Beef Steak	Sering	2	50	2	50	4	100	P = 0,729
	Jarang	20	62,5	12	37,5	32	100	
	Tidak Pernah	21	53,8	18	46,2	39	100	
Fish Steak	Sering	0	0	1	100	1	100	P = 0,129
	Jarang	16	72,7	6	27,3	22	100	
	Tidak Pernah	27	51,9	25	48,1	52	100	
Chiken Steak	Sering	1	25	3	75	4	100	P = 0,400
	Jarang	18	58,1	13	41,9	31	100	
	Tidak Pernah	24	60	16	40	16	100	
Egg Chiken Roll	Sering	7	58,3	5	41,7	12	100	P = 0,218
	Jarang	14	73,3	5	26,3	19	100	
	Tidak Pernah	22	50	22	50	44	100	
Scrambel egg	Sering	15	65,2	8	34,8	23	100	P = 0,646
	Jarang	17	54,8	14	45,2	31	100	
	Tidak Pernah	11	52,4	10	47,6	21	100	

Lanjutan

Tabel 5.15 Hubungan Pola Konsumsi *fast food* dengan Gizi lebih Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022

Jenis Makanan	Frekuensi konsumsi	Status Gizi				Total		p-value
		Tidak Gizi Lebih		Gizi Lebih				
		n	%	n	%	n	%	
Cream Soup	Sering	5	62,5	3	37,5	8	100	P = 0,664
	Jarang	17	63	10	37	27	100	
	Tidak Pernah	21	52,5	19	47,5	40	100	
Chicken nugget	Sering	17	68	8	32	25	100	P = 0,409
	Jarang	17	53,1	15	46,9	32	100	
	Tidak Pernah	9	50	9	50	18	100	
French Fries	Sering	11	47,8	12	52,2	23	100	P = 0,256
	Jarang	23	67,6	11	32,4	34	100	
	Tidak Pernah	9	50	9	50	18	100	
Spicy Chiken Fingers	Sering	3	60	2	40	5	100	P = 0,992
	Jarang	12	57,1	9	42,9	21	100	
	Tidak Pernah	28	57,1	21	42,9	49	100	
Spicy Chicken Bites	Sering	4	50	4	50	8	100	P = 0,656
	Jarang	17	53,1	15	46,9	32	100	
	Tidak Pernah	22	62,9	13	37,1	35	100	
Sosis Goreng / Bakar	Sering	11	47,8	12	52,2	23	100	P = 0,467
	Jarang	20	58,8	14	41,2	34	100	
	Tidak Pernah	12	66,7	6	33,3	18	100	
Twisty (Kebab)	Sering	4	80	1	20	5	100	P = 0,553
	Jarang	20	57,1	15	42,9	35	100	
	Tidak Pernah	19	54,3	16	45,7	35	100	
Onion Rings	Sering	4	80	1	20	5	100	P = 0,283
	Jarang	18	64,3	10	35,7	28	100	
	Tidak Pernah	21	50	21	50	42	100	
Crisscut fries	Sering	5	71,4	2	28,6	7	100	P = 0,637
	Jarang	15	60	10	40	25	100	
	Tidak Pernah	23	53,5	20	46,5	43	100	

Lanjutan

Tabel 5.15 Hubungan Pola Konsumsi *fast food* dengan Gizi lebih Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022

Jenis Makanan	Frekuensi konsumsi	Status Gizi				Total		p-value
		Tidak Gizi Lebih		Gizi Lebih				
		n	%	n	%	n	%	
Donut	Sering	5	50	5	50	10	100	P = 0,230
	Jarang	26	66,7	13	33,3	39	100	
	Tidak Pernah	12	46,2	14	53,8	26	100	
Ice Cream	Sering	14	58,3	10	41,7	24	100	P = 0,480
	Jarang	26	60,5	17	39,5	43	100	
	Tidak Pernah	3	37,5	5	62,5	8	100	
Mie Goreng	Sering	8	47,1	9	52,9	17	100	P = 0,236
	Jarang	23	54,8	19	45,2	42	100	
	Tidak Pernah	12	75	4	25	16	100	
Traditional fast food								
Ayam Bakar	Sering	10	71,4	4	28,6	14	100	P = 0,496
	Jarang	21	53,8	18	46,2	39	100	
	Tidak Pernah	12	54,5	10	45,5	22	100	
Bebek Bakar/Goreng	Sering	10	58,8	7	41,2	17	100	P = 0,908
	Jarang	18	54,5	15	45,5	33	100	
	Tidak Pernah	15	60	10	40	25	100	
Nasi Goreng	Sering	9	42,9	12	57,1	21	100	P = 0,284
	Jarang	32	62,7	19	37,3	51	100	
	Tidak Pernah	2	66,7	1	33,3	3	100	
Mie Ayam	Sering	7	30,4	16	69,6	23	100	P = 0,007 OR = 2,000 (1,233 – 3,243)
	Jarang	27	67,5	13	32,5	40	100	
	Tidak Pernah	9	75	3	25	12	100	
Bakso	Sering	9	45	11	55	20	100	P = 0,130
	Jarang	30	66,7	15	33,3	45	100	
	Tidak Pernah	4	40	6	60	10	100	
Soto	Sering	9	60	6	40	15	100	P = 0,371
	Jarang	27	52,9	24	22,2	51	100	
	Tidak Pernah	7	77,8	2	22,2	9	100	

Lanjutan

Tabel 5.15 Hubungan Pola Konsumsi *fast food* dengan Gizi lebih Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Al – Falah Surabaya Tahun 2022

Jenis Makanan	Frekuensi konsumsi	Status Gizi				Total		p-value
		Tidak Gizi Lebih		Gizi Lebih				
		n	%	n	%	n	%	
Sate Ayam	Sering	7	53,8	6	46,2	13	100	P = 0,959
	Jarang	28	58,3	20	41,7	48	100	
	Tidak Pernah	8	57,1	6	42,9	14	100	
Seblak	Sering	4	80	1	20	5	100	P = 0,565
	Jarang	12	54,5	10	45,5	22	100	
	Tidak Pernah	27	56,3	21	43,8	48	100	
Pempek	Sering	5	62,5	3	37,5	8	100	P = 0,932
	Jarang	20	55,6	16	44,4	36	100	
	Tidak Pernah	18	58,1	13	41,9	31	100	
Bubur Ayam	Sering	7	63,6	4	36,4	11	100	P = 0,735
	Jarang	19	52,8	17	47,2	36	100	
	Tidak Pernah	17	60,7	11	39,3	28	100	
Siomay	Sering	5	83,3	1	16,7	6	100	P = 0,405
	Jarang	26	55,3	21	44,7	47	100	
	Tidak Pernah	12	54,5	10	45,5	22	100	
Batagor	Sering	6	75	2	25	8	100	P = 0,109
	Jarang	22	47,8	24	52,2	46	100	
	Tidak Pernah	15	71,4	6	28,6	21	100	
Cilok	Sering	3	37,5	5	62,5	8	100	P = 0,472
	Jarang	18	58,1	13	41,9	31	100	
	Tidak Pernah	22	61,1	14	38,9	36	100	
Martabak	Sering	4	66,7	2	33,3	6	100	P = 0,185
	Jarang	31	63,3	18	36,7	49	100	
	Tidak Pernah	8	40	12	60	20	100	
Terang Bulan	Sering	7	87,5	1	12,5	8	100	P = 0,066
	Jarang	22	47,8	24	52,2	46	100	
	Tidak Pernah	14	66,7	7	33,3	21	100	

Hubungan pola konsumsi *western fast food* dengan gizi lebih diuji menggunakan Chi-Square. Berdasarkan Tabel 5.15 dapat diketahui bahwa pola konsumsi *western fast food* yang berhubungan dengan gizi lebih adalah Fried Chicken, di dapatkan hasil $p = 0,034$ artinya $p < 0,05$. Hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan antara pola konsumsi *western fast food* Fried Chicken dengan gizi lebih. Berdasarkan hasil analisis mendapatkan nilai OR (odds ratio) sebesar 1,679. Nilai *lower upper limit* tidak mencakup nilai satu, hal tersebut menandakan bahwa siswa yang sering mengonsumsi *fast food* fried chicken dapat berisiko mengalami gizi lebih 1,679 kali dibandingkan yang tidak sering mengonsumsi *fast food* fried chicken.

Berdasarkan Tabel 5.15 dapat diketahui bahwa pola konsumsi *traditional fast food* yang berhubungan dengan gizi lebih adalah mie ayam, di dapatkan hasil $p = 0,007$ artinya $p < 0,05$. Hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan antara pola konsumsi *traditional fast food* mie ayam dengan gizi lebih. Berdasarkan hasil analisis mendapatkan nilai OR (odds ratio) sebesar 2. Nilai *lower upper limit* tidak mencakup nilai satu, hal tersebut menandakan bahwa siswa yang sering mengonsumsi *fast food* mie ayam dapat berisiko mengalami gizi lebih 2 kali dibandingkan yang tidak sering mengonsumsi *fast food* mie ayam.

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Karakteristik Responden

6.1.1 Usia

Sebagian besar responden berusia 16 tahun. Berdasarkan data yang diperoleh dari kantor lembaga pendidikan SMA Al – Falah Surabaya, mayoritas siswa adalah remaja dengan usia kurang lebih 15 sampai 18 tahun. Remaja berusia 15 – 18 tahun merupakan termasuk dalam rata – rata kelompok usia sekolah MA/SMA.

Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi, karena kelompok usia tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan secara cepat sehingga membutuhkan asupan zat gizi dalam jumlah yang cukup besar juga dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (Setyawati *et al.*, 2015). Semakin tinggi usia semakin menurun kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehingga membutuhkan energi atau zat gizi yang lebih besar (Nurrahmawati dan Fatmaningrum, 2018). Pertumbuhan pada masa remaja membutuhkan gizi yang tinggi agar dapat terbentuk pertumbuhan secara maksimal. Jika pada kelompok usia remaja ketubuhan gizi tidak terpenuhi maka akan berdampak pada pematangan seksual dan hambatan pada pertumbuhan linier.

Selain rentan mengalami masalah gizi, remaja rentan mengalami perubahan biologis dan psikososial. Perubahan biologis pada remaja meliputi percepatan pertumbuhan berat badan dan tinggi badan (Fikawati, *et al.*, 2017). Sedangkan perubahan psikologis pada remaja secara umum memiliki keinginan kuat untuk diakui oleh teman sebaya. Keinginan kuat untuk diakui oleh teman sebaya yaitu termasuk dalam pemilihan makanan. Remaja memiliki kebiasaan yaitu berkumpul bersama teman, pada saat berkumpul dengan teman pemilihan konsumsi makanan kurang lebih akan sama dengan teman sebaya. Pada umumnya pemilihan konsumsi makanan pada remaja mengarah pada makanan padat energi dan lemak (Adriani & Wirjatmadi, 2016).

6.1.2 Jenis Kelamin

Sebagian besar responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 41 remaja atau 55%. Pertumbuhan anak perempuan lebih cepat dibandingkan pertumbuhan anak laki – laki. Hal ini dikarenakan pada wanita nantinya akan memerlukan persiapan menjelang usia reproduksi (Adriani & Bambang, 2016). Tetapi kebutuhan energi laki – laki lebih banyak dibandingkan dengan perempuan. Tinggi rendahnya kebutuhan energi bergantung pada beberapa hal, yaitu jenis kelamin, aktivitas fisik, dan berat badan (Pritasari, *et al.*, 2017).

Jenis kelamin perempuan merupakan faktor protektif terhadap obesitas (Nugroho, 2020). Perempuan sebenarnya memiliki risiko terjadinya obesitas karena faktor hormon. Pakar mengatakan, pada Wanita pengaruh hormone tak sebatas siklus menstruasi, tetapi juga membuat risiko mengalami obesitas meningkat (Nugroho, 2020).

6.1.3 Tingkat Kelas

Sebagian besar responden adalah siswa kelas X yaitu sejumlah 41 siswa dengan presentase 55%. Mayoritas siswa adalah remaja dengan usia kurang lebih 15 sampai 18 tahun. Siswa yang berada di kelas X lebih banyak mengikuti kegiatan wajib yang harus diikuti karena pada masa ini merupakan masa pengenalan atau penyesuaian dari sekolah sebelumnya, sehingga secara tidak langsung aktivitasnya pun bertambah. Sedangkan pada kelas XI kegiatan wajib yang harus diikuti mulai berkurang. Tetapi tidak berlaku jika siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang telah diikuti sejak kelas X berlanjut hingga kelas XI. Kegiatan yang berbeda – beda tiap siswa ini kemungkinan dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik dan secara tidak langsung akan berdampak juga pada status gizinya.

Pada masa pertumbuhan pemenuhan asupan gizi berupa asupan energi penting untuk menunjang pertumbuhan. Tingkat kelas berpengaruh terhadap rata – rata frekuensi makan, asupan energi setelah disesuaikan dengan berat badan dan usia (Winata

dan Urwatul, 2017). Tingkat Pendidikan orang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi (Anindyawati, 2016). Tingkat Pendidikan merujuk pada suatu tindakan atau pengalaman yang mempunyai pengaruh dalam pertumbuhan atau perkembangan jiwa, watak, atau kemampuan fisik individu.

6.1.4 Uang Saku

Sebagian besar responden mendapatkan uang saku 400.000 hingga 500.000 per bulan sebesar 21 responden atau 28%. Semakin tinggi penghasilan orang tua semakin tinggi uang jajan yang diberikannya, tingginya uang jajan dapat meningkatkan peluang dalam pemilihan variasi makanan (Mahpolah, *et al.*, 2018). Uang saku yang besar memungkinkan seseorang untuk membeli dan mengonsumsi makanan lebih banyak ragamnya baik jenis, jumlah, dan frekuensinya (Rafiony, *et al.*, 2015).

Berbagai macam pangan jajanan yang dijual di kantin atau pun di koperasi SMA Al – Falah biasa dijual dengan harga Rp. 1.000 – Rp. 3.000 seperti gorengan yaitu tahu isi, tempe mendoan dan ote – ote, ataupun seperti sate tusuk berupa telur puyuh, pentol bakar, berbagai macam sosis, dan jajanan kemasan seperti macaroni, kerupuk, dan lain sebagainya. Pangan jajanan berupa minuman yang terdapat di kantin SMA A- Falah biasa dijual dengan harga Rp. 2.000 – Rp. 5.000 yaitu berupa minuman kemasan seperti coffe, minuman segar, beberapa jus buah, dan

lain sebagainya. Selain jajanan, di kantin juga terdapat beberapa makanan berat seperti bakso dan mie goreng yang termasuk dalam kategori *fast food*, dan juga nasi dengan lauk yang beraneka ragam dengan harga Rp. 8.000 – Rp. 15.000.

Besar uang saku dapat memengaruhi pola konsumsi remaja yang berhubungan dengan asupan zat gizinya serta secara tidak langsung berdampak pada status gizinya. Besaran uang saku juga dapat meningkatkan kesempatan untuk mengkonsumsi jajanan lebih banyak juga (Arisdanni & Buanasita, 2018). Remaja dengan besar uang yang tergolong tinggi cenderung lebih sering mengkonsumsi makanan jajanan dibandingkan dengan remaja yang memiliki uang saku kecil. Remaja yang memiliki ruang saku yang lebih besar dari rata – rata berisiko 2,3 kali terhadap kejadian obesitas (Rafiony, *et al.*, 2015).

6.2 Status Gizi Lebih

Untuk menentukan responden termasuk dalam gizi lebih atau tidak menggunakan indikator IMT/U berasal dari hasil pengukuran antropometri berupa tinggi badan dan berat badan. Nilai IMT/U diperoleh dari hasil perhitungan BB/TB^2 . Dari pengukuran antropometri mendapatkan hasil perhitungan IMT/U rata – rata sebesar 0,1, nilai IMT/U minimum -3,1, dan nilai IMT/U maksimum 3,1. Nilai IMT/U kemudian digunakan untuk mengelompokkan responden menjadi tidak gizi lebih dan gizi lebih. Berdasarkan nilai *Z-score* dapat diklasifikasikan, *Z-score* -2 SD

hingga $\leq 1,0$ *SD* yaitu tidak gizi lebih dan gizi lebih jika *Z-score* > 1 *SD* (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan pengukuran antropometri didapatkan nilai *z-score* dengan indikator IMT/U. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak memiliki status gizi lebih yaitu sebesar 57,3% atau 43 responden. Sedangkan responden yang memiliki gizi lebih sebesar 42,7% atau 32 responden. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami gizi lebih.

Gizi Lebih baik overweight ataupun obesitas terjadi karena ketidakseimbangan energi *in* dan energi *out* (WHO, 2018). Apalagi remaja masa kini memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang cenderung mengandung tinggi energi dan lemak (Ermona dan Wirjatmadi, 2018). Hal ini jika dilakukan terus menerus akan berdampak pada status gizi. Selain dikarenakan peningkatan asupan makanan, peningkatan berat badan juga dapat terjadi karena penurunan aktivitas fisik. Jika tidak disertai dengan aktivitas fisik yang cukup akan berdampak pada status gizi. Peningkatan berat badan juga dapat terjadi karena aktivitas fisik yang rendah.

Gizi lebih pada remaja dapat mengakibatkan gangguan Kesehatan. Peningkatan berat badan diatas normal sejalan dengan peningkatan peluang terjadinya masalah Kesehatan. Masalah Kesehatan seperti darah tinggi, stroke, diabetes mellitus, dan beberapa penyakit degeneratif lainnya memiliki peluang lebih besar terjadi seiring dengan adanya peningkatan nilai IMT (WHO, 2021).

Menurut penelitian oleh Utami (2017), terdapat hubungan antara citra tubuh, aktivitas fisik, kebiasaan sarapan, dan asupan zat gizi dengan indeks masa tubuh. Faktor - faktor yang mempengaruhi gizi lebih pada remaja meliputi jenis kelamin, Pendidikan, asupan protein, perilaku merokok, olahraga, status gizi orang tua, dan juga jumlah uang saku (Rosyidah dan Andrias, 2015). Selain itu, peran teman dan persepsi terhadap jajanan memiliki hubungan terhadap kejadian gizi lebih (Arisdanni dan Buanasita, 2018).

6.3 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang diakibatkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2020). Dalam penelitian ini aktivitas fisik diukur menggunakan IPAQ-SF dengan pertanyaan aktivitas fisik selama 7 hari yang lalu. Data dikumpulkan untuk kemudian dinilai dengan menggunakan nilai MET, satuan yang digunakan adalah MET-menit. Sehingga akan dapat menentukan kategori level aktivitas fisik pada responden. Sebagian besar responden termasuk dalam kategori aktivitas ringan yaitu sebesar 54,7% atau 41 responden.

Dari pengukuran IPAQ mendapatkan hasil bahwa aktivitas yang dilakukan responden cenderung lebih banyak melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan, belajar, dan duduk, dengan durasi kurang lebih 5 jam perhari atau dengan durasi yang tidak menentu dalam tiap harinya. Pada jaman sekarang yang serba modern, terjadi perubahan pola hidup seseorang menjadi lebih sedentary, begitu pula dengan remaja (*Danari, et al., 2013*). Remaja saat ini lebih banyak menghabiskan waktunya dengan

kegiatan santai seperti menggunakan handphone, serta menggunakan kendaraan pribadi dan kendaraan umum Ketika akan pergi kesuatu tempat meskipun jarak yang ditempuh tidak terlalu jauh. Anak dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah memiliki indeks masa tubuh yang lebih dari nilai normal dan berisiko mengalami masalah gizi lebih (Ermona dan Wirjatmadi, 2018).

Selain itu hasil yang didapatkan dari kuesioner terdapat beberapa responden yang masuk dalam kategori aktivitas fisik sedang, seperti berjalan kaki dengan kecepatan sedang ataupun cepat, dan melakukan pekerjaan rumah (mengepel, menyapu). Kategori aktivitas sedang tersebut biasanya dilakukan dengan durasi kurang lebih 30 menit sampai 90 menit dalam satu hari. Rata – rata kegiatan tersebut dilakukan dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu atau bisa setiap hari dalam 7 hari terakhir. Selain aktivitas ringan dan sedang, terdapat juga responden dengan kategori aktivitas berat, seperti membawa barang berat, berlari, dan juga bertanding olahraga. Kategori aktivitas berat tersebut kurang lebih 30 menit sampai 2 jam dengan frekuensi yang tidak menentu dalam setiap minggunya.

Dari hasil pengukuran tingkat aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ menunjukkan bahwa semua responden memiliki karakteristik tingkat aktivitas fisik yang berbeda – beda. Skor total nilai aktivitas fisik dilihat dalam MET-menit/minggu berdasarkan penjumlahan dari aktivitas berjalan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat. Nilai MET untuk aktivitas berjalan adalah 3.3, aktivitas sedang adalah 4.0, dan aktivitas berat adalah 8.0 (IPAQ, 2005).

Tetapi sebagian besar atau lebih dari setengah responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan. Penentuan tingkat aktivitas fisik pada penelitian ini menggunakan metode perumusan kuesioner IPAQ yang hanya mengukur aktivitas fisik responden berdasarkan tipe, time atau durasi, dan frekuensi saja tanpa melibatkan intensitas aktivitas fisik berdasarkan konsep dasar aktivitas fisik FITT (Widiyatmoko dan Hadi, 2018).

6.4 Konsumsi *fast food*

Pengumpulan data konsumsi *fast food* dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaires* (SQ-FFQ). Jenis makanan *fast food* terbagi menjadi dua kelompok, yaitu *Western fast food* dengan 23 macam *western fast food*, dan *Tradisional fast food* dengan 15 macam *tradisional fast food*. Frekuensi *fast food* dikategorikan menjadi sering, jarang, dan tidak pernah (Gibson, 2005).

6.4.1 Pola Konsumsi *fast food*

Pola makan adalah kebiasaan konsumsi makanan mencakup jenis dan jumlah makanan dalam frekuensi yang biasa dikonsumsi saat tertentu (Kemenkes RI, 2018). Jenis dan frekuensi makan menunjukkan frekuensi konsumsi suatu jenis makanan yang dikonsumsi dalam waktu tertentu, salah satunya adalah *fast food*. Kelompok *western fast food* yang banyak dikonsumsi dalam frekuensi sering adalah *Fried Chicken* (38,7%), sedangkan kelompok *traditional fast food* yang banyak

dikonsumsi dalam frekuensi sering adalah bakmi atau mie ayam (30,7%).

Seringnya remaja mengkonsumsi *fast food* dikarenakan makanan – makanan tersebut memiliki rasa yang lezat dan gurih. Selain itu banyaknya *fast food* yang dijual di lingkungan sekolah juga membuat remaja lebih sering mengkonsumsi *fast food*. Selain itu, Banyaknya jenis *fast food* yang tersedia di pasaran sehingga memudahkan bagi orang tua untuk menyajikan makanan *fast food* untuk anak – anaknya (Anindyawati, 2016).

Mengkonsumsi *fast food* dalam frekuensi sering akan dapat berdampak pada masalah Kesehatan. Hal tersebut dikarenakan kandungan nutrisi dalam *fast food* dan bahan pengawet yang digunakan dalam pembuatan *fast food* (Anindyawati, 2016). Sehingga dengan seringnya mengkonsumsi *fast food* akan berisiko pada kenaikan berat badan dan masalah Kesehatan.

6.4.2 Tingkat Konsumsi *fast food*

Tingkat konsumsi adalah yang meliputi kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan mineral (Kemenkes RI, 2019). Makanan cepat saji (*fast food*) yaitu makanan yang dapat diolah dan disajikan secara instan dan dalam waktu yang singkat dan mudah dalam hitungan beberapa

menit. *fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang seperti mengandung energi, lemak, dan karbohidrat yang tinggi (Anindyawati, 2016).

Fast food merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, dan rendah serat. Konsumsi yang tinggi terhadap *fast food* atau makanan siap saji dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih atau kegemukan karena kandungan dari *fast food* tersebut.

Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi lebih terdiri dari tingkat konsumsi lemak, protein, dan karbohidrat. Semakin tinggi peluang membeli variasi makanan terutama *fast food* dan juga ditambah ketidak mampuan tubuh dalam memetabolisme kelebihan lemak, protein, dan karbohidrat dapat menyebabkan penimbunan lemak dalam tubuh dan berdampak pada peningkatan berat badan (Febriani, 2018).

Kebutuhan energi setiap orang berbeda – beda. Apabila asupan energi lebih dari yang dibutuhkan, maka makanan akan disimpan menjadi lemak tubuh. Meskipun energi yang lebih bersumber dari karbohidrat (Febriani, 2018). Adapun salah satu faktor yang menyebabkan kelebihan energi yaitu kebiasaan mengkonsumsi *fast food*, dimana kebiasaan tersebut merupakan salah satu bentuk penambahan energi yang tidak disadari, karena *fast food* merupakan makanan sumber energi yang sangat tinggi (Wandansari, 2015). *fast food* yang memiliki jumlah karbohidrat

dalam jumlah yang lebih, akan diubah menjadi lemak dan disimpan di dalam tubuh, apalagi tidak didukung dengan aktivitas fisik.

Sumber energi terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein. *Fast food* umumnya mengandung kalori, lemak, gula sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, Vitamin A, kalsium, dan folat (Oktaviani, 2012). Salah satu fungsi lemak adalah sebagai sumber energi. Semakin banyaknya mengkonsumsi lemak tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik maka semakin besar juga lemak yang tidak dipergunakan yang kemudian disimpan dalam jaringan adiposa, dan hal tersebut dapat menyebabkan gizi lebih (Anugrah, 2017).

6.5 Hubungan Antar Variabel

6.5.1 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih

Nilai aktivitas fisik METs-menit/minggu rata - rata responden adalah sebesar 1039. Sebagian besar responden (61%) yang berstatus gizi lebih termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan. Berdasarkan hasil analisis, terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih ($p < 0,001$). siswa yang melakukan aktivitas fisik ringan berisiko mengalami gizi lebih 2,962 kali dibandingkan yang tidak melakukan aktivitas fisik ringan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2016) dan Ermona dan Wirjatmadi (2018), penelitian

tersebut menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja. Di dalam penelitian tersebut responden dengan gizi lebih termasuk dalam kategori aktivitas ringan. Aktivitas fisik ringan dapat meningkatkan resiko status gizi lebih (Febriani, 2018). Status gizi lebih terjadi karena adanya ketidak seimbangan antara energi in atau energi yang masuk kedalam tubuh dengan energi out atau energi yang dikeluarkan dari dalam tubuh.

Responden cenderung melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan, belajar, dan duduk dengan mengerjakan tugas. Nilai METs aktivitas fisik yang rendah akan mempengaruhi level aktivitas fisik pada responden menjadi ringan. Aktivitas fisik ringan pada responden menunjukkan bahwa energi yang digunakan atau yang dikeluarkan dari dalam tubuh rendah. Rendahnya pengeluaran energi dari dalam tubuh akan mengakibatkan ketidakseimbangan energi yang merupakan salah satu penyebab terjadinya gizi lebih (Kumar, *et al.*, 2016).

Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek yang berperan dalam penggunaan energi tubuh. Tinggi rendahnya aktivitas fisik mempengaruhi tinggi rendahnya penggunaan energi (Widiyatmoko dan Hadi, 2018). Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin banyak pula energi yang digunakan dan semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin sedikit energi yang digunakan. Remaja yang

melakukan aktivitas fisik dengan kategori ringan maka 0,218 kali lebih besar berisiko mengalami status gizi lebih dari pada remaja yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori berat (Rahma dan Wirjatmadi, 2020).

Salah satu penelitian yang dilakukan di SD Negeri Sudirman I Makassar ditemukan 40,5% siswa yang sering mengonsumsi *fast food* tetapi tidak mengalami gizi lebih. Hal ini diduga disebabkan karena siswa tersebut mengimbangi dengan aktivitas fisik yang tinggi. Aktivitas yang dapat dilakukan anak usia sekolah adalah dengan rutin berolahraga sehingga pengeluaran energi dapat seimbang. Selain itu dapat pula meningkatkan aktivitas fisiknya dengan mengikuti kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler di sekolah maupun di luar sekolah.

Jenis aktivitas ringan yang sering dilakukan oleh para remaja adalah duduk, nonton tv, bermain gadget, dan berjalan kaki, sedangkan aktivitas berat yang biasa dilakukan adalah sepak bola, bulutangkis, dan berenang. Remaja yang kurang melakukan aktivitas sehari-hari dapat menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan penumpukan energi oleh tubuh dalam bentuk lemak. Jika hal ini terjadi secara terus menerus akan menyebabkan peningkatan obesitas (Febriyanti, *et al.*, 2015).

6.5.2 Hubungan Pola Konsumsi *fast food* dengan Gizi Lebih

Jenis dan frekuensi makan menunjukkan frekuensi konsumsi suatu jenis makanan yang dikonsumsi dalam waktu tertentu, salah satunya adalah *fast food*. Sebagian besar responden (58,6%) dengan gizi lebih mengonsumsi fried chicken dengan frekuensi sering. Berdasarkan hasil analisis, terdapat hubungan antara pola konsumsi western *fast food* Fried Chicken dengan gizi lebih ($p < 0,034$).

Berdasarkan hasil analisis, siswa yang sering mengonsumsi *fast food* fried chicken dapat berisiko mengalami gizi lebih 1,679 kali dibandingkan yang tidak sering mengonsumsi *fast food* fried chicken. Menurut para responden, fried chicken memiliki rasa yang enak, krispy, ukuran yang lebih besar dibandingkan dengan ayam goreng biasa, dan juga fried chicken mudah ditemukan dalam lingkungan sekolah.

Sebagian besar responden (69,6%) dengan gizi lebih mengonsumsi Mie ayam dengan frekuensi sering. Berdasarkan hasil analisis, terdapat hubungan antara pola konsumsi tradisional *fast food* Mie ayam dengan gizi lebih ($p < 0,007$). Siswa yang sering mengonsumsi *fast food* mie ayam dapat berisiko mengalami gizi lebih 2 kali dibandingkan yang tidak sering mengonsumsi *fast food* mie ayam. Mie ayam memiliki porsi banyak dengan harga murah, di lain itu memiliki rasa yang enak dan gurih.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Allo *et al.*, (2013) bahwa terdapat hubungan bermakna antara pola konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih. Dalam penelitian tersebut distribusi frekuensi konsumsi responden berdasarkan jenis *fast food* menunjukkan bahwa jenis *fast food* yang sering dikonsumsi siswa adalah fried chicken, sosis, mie instan, dan sprite. Semakin banyak konsumsi makanan cepat saji, semakin tinggi juga kejadian gizi lebih, karena kandungan energi dan lemak pada makanan cepat saji sangat tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Handari & Loka (2017), menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih pada remaja. Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa dengan adanya *fast food* dalam industri makanan di Indonesia dapat mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota. *fast food* adalah gaya hidup remaja di kota. Bagi remaja tingkat menengah keatas, restoran *fast food* menawarkan dengan harga yang terjangkau, servisnya cepat, dan jenis makanannya memenuhi selera.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Badjeber (2012) di Manado, menunjukkan bahwa anak yang mengkonsumsi *fast food* lebih dari 3 kali perminggu akan memiliki risiko 3,28 kali lebih lebih besar mengalami kejadian gizi lebih dibandingkan dengan anak yang jarang atau 1 – 2 kali perminggu mengkonsumsi *fast food*. Frekuensi remaja yang sering

mengonsumsi *fast food* dapat meningkatkan timbunan energi dan lemak dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai Indeks Masa Tubuh (IMT), apalagi jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.

Tidak terdapat hubungan antara Pizza, Burger, Spaghetti, Beef Steak, Egg Chiken Roll, Scrambel egg, Cream Soup, Chiken nugget, French Fries, Bebek Bakar, Nasi Goreng, Bakso, Soto, Seblak, Pempek, Bubur ayam, Batagor, Siomay, Martabak, dan Terang Bulan dengan gizi lebih. Hal tersebut kemungkinan dikarenakan hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan gizi lebih tidak hanya dipengaruhi oleh frekuensi dan jenis *fast food* saja namun porsi makanan yang dihabiskan dalam setiap kali makan juga mempengaruhi, dan juga terdapat jenis makanan lain selain *fast food*.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa SMA Al – Falah Surabaya, adalah sebagai berikut :

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas adalah siswa kelas 10 dengan berjenis kelamin perempuan, usia minimum responden 15 tahun, usia responden maksimum 18 tahun, uang saku responden mayoritas Rp. 300.000 – Rp. 400.000 perbulan.
2. Hampir setengah responden (42,7%) mengalami gizi lebih.
3. Lebih dari setengah responden pada kategori aktivitas fisik ringan (54,7%).
4. Pola konsumsi *fast food* pada kelompok western fastfood dalam frekuensi sering adalah Fried Chicken (38,7%), frekuensi jarang adalah Pizza (66,7%), dan yang paling sedikit dikonsumsi dalam 1 bulan terakhir adalah fish steak (69,3%). Pola konsumsi *fast food* pada kelompok traditional fastfood dalam frekuensi sering adalah bakmi atau mie ayam (30,7%), frekuensi jarang adalah Martabak (65,3%), dan paling sedikit dikonsumsi dalam 1 bulan terakhir adalah cilok (48%).
5. Tingkat konsumsi energi pada *fast food* rata – rata dalam kategori cukup (45,3%). Tingkat konsumsi karbohidrat pada *fast food* rata – rata dalam kategori cukup (40%). Tingkat konsumsi protein pada

- fast food* rata – rata dalam kategori lebih (56%). Tingkat konsumsi lemak pada *fast food* rata – rata dalam kategori lebih (53,3%).
6. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa SMA Al – Falah Surabaya. Responden yang melakukan aktivitas fisik ringan berisiko 2,962 kali mengalami gizi lebih.
 7. Terdapat hubungan antara pola konsumsi *fast food* fried chicken dan bakmi atau mie ayam dalam frekuensi sering dengan status gizi lebih pada siswa SMA Al – Falah Surabaya. Tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi *fast food* dalam frekuensi sering, seperti Pizza, Burger, Hamburger, Spaghetti, Hot and Spicy Chicken, Beef Steak, Fish Steak, Chicken Steak, Egg Chicken Roll, Scrambel egg, Cream Soup, Chicken Nugget, French Fries, Spicy Chiken Fingers, Spicy Chicken Bites, Sosis Goreng, Twisty, Onion Rings, Crisscut Fries, Ice Cream, Donut, Mie Goreng, Ayam Bakar, Bebek Goreng, Nasi Goreng, Bakso, Soto, Sate Ayam, Seblak, Pempek, Bubur Ayam, Siomay, Batagor, Cilok, Martabak, dan Terang Bulan dengan status gizi lebih pada siswa SMA Al – Falah Surabaya. Mengonsumsi *fast food* fried chicken dalam frekuensi sering berisiko 1,679 kali mengalami gizi lebih. Mengonsumsi *fast food* Mie ayam dalam frekuensi sering berisiko 2 kali mengalami gizi lebih.

7.2 Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Bagi Sekolah dapat melakukan kegiatan “sadar gizi” yang didalamnya terdapat kegiatan – kegiatan yang berhubungan dengan gizi serta juga dapat membuat majalah dinding (madding) tiap bulannya yang bertemakan gizi.
- b. Bagi sekolah perlu mengadakan kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik setidaknya sekali dalam seminggu, berupa “Jum’at Sehat”. Kegiatan jum’at sehat dapat diisi dengan kegiatan olahraga seperti senam dan juga menyediakan waktu untuk sepak bola, futsal, renang, bulu tangkis.
- c. Bagi responden, dapat mengimbangi variasi makanan dengan konsumsi sayur dan buah agar terhindar dari kelebihan berat badan, salah satu contoh *fast food* yang baik dan sehat adalah salad buah atau sayur.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. dan Wirjatmadi, B., 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Allo, B., Syam, A. dan Virani, D., 2013. 'Hubungan Pendapatan Orangtua, Aktivitas Fisik Dan Frekuensi Konsumsi Fast food dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Di Sekolah Dasar Muhammadiyah 1 Ketelan Surakarta', pp. 1–14.
- Alricsson, M. dan Kahlin, Y., 2016. 'Physical activity and health in adolescents', *Sedentary Lifestyle: Predictive Factors, Health Risks and Physiological Implications*, 15(3), pp. 115–130.
- Anindyawati, D.D., 2016. 'Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Tingkat Pendidikan Orang Tua dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak SD', *Skripsi*, pp. 1–113. Available at: <http://repository.unimus.ac.id/id/eprint/27>.
- Anjarwati, R., 2019. 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Pjkr Semester 4 Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019', *jasmani kesehatan dan rekreasi* [Preprint].
- Anugrah, Aryati. Indriasari, R.Y., 2017. 'Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMA Katolik Cendrawasih Makassar', *Keperawatan*, 1, No 1, pp. 49–56.
- Arisdanni, H. dan Buanasita, A., 2018. 'Hubungan Peran Teman, Peran Orang Tua, Besaran Uang Saku dan Persepsi Terhadap Jajanan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Sekolah (Studi di SD Negeri Ploso 1/172 Kecamatan Tambaksari Surabaya Tahun 2017)', *Amerta Nutrition*, 2(2), p. 189. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.189-196>.
- Azemati, B., 2020. 'Association between junk food consumption and cardiometabolic risk factors in a national sample of Iranian children and adolescents population: the CASPIAN-V study', *Eating and Weight Disorders*, 25(2), pp. 329–335. Available at: <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0591-1>.
- Badjeber, F., Kapantouw, N. dan Punuh, M., 2012. 'Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Gizi Lebih pada Siswa SD Negeri 11 Manado', *KESMAS. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*, 1(1), pp. 11–14. Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/78>.

- Bhaswara, A.A.G.A.N. dan Saraswati, M.R., 2018. 'Hubungan Status Sosial Ekonomi Keluarga dengan Kegemukan pada Remaja SMA di Denpasar', *E-Jurnal Medika Udayana*, 7(3), pp. 99–106.
- Danari, A.L., Mayulu, N. dan Onibala, F., 2013. 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sd Di Kota Manado', *ejournal keperawatan (e-Kp)*, 1(1), pp. 4–7.
- Ermona, N.D.N. dan Wirjatmadi, B., 2018. 'Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017', *Amerta Nutrition*, 2(1), p. 97. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.97-105>.
- Erwinanto, D., 2017. 'Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di Smk Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo Diy', *jasmani kesehatan dan rekreasi* [Preprint].
- Faidatur, R. dan Aprianti., 2016. 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Anak SMP Negeri 31 Banjarmasin', *Al' Ulum*, 56(2), pp. 39–43. Available at: <http://ejournal.rajekwesi.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-kesehatan/article/view/289>.
- Febriani, R.T., 2018. 'Analisis Faktor yang mempengaruhi status gizi lebih remaja di kota malang', *Tesis*, pp. 1–135.
- Febriyanti, N.K., Adiputra, I.N. dan Sutadarma, I.W.G., 2015. 'Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *Erepo Unud*, 831, pp. 1–14.
- Fikawati, S., Syafiq, A. dan Veratamala, A., 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- IPAQ (2005) *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*.
- Junaidi, J. dan Noviyanda, N., 2016. 'Kebiasaan Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh', *Aceh Nutrition Journal*, 1(2), p. 78. Available at: <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.14>.
- Khasanah, D., 2016. 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta', *Ilmu Gizi* [Preprint].
- Mahpolah, Mahdalena dan Purnamasari, V., 2018. 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food pada Remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan', *Jurnal Kedokteran Yarsi*, 16(3), pp. 1–12.

- Maidartati., 2013. 'Hubungan Konsumsi Makanan Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Menarche Pada Anak Banjarsari Ii Bandung', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(1), pp. 8–13.
- Merryana Adriani dan Wirjatmadi, B., 2016. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group. Available at: books.google.co.id.
- Noerfitri, N., Putri, T.W. dan Febriati, R.U., 2021. 'Hubungan antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan, Konsumsi Sayur Buah dan Fast Food, Aktivitas Fisik, Aktivitas Sedentary dengan Kejadian Gizi Lebih', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(2), pp. 56–63. Available at: <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i2.205>.
- Nugroho, P.S., 2020. 'Jenis Kelamin Dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Indonesia', *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), p. 110. Available at: <https://doi.org/10.31602/ann.v7i2.3581>.
- Nurrahmawati, F. dan Fatmaningrum, W., 2018. 'Hubungan Usia, Stres, dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Kejadian Obesitas Abdominal pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Sidotopo, Surabaya', *Amerta Nutrition*, 2(3), p. 254. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i3.2018.254-264>.
- Oktaviani, W., 2012. 'Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), p. 18843.
- Pritasari, Damayanti, D. dan Lestari, N.T., 2017. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Qomariah, S., 2021. 'Pengaruh Peran Orang Tua Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Era Pandemi Covid-19 di Pekanbaru', *Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah*, 6(2), pp. 76–82.
- R. S., G., 2005. *Principles of nutritional assessment*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Rafiony, A., Purba, M.B. dan Pramantara, I.D.P., 2015. 'Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), p. 170. Available at: <https://doi.org/10.22146/ijcn.23311>.

- Rahma, E.N. and Wirjatmadi, B., 2020. 'Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar', *Amerta Nutrition*, 4(1), p. 79. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.79-84>.
- Restiani, N., 2012. 'Hubungan Citra Tubuh, Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Serta Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa SMP Muhammadiyah 31 Jakarta Timur Tahun 2012', *Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Studi Gizi Universitas Indonesia*, pp. 1–117. Available at: [https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20320278-S-Novita Restiani.pdf](https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20320278-S-Novita%20Restiani.pdf).
- Kemenkes, RI., 2012. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes, RI., 2019. *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes, RI., 2020. *Standar Antropometri Anak*, Kemenkes RI. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rosyidah, Z. dan Andrias, D.R., 2015. 'Sarapan Berhubungan dengan Status Gizi Lebih', *Media Gizi Indonesia*, 10(1), pp. 1–6.
- Setyawati, V.A.V. dan Setyowati, M., 2015. 'Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), p. 43. Available at: <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3463>.
- Sulistyoningsih., 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Susanti, T., 2016. 'Hubungan Pola Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta', *Kesehatan*, pp. 1–16. Available at: <http://elibrary.almaata.ac.id>.
- Tri Handari, S.R. dan Loka, T., 2017. 'Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Lebih Remaja SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan Tahun 2016', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(2), p. 153. Available at: <https://doi.org/10.24853/jkk.13.2.153-162>.
- Utami, D. dan Setyarini, G.A., 2017. 'Faktor-faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh pada remaja usia 15-18 tahun di SMAN 14 Tangerang', *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(3), pp. 207–215.
- Wahyuni, S.R.I., 2013. *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Pada Remaja Di Akademi Kebidanan Muhammadiyah Aceh, Skripsi*.

- Wandansari, D.N., 2015. *Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Kebiasaan Olahraga, Faktor Genetik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja, Skripsi Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember*. Available at: <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/68371>.
- Weni Kurdanti, Isti Suryani, Nurul Huda Syamsiatun, Listiana Purnaning Siwi, Mahardika Marta Adityanti, Diana Mustikaningsih, K.I.S., 2015. 'Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), pp. 179–190.
- WHO., 2020. *Physical activity, World Health Organization*.
- WHO., 2021. *Obesity and Overweight, World Health Organization*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- Widiyatmoko, F. dan Hadi, H., 2018. 'Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang', *Journal Sport Area*, 3(2), p. 140. Available at: [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245).
- Winata, Y.A. dan Urwatul, D., 2017. 'Penerapan Analisis Kovarians Multivariat Pada Bidang Gizi (Study Kasus : Pengaruh Perbedaan Tingkat Kelas Terhadap Rata-rata Frekuensi Makan , Asupan Energi , dan Asupan Protein dengan Kovariat Berupa Berat Badan dan Usia Siswa di MTs Nurul Ummah Yogyakarta', pp. 2–3.
- Zulva, F., 2011. 'Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Modern Dengan Status Gizi (BB / TB Z- Score) Di Sd Al-Muttaqin Tasikmaya Fitriyah, *Prosiding Seminar Nasional*, (April), pp. 120–128.

Lampiran 1. Keterangan Etik Penelitian



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS AIRLANGGA
FACULTY OF PUBLIC HEALTH UNIVERSITAS AIRLANGGA

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No : 95/EA/KEPK/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Difa Qurrata A'Yunin
Principal In Investigator

Nama Institusi : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
Name of the Institution Faculty of Public Health Universitas Airlangga

Dengan judul :
Title

"Hubungan Antara Pola Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa SMA Al - Falah Surabaya"

"The relationship between fast food consumption patterns and physical activity with more nutritional status on students of AL-FALAH high school"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

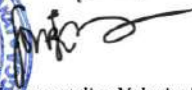
Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 23 Mei 2022 sampai dengan tanggal 23 Mei 2023

This declaration of ethics applies during the period May 23, 2022 until May 23, 2023



Surabaya, 23 Mei 2022
Professor and Chairperson,



Dr. Rr. Soenarnatalina Melaniani, Ir., M.Kes.
NIP. 19601225 199003 2 001

Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian

UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKATKampus C Jl. Dr. Ir. H. Soekarno, Mulyorejo, Surabaya 60115 Telp. (031) 5920948 Fax (031) 5924618
Laman : <https://fkm.unair.ac.id>, e-mail : info@fkm.unair.ac.id

10 Mei 2022

Nomor : 2901/UN3.1.10/PK/2022
Lampiran : Satu eksemplar
Hal : Permohonan izin penelitian

Yth. Kepala Sekolah SMA Al-Falah Surabaya
Jl. Ketintang Madya No. 81
Surabaya

Sehubungan dengan pelaksanaan penelitian guna penyelesaian penyusunan skripsi yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat, dengan ini kami mohon izin untuk mengadakan penelitian bagi mahasiswa Program Sarjana Program Studi Kesehatan Masyarakat tersebut dibawah ini :

Nama : Difa Qurrata A'Yunin
NIM : 101811133164
Judul Penelitian : Hubungan Antara Pola Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Siswi SMA Al – Falah Surabaya
Lokasi : SMA Al – Falah Surabaya
Pembimbing : Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes.

Terlampir kami sampaikan proposal penelitian yang bersangkutan dan pernyataan kesanggupan mematuhi protokol kesehatan dan hal lain yang dipersyaratkan dalam rangka menjaga kesehatan dalam kondisi pandemi COVID-19.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara kami sampaikan terima kasih.



an. Dekan
Wakil Dekan I,

Prof. Dr. Nyoman Anita Damayanti, drg., M.S.
NIP 196202281989112001

Tembusan :

1. Dekan FKM UNAIR
2. Ketua Departemen Gizi Kesehatan, FKM UNAIR
3. KPS. Kesehatan Masyarakat, Program Sarjana, FKM UNAIR
4. Yang Bersangkutan

Lampiran 3. Penjelasan Sebelum Persetujuan**PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN BAGI RESPONDEN
PENELITIAN****Judul Penelitian :**

Hubungan Antara Konsumsi *fast food* Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa Sma Al – Falah Surabaya

Tujuan :

Menganalisis hubungan antara konsumsi *fast food*, dan aktifitas fisik dengan status gizi lebih pada siswi SMA Al – Falah Surabaya.

Manfaat Keikutsertaan :

Responden yang terlibat dalam penelitian ini akan mendapatkan pengetahuan mengenai pola konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan gizi lebih. Informasi lain mengenai hasil penelitian ini dapat dibagikan dalam bentuk laporan informasi.

Bahaya Potensial :

Tidak ada bahaya potensial yang diakibatkan oleh keterlibatan pekerja dalam penelitian ini.

Kerahasiaan :

Peneliti akan menjaga kerahasiaan data subjek, baik identitas maupun data yang terkait dengan hasil penelitian pada subjek. Dalam menjaga kerahasiaan data pribadi subjek, peneliti akan memberikan kode terhadap identitas subjek yang hanya diketahui oleh peneliti. Data tersebut akan disimpan oleh peneliti dan hanya peneliti yang dapat mengakses data tersebut. Keseluruhan data mentah tersebut hanya akan dipergunakan untuk kebutuhan penelitian dan tidak akan dipublikasikan.

Hak untuk Undur Diri :

Keikutsertaan responden dalam penelitian ini bersifat sukarela dan selama penelitian berlangsung responden diperbolehkan untuk mengundurkan diri kapanpun dan tanpa menimbulkan konsekuensi apapun.

Lampiran 4. Informed Consent

**INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN UNTUK RESPONDEN)**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Pola Konsumsi *fast food* Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa SMA Al – Falah Surabaya”
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subyek
3. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
4. Bahaya yang akan timbul
5. Prosedur Penelitian

dan prosedur penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut.

Oleh karena itu saya bersedia/tidak bersedia*) secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Peneliti,

Surabaya, 2022

Responden,

Difa Qurrata A’Yunin

.....

Saksi,

.....

*) Coret salah satu

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian**I. Karakteristik Responden**

- a. Nama Lengkap :
- b. Tempat, Tanggal Lahir :
- c. Umur :
- d. Jenis Kelamin :
- e. Kelas : a. Kelas X
b. Kelas XI
- f. No. Telp/HP :
- g. Uang Saku (perhari) : a. Kurang dari Rp 50.000
b. Rp 50.000 – Rp 100.000
c. Rp 100.000 – Rp 200.000
d. Rp 300.000 – Rp 400.000
e. Lebih dari Rp 500.000

II. Data Antropometri

- a. Tanggal Pengukuran :
- b. Berat Badan : Kg
- c. Tinggi Badan : Cm m
- d. Umur :
- e. IMT/U :
- f. Status Gizi : tidak gizi lebih / gizi lebih

III. Form SQ-FFQ

No	Fast Food	Merek	Frekuensi					Porsi Tiap Kali Konsumsi		Gram/hari
			>1 x/hari	1x/hari	3-6x/minggu	1-2x/minggu	2x/bulan	Tidak pernah	URT	
Western Fast Food										
1	Pizza									
2	Burger									
3	Hamburger									
4	Spaghetti									
5	Fried Chicken (ayam goreng kriuk)									
6	Hot and Spicy Chicken									
7	Beef Steak									
8	Fish Steak									
9	Chicken Steak									
10	Egg Chicken Roll									
11	Scrambel egg (telur orak arik)									
12	Cream Soup									
13	Chicken nugget									
14	French Fries (kentang goreng)									
15	Spicy Chicken Fingers									
16	Spicy Chicken Bites									
17	Sosis Goreng / Bakar									
18	Twisty (Kebab)									
19	Onion Rings									
20	Crisscut fries									
21	Donut									
22	Ice Cream									
23	Mie Goreng									

DIFA QURRATA A

IV. Aktivitas Fisik

Pertanyaan dibawah ini berkaitan dengan jumlah waktu yang anda gunakan untuk **beraktivitas fisik selama 7 hari sebelumnya**.

Aktivitas fisik berat yang telah anda lakukan selama 7 hari sebelumnya. Aktivitas fisik berat adalah aktivitas yang menggunakan tenaga fisik kuat sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya dan dilakukan sekurang kurangnya selama 10 menit.

1. Selama 7 hari terakhir, berapa hari yang anda lakukan untuk kegiatan fisik kuat seperti angkat berat, menggali, aerobik, atau bersepeda cepat?
____ hari per minggu

☐ Tidak ada aktivitas fisik yang kuat → Lanjut ke pertanyaan No.3

2. Berapa banyak waktu yang biasanya anda habiskan untuk melakukan kegiatan fisik kuat pada suatu hari?

____ jam per hari ____ menit per hari

☐ Tidak tahu, tidak pasti

Aktivitas fisik sedang yang telah anda lakukan selama 7 hari sebelumnya. Aktivitas fisik sedang adalah aktivitas yang menggunakan daya fisik yang sedang sehingga membuat anda bernafas agak lebih kuat daripada biasanya dan dilakukan sekurang – kurangnya selama 10 menit.

3. Selama 7 hari terakhir, berapa hari yang anda lakukan untuk kegiatan fisik moderat seperti membawa beban ringan, bersepeda laju sedang, mengepel lantai, atau bermain badminton?

____ hari per minggu

☐ Tidak ada aktivitas fisik yang kuat → Lanjut ke pertanyaan No.5

4. Berapa banyak waktu yang biasanya anda habiskan untuk melakukan kegiatan fisik moderat pada suatu hari?

____ jam per hari ____ menit per hari

☐ Tidak tahu, tidak pasti

Berapa lama yang anda telah gunakan untuk berjalan kaki selama 7 hari sebelumnya termasuk berjalan kaki di tempat kerja dan di rumah, berjalan kaki dari satu tempat ke tempat lain, dan berjalan kaki untuk rekreasi, berolahraga, bersenam, atau berjalan kaki pada waktu senggang.

5. Selama 7 hari terakhir, berapa harikah anda telah berjalan kaki paling tidak 10 menit setiap hari?

____ hari per minggu

☐ Tidak ada aktivitas fisik yang kuat → Lanjut ke pertanyaan No.7

6. Berapa banyak waktu yang biasanya anda habiskan untuk berjalan pada suatu hari?

____ jam per hari ____ menit per hari

☐ Tidak tahu, tidak pasti

Berapa lama waktu yang telah anda lakukan untuk duduk pada hari kerja atau dalam umah pada 7 hari sebelumnya. termasuk waktu duduk di tempat kerja, di rumah, waktu belajar, dan waktu senggang termasuk duduk di meja, mengunjungi teman – teman, atau duduk sambil berbaring sambil menonton televisi.

7. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang anda habiskan untuk duduk

____ jam per hari ____ menit per hari

☐ Tidak tahu, tidak pasti

Lampiran 6. Hasil Uji Statistik SPSS

Status_gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Gizi Lebih	43	57.3	57.3	57.3
	Gizi Lebih	32	42.7	42.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Aktifitas_fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktivitas_Ringan	41	54.7	54.7	54.7
	Aktivitas_Sedang	25	33.3	33.3	88.0
	Aktivitas_Berat	9	12.0	12.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Pizza

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	5	6.7	6.7	6.7
	Jarang	50	66.7	66.7	73.3
	Tidak	20	26.7	26.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_Burger

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	10	13.3	13.3	13.3
	Jarang	44	58.7	58.7	72.0
	Tidak	21	28.0	28.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_Hamburger

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	7	9.3	9.3	9.3
	Jarang	23	30.7	30.7	40.0
	Tidak	45	60.0	60.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_Spagetti

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	15	20.0	20.0	20.0
	Jarang	33	44.0	44.0	64.0
	Tidak	27	36.0	36.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_FriedChick

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	28	37.3	37.3	37.3
	Jarang	42	56.0	56.0	93.3
	Tidak	5	6.7	6.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_OriginalChick

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	29	38.7	38.7	38.7
	Jarang	22	29.3	29.3	68.0
	Tidak	24	32.0	32.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_HotSpicChick

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	14	18.7	18.7	18.7
	Jarang	28	37.3	37.3	56.0
	Tidak	33	44.0	44.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_BeefSteak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	4	5.3	5.3	5.3
	Jarang	32	42.7	42.7	48.0
	Tidak	39	52.0	52.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_FishSteak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	1	1.3	1.3	1.3
	Jarang	22	29.3	29.3	30.7
	Tidak	52	69.3	69.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_ChickenSteak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	4	5.3	5.3	5.3
	Jarang	31	41.3	41.3	46.7
	Tidak	40	53.3	53.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_EggChickroll

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	12	16.0	16.0	16.0
	Jarang	19	25.3	25.3	41.3
	Tidak	44	58.7	58.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_ScrambelEgg

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	23	30.7	30.7	30.7
	Jarang	31	41.3	41.3	72.0
	Tidak	21	28.0	28.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_CreamSoup

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	8	10.7	10.7	10.7
	Jarang	27	36.0	36.0	46.7
	Tidak	40	53.3	53.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_ChickNugget

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	25	33.3	33.3	33.3
	Jarang	32	42.7	42.7	76.0
	Tidak	18	24.0	24.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_FrenchFries

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	23	30.7	30.7	30.7
	Jarang	34	45.3	45.3	76.0
	Tidak	18	24.0	24.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_ChickenFiger

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	5	6.7	6.7	6.7
	Jarang	21	28.0	28.0	34.7
	Tidak	49	65.3	65.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_ChickenBites

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	8	10.7	10.7	10.7
	Jarang	32	42.7	42.7	53.3
	Tidak	35	46.7	46.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_SosisBakr

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	23	30.7	30.7	30.7
	Jarang	34	45.3	45.3	76.0
	Tidak	18	24.0	24.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_Twisty

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	5	6.7	6.7	6.7
	Jarang	35	46.7	46.7	53.3
	Tidak	35	46.7	46.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_OnionRings

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	5	6.7	6.7	6.7
	Jarang	28	37.3	37.3	44.0
	Tidak	42	56.0	56.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_CricutFries

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	7	9.3	9.3	9.3
	Jarang	25	33.3	33.3	42.7
	Tidak	43	57.3	57.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_Donut

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	10	13.3	13.3	13.3
	Jarang	39	52.0	52.0	65.3
	Tidak	26	34.7	34.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_IceCream

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	24	32.0	32.0	32.0
	Jarang	43	57.3	57.3	89.3
	Tidak	8	10.7	10.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_MieKantin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	17	22.7	22.7	22.7
	Jarang	42	56.0	56.0	78.7
	Tidak	16	21.3	21.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Tradtl_AyamBakar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	14	18.7	18.7	18.7
	Jarang	39	52.0	52.0	70.7
	Tidak	22	29.3	29.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Tradtl_BebekBakar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	17	22.7	22.7	22.7
	Jarang	33	44.0	44.0	66.7
	Tidak	25	33.3	33.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Tradtl_NasiGoreng

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	29	38.7	38.7	38.7
	Jarang	44	58.7	58.7	97.3
	Tidak	2	2.7	2.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Tradtl_bakmie

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	21	28.0	28.0	28.0
	Jarang	39	52.0	52.0	80.0
	Tidak	15	20.0	20.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Tradtl_bakso

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	22	29.3	29.3	29.3
	Jarang	43	57.3	57.3	86.7
	Tidak	10	13.3	13.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Tradtl_soto

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	15	20.0	20.0	20.0
	Jarang	51	68.0	68.0	88.0
	Tidak	9	12.0	12.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Tradtl_Sate_ayam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	13	17.3	17.3	17.3
	Jarang	48	64.0	64.0	81.3
	Tidak	14	18.7	18.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Tradtl_Seblak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	5	6.7	6.7	6.7
	Jarang	22	29.3	29.3	36.0
	Tidak	48	64.0	64.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Tradtl_Pempel

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	8	10.7	10.7	10.7
	Jarang	36	48.0	48.0	58.7
	Tidak	31	41.3	41.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Tradtl_Bubur_ayam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	11	14.7	14.7	14.7
	Jarang	36	48.0	48.0	62.7
	Tidak	28	37.3	37.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Tradtl_siomay

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	6	8.0	8.0	8.0
	Jarang	47	62.7	62.7	70.7
	Tidak	22	29.3	29.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Tradtl_Batagor

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	8	10.7	10.7	10.7
	Jarang	46	61.3	61.3	72.0
	Tidak	21	28.0	28.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Tradtl_cilok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	8	10.7	10.7	10.7
	Jarang	31	41.3	41.3	52.0
	Tidak	36	48.0	48.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Tradtl_martabak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	6	8.0	8.0	8.0
	Jarang	49	65.3	65.3	73.3
	Tidak	20	26.7	26.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Tradtl_terangBulan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	8	10.7	10.7	10.7
	Jarang	46	61.3	61.3	72.0
	Tidak	21	28.0	28.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

WesFood_IceCream * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
WesFood_IceCream	Sering	Count	14	10	24
		% within WesFood_IceCream	58.3%	41.7%	100.0%
	Jarang	Count	26	17	43
		% within WesFood_IceCream	60.5%	39.5%	100.0%
	Tidak	Count	3	5	8
		% within WesFood_IceCream	37.5%	62.5%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_IceCream	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.469 ^a	2	.480
Likelihood Ratio	1.454	2	.483
Linear-by-Linear Association	.471	1	.493
N of Valid Cases	75		

Aktifitas_fisik * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
Aktifitas_fisik	Aktivitas_Ringan	Count	16	25	41
		% within Aktifitas_fisik	39.0%	61.0%	100.0%
	Aktivitas_Sedang	Count	18	7	25
		% within Aktifitas_fisik	72.0%	28.0%	100.0%
	Aktivitas_Berat	Count	9	0	9
		% within Aktifitas_fisik	100.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within Aktifitas_fisik	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	14.514 ^a	2	.001
Likelihood Ratio	17.859	2	.000
Linear-by-Linear Association	14.287	1	.000
N of Valid Cases	75		

Pizza * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
Pizza	Sering	Count	3	2	5
		% within Pizza	60.0%	40.0%	100.0%
	Jarang	Count	26	24	50
		% within Pizza	52.0%	48.0%	100.0%
	Tidak	Count	14	6	20
		% within Pizza	70.0%	30.0%	100.0%
	Total	Count	43	32	75
		% within Pizza	57.3%	42.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.908 ^a	2	.385
Likelihood Ratio	1.954	2	.377
Linear-by-Linear Association	1.056	1	.304
N of Valid Cases	75		

WesFood_Burger * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
WesFood_Burger	Sering	Count	4	6	10
		% within WesFood_Burger	40.0%	60.0%	100.0%
	Jarang	Count	27	17	44
		% within WesFood_Burger	61.4%	38.6%	100.0%
	Tidak	Count	12	9	21
		% within WesFood_Burger	57.1%	42.9%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_Burger	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.521 ^a	2	.468
Likelihood Ratio	1.506	2	.471
Linear-by-Linear Association	.394	1	.530
N of Valid Cases	75		

WesFood_Hamburger * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
WesFood_Hamburger	Sering	Count	5	2	7
		% within WesFood_Hamburger	71.4%	28.6%	100.0%
	Jarang	Count	12	11	23
		% within WesFood_Hamburger	52.2%	47.8%	100.0%
	Tidak	Count	26	19	45
		% within WesFood_Hamburger	57.8%	42.2%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_Hamburger	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.822 ^a	2	.663
Likelihood Ratio	.846	2	.655
Linear-by-Linear Association	.076	1	.782
N of Valid Cases	75		

WesFood_Spagetti * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
WesFood_Spagetti	Sering	Count	7	8	15
		% within WesFood_Spagetti	46.7%	53.3%	100.0%
	Jarang	Count	22	11	33
		% within WesFood_Spagetti	66.7%	33.3%	100.0%
	Tidak	Count	14	13	27
		% within WesFood_Spagetti	51.9%	48.1%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_Spagetti	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.204 ^a	2	.332
Likelihood Ratio	2.222	2	.329
Linear-by-Linear Association	.001	1	.970
N of Valid Cases	75		

WesFood_FriedChick * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
WesFood_FriedChick	Sering	Count	12	16	28
		% within WesFood_FriedChick	42.9%	57.1%	100.0%
	Jarang	Count	26	16	42
		% within WesFood_FriedChick	61.9%	38.1%	100.0%
	Tidak	Count	5	0	5
		% within WesFood_FriedChick	100.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_FriedChick	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.478 ^a	2	.039
Likelihood Ratio	8.290	2	.016
Linear-by-Linear Association	5.950	1	.015
N of Valid Cases	75		

WesFood_OriginalChick * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
WesFood_OriginalChick	Sering	Count	15	14	29
		% within WesFood_OriginalChick	51.7%	48.3%	100.0%
	Jarang	Count	16	6	22
		% within WesFood_OriginalChick	72.7%	27.3%	100.0%
	Tidak	Count	12	12	24
		% within WesFood_OriginalChick	50.0%	50.0%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_OriginalChick	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.032 ^a	2	.220
Likelihood Ratio	3.132	2	.209
Linear-by-Linear Association	.001	1	.971
N of Valid Cases	75		

WesFood_HotSpicChick * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
WesFood_HotSpicChick	Sering	Count	6	8	14
		% within WesFood_HotSpicChick	42.9%	57.1%	100.0%
	Jarang	Count	18	10	28
		% within WesFood_HotSpicChick	64.3%	35.7%	100.0%
	Tidak	Count	19	14	33
		% within WesFood_HotSpicChick	57.6%	42.4%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_HotSpicChick	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.753 ^a	2	.416
Likelihood Ratio	1.746	2	.418
Linear-by-Linear Association	.424	1	.515
N of Valid Cases	75		

WesFood_BeefSteak * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
WesFood_BeefSteak	Sering	Count	2	2	4
		% within WesFood_BeefSteak	50.0%	50.0%	100.0%
	Jarang	Count	20	12	32
		% within WesFood_BeefSteak	62.5%	37.5%	100.0%
	Tidak	Count	21	18	39
		% within WesFood_BeefSteak	53.8%	46.2%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_BeefSteak	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.631 ^a	2	.729
Likelihood Ratio	.633	2	.729
Linear-by-Linear Association	.172	1	.678
N of Valid Cases	75		

WesFood_FishSteak * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
WesFood_FishSteak	Sering	Count	0	1	1
		% within WesFood_FishSteak	0.0%	100.0%	100.0%
	Jarang	Count	16	6	22
		% within WesFood_FishSteak	72.7%	27.3%	100.0%
	Tidak	Count	27	25	52
		% within WesFood_FishSteak	51.9%	48.1%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_FishSteak	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	4.097 ^a	2	.129
Likelihood Ratio	4.561	2	.102
Linear-by-Linear Association	1.105	1	.293
N of Valid Cases	75		

WesFood_ChickenSteak * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
WesFood_ChickenSteak	Sering	Count	1	3	4
		% within WesFood_ChickenSteak	25.0%	75.0%	100.0%
	Jarang	Count	18	13	31
		% within WesFood_ChickenSteak	58.1%	41.9%	100.0%
	Tidak	Count	24	16	40
		% within WesFood_ChickenSteak	60.0%	40.0%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_ChickenSteak	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.833 ^a	2	.400
Likelihood Ratio	1.848	2	.397
Linear-by-Linear Association	.841	1	.359
N of Valid Cases	75		

WesFood_EggChickroll * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
WesFood_EggChickroll	Sering	Count	7	5	12
		% within WesFood_EggChickroll	58.3%	41.7%	100.0%
	Jarang	Count	14	5	19
		% within WesFood_EggChickroll	73.7%	26.3%	100.0%
	Tidak	Count	22	22	44
		% within WesFood_EggChickroll	50.0%	50.0%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_EggChickroll	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.049 ^a	2	.218
Likelihood Ratio	3.155	2	.207
Linear-by-Linear Association	1.067	1	.302
N of Valid Cases	75		

WesFood_ScrambelEgg * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
WesFood_ScrambelEgg	Sering	Count	15	8	23
		% within WesFood_ScrambelEgg	65.2%	34.8%	100.0%
	Jarang	Count	17	14	31
		% within WesFood_ScrambelEgg	54.8%	45.2%	100.0%
	Tidak	Count	11	10	21
		% within WesFood_ScrambelEgg	52.4%	47.6%	100.0%
Total	Count		43	32	75
	% within WesFood_ScrambelEgg		57.3%	42.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.874 ^a	2	.646
Likelihood Ratio	.884	2	.643
Linear-by-Linear Association	.747	1	.387
N of Valid Cases	75		

WesFood_CreamSoup * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
WesFood_CreamSoup	Sering	Count	5	3	8
		% within WesFood_CreamSoup	62.5%	37.5%	100.0%
	Jarang	Count	17	10	27
		% within WesFood_CreamSoup	63.0%	37.0%	100.0%
	Tidak	Count	21	19	40
		% within WesFood_CreamSoup	52.5%	47.5%	100.0%
Total	Count		43	32	75
	% within WesFood_CreamSoup		57.3%	42.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.819 ^a	2	.664
Likelihood Ratio	.822	2	.663
Linear-by-Linear Association	.647	1	.421
N of Valid Cases	75		

WesFood_ChickNugget * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
WesFood_ChickNugget	Sering	Count	17	8	25
		% within WesFood_ChickNugget	68.0%	32.0%	100.0%
	Jarang	Count	17	15	32
		% within WesFood_ChickNugget	53.1%	46.9%	100.0%
	Tidak	Count	9	9	18
		% within WesFood_ChickNugget	50.0%	50.0%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_ChickNugget	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.790 ^a	2	.409
Likelihood Ratio	1.820	2	.403
Linear-by-Linear Association	1.514	1	.219
N of Valid Cases	75		

WesFood_FrenchFries * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
WesFood_FrenchFries	Sering	Count	11	12	23
		% within WesFood_FrenchFries	47.8%	52.2%	100.0%
	Jarang	Count	23	11	34
		% within WesFood_FrenchFries	67.6%	32.4%	100.0%
	Tidak	Count	9	9	18
		% within WesFood_FrenchFries	50.0%	50.0%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_FrenchFries	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.724 ^a	2	.256
Likelihood Ratio	2.752	2	.253
Linear-by-Linear Association	.074	1	.785
N of Valid Cases	75		

WesFood_ChickenFiger * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
WesFood_ChickenFiger	Sering	Count	3	2	5
		% within WesFood_ChickenFiger	60.0%	40.0%	100.0%
	Jarang	Count	12	9	21
		% within WesFood_ChickenFiger	57.1%	42.9%	100.0%
	Tidak	Count	28	21	49
		% within WesFood_ChickenFiger	57.1%	42.9%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_ChickenFiger	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.016 ^a	2	.992
Likelihood Ratio	.016	2	.992
Linear-by-Linear Association	.007	1	.932
N of Valid Cases	75		

WesFood_ChickenBites * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
WesFood_ChickenBites	Sering	Count	4	4	8
		% within WesFood_ChickenBites	50.0%	50.0%	100.0%
	Jarang	Count	17	15	32
		% within WesFood_ChickenBites	53.1%	46.9%	100.0%
	Tidak	Count	22	13	35
		% within WesFood_ChickenBites	62.9%	37.1%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_ChickenBites	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.844 ^a	2	.656
Likelihood Ratio	.846	2	.655
Linear-by-Linear Association	.770	1	.380
N of Valid Cases	75		

WesFood_SosisBakr * Status_gizi

Crosstab					
Double-click to activate			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
WesFood_SosisBakr	Sering	Count	11	12	23
		% within WesFood_SosisBakr	47.8%	52.2%	100.0%
	Jarang	Count	20	14	34
		% within WesFood_SosisBakr	58.8%	41.2%	100.0%
	Tidak	Count	12	6	18
		% within WesFood_SosisBakr	66.7%	33.3%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_SosisBakr	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.522 ^a	2	.467
Likelihood Ratio	1.528	2	.466
Linear-by-Linear Association	1.483	1	.223
N of Valid Cases	75		

WesFood_Twisty * Status_gizi

Crosstab					
			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
WesFood_Twisty	Sering	Count	4	1	5
		% within WesFood_Twisty	80.0%	20.0%	100.0%
	Jarang	Count	20	15	35
		% within WesFood_Twisty	57.1%	42.9%	100.0%
	Tidak	Count	19	16	35
		% within WesFood_Twisty	54.3%	45.7%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_Twisty	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.184 ^a	2	.553
Likelihood Ratio	1.282	2	.527
Linear-by-Linear Association	.697	1	.404
N of Valid Cases	75		

WesFood_OnionRings * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
WesFood_OnionRings	Sering	Count	4	1	5
		% within WesFood_OnionRings	80.0%	20.0%	100.0%
	Jarang	Count	18	10	28
		% within WesFood_OnionRings	64.3%	35.7%	100.0%
	Tidak	Count	21	21	42
		% within WesFood_OnionRings	50.0%	50.0%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_OnionRings	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.527 ^a	2	.283
Likelihood Ratio	2.626	2	.269
Linear-by-Linear Association	2.491	1	.115
N of Valid Cases	75		

WesFood_CricutFries * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
WesFood_CricutFries	Sering	Count	5	2	7
		% within WesFood_CricutFries	71.4%	28.6%	100.0%
	Jarang	Count	15	10	25
		% within WesFood_CricutFries	60.0%	40.0%	100.0%
	Tidak	Count	23	20	43
		% within WesFood_CricutFries	53.5%	46.5%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_CricutFries	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.901 ^a	2	.637
Likelihood Ratio	.925	2	.630
Linear-by-Linear Association	.859	1	.354
N of Valid Cases	75		

WesFood_Donut * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
WesFood_Donut	Sering	Count	5	5	10
		% within WesFood_Donut	50.0%	50.0%	100.0%
	Jarang	Count	26	13	39
		% within WesFood_Donut	66.7%	33.3%	100.0%
	Tidak	Count	12	14	26
		% within WesFood_Donut	46.2%	53.8%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within WesFood_Donut	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.937 ^a	2	.230
Likelihood Ratio	2.952	2	.229
Linear-by-Linear Association	.585	1	.444
N of Valid Cases	75		

WesFood_MieKantin * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
WesFood_MieKantin	Sering	Count	8	9	17
		% within WesFood_MieKantin	47.1%	52.9%	100.0%
	Jarang	Count	23	19	42
		% within WesFood_MieKantin	54.8%	45.2%	100.0%
	Tidak	Count	12	4	16
		% within WesFood_MieKantin	75.0%	25.0%	100.0%
Total	Count		43	32	75
	% within WesFood_MieKantin		57.3%	42.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.889 ^a	2	.236
Likelihood Ratio	3.007	2	.222
Linear-by-Linear Association	2.557	1	.110
N of Valid Cases	75		

Tradtl_AyamBakar * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
Tradtl_AyamBakar	Sering	Count	10	4	14
		% within Tradtl_AyamBakar	71.4%	28.6%	100.0%
	Jarang	Count	21	18	39
		% within Tradtl_AyamBakar	53.8%	46.2%	100.0%
	Tidak	Count	12	10	22
		% within Tradtl_AyamBakar	54.5%	45.5%	100.0%
Total	Count		43	32	75
	% within Tradtl_AyamBakar		57.3%	42.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.401 ^a	2	.496
Likelihood Ratio	1.450	2	.484
Linear-by-Linear Association	.768	1	.381
N of Valid Cases	75		

Tradtl_BebekBakar * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
Tradtl_BebekBakar	Sering	Count	10	7	17
		% within Tradtl_BebekBakar	58.8%	41.2%	100.0%
	Jarang	Count	18	15	33
		% within Tradtl_BebekBakar	54.5%	45.5%	100.0%
	Tidak	Count	15	10	25
		% within Tradtl_BebekBakar	60.0%	40.0%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within Tradtl_BebekBakar	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.193 ^a	2	.908
Likelihood Ratio	.193	2	.908
Linear-by-Linear Association	.017	1	.897
N of Valid Cases	75		

Tradtl_NasiGoreng * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
Tradtl_NasiGoreng	Sering	Count	14	15	29
		% within Tradtl_NasiGoreng	48.3%	51.7%	100.0%
	Jarang	Count	27	17	44
		% within Tradtl_NasiGoreng	61.4%	38.6%	100.0%
	Tidak	Count	2	0	2
		% within Tradtl_NasiGoreng	100.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within Tradtl_NasiGoreng	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.753 ^a	2	.252
Likelihood Ratio	3.481	2	.175
Linear-by-Linear Association	2.295	1	.130
N of Valid Cases	75		

Tradtl_bakmie * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
Tradtl_bakmie	Sering	Count	7	14	21
		% within Tradtl_bakmie	33.3%	66.7%	100.0%
	Jarang	Count	27	12	39
		% within Tradtl_bakmie	69.2%	30.8%	100.0%
	Tidak	Count	9	6	15
		% within Tradtl_bakmie	60.0%	40.0%	100.0%
Total		Count	43	32	75
		% within Tradtl_bakmie	57.3%	42.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	7.245 ^a	2	.027
Likelihood Ratio	7.284	2	.026
Linear-by-Linear Association	3.360	1	.067
N of Valid Cases	75		

Tradtl_bakso * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
Tradtl_bakso	Sering	Count	11	11	22
		% within Tradtl_bakso	50.0%	50.0%	100.0%
	Jarang	Count	28	15	43
		% within Tradtl_bakso	65.1%	34.9%	100.0%
	Tidak	Count	4	6	10
		% within Tradtl_bakso	40.0%	60.0%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within Tradtl_bakso	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.777 ^a	2	.249
Likelihood Ratio	2.776	2	.250
Linear-by-Linear Association	.002	1	.965
N of Valid Cases	75		

Tradtl_soto * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
Tradtl_soto	Sering	Count	9	6	15
		% within Tradtl_soto	60.0%	40.0%	100.0%
	Jarang	Count	27	24	51
		% within Tradtl_soto	52.9%	47.1%	100.0%
	Tidak	Count	7	2	9
		% within Tradtl_soto	77.8%	22.2%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within Tradtl_soto	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.984 ^a	2	.371
Likelihood Ratio	2.103	2	.349
Linear-by-Linear Association	.356	1	.551
N of Valid Cases	75		

Tradtl_Sate_ayam * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
Tradtl_Sate_ayam	Sering	Count	7	6	13
		% within Tradtl_Sate_ayam	53.8%	46.2%	100.0%
	Jarang	Count	28	20	48
		% within Tradtl_Sate_ayam	58.3%	41.7%	100.0%
	Tidak	Count	8	6	14
		% within Tradtl_Sate_ayam	57.1%	42.9%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within Tradtl_Sate_ayam	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.084 ^a	2	.959
Likelihood Ratio	.084	2	.959
Linear-by-Linear Association	.027	1	.869
N of Valid Cases	75		

Tradtl_Seblak * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
Tradtl_Seblak	Sering	Count	4	1	5
		% within Tradtl_Seblak	80.0%	20.0%	100.0%
	Jarang	Count	12	10	22
		% within Tradtl_Seblak	54.5%	45.5%	100.0%
	Tidak	Count	27	21	48
		% within Tradtl_Seblak	56.3%	43.8%	100.0%
Total		Count	43	32	75
		% within Tradtl_Seblak	57.3%	42.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.143 ^a	2	.565
Likelihood Ratio	1.242	2	.537
Linear-by-Linear Association	.389	1	.533
N of Valid Cases	75		

Tradtl_Pempel * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
Tradtl_Pempel	Sering	Count	5	3	8
		% within Tradtl_Pempel	62.5%	37.5%	100.0%
	Jarang	Count	20	16	36
		% within Tradtl_Pempel	55.6%	44.4%	100.0%
	Tidak	Count	18	13	31
		% within Tradtl_Pempel	58.1%	41.9%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within Tradtl_Pempel	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.141 ^a	2	.932
Likelihood Ratio	.142	2	.932
Linear-by-Linear Association	.004	1	.947
N of Valid Cases	75		

Tradtl_Bubur_ayam * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
Tradtl_Bubur_ayam	Sering	Count	7	4	11
		% within Tradtl_Bubur_ayam	63.6%	36.4%	100.0%
	Jarang	Count	19	17	36
		% within Tradtl_Bubur_ayam	52.8%	47.2%	100.0%
	Tidak	Count	17	11	28
		% within Tradtl_Bubur_ayam	60.7%	39.3%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within Tradtl_Bubur_ayam	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.615 ^a	2	.735
Likelihood Ratio	.616	2	.735
Linear-by-Linear Association	.007	1	.932
N of Valid Cases	75		

Tradtl_siomay * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
Tradtl_siomay	Sering	Count	5	1	6
		% within Tradtl_siomay	83.3%	16.7%	100.0%
	Jarang	Count	26	21	47
		% within Tradtl_siomay	55.3%	44.7%	100.0%
	Tidak	Count	12	10	22
		% within Tradtl_siomay	54.5%	45.5%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within Tradtl_siomay	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.806 ^a	2	.405
Likelihood Ratio	2.007	2	.367
Linear-by-Linear Association	.775	1	.379
N of Valid Cases	75		

Tradtl_Batagor * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
Tradtl_Batagor	Sering	Count	6	2	8
		% within Tradtl_Batagor	75.0%	25.0%	100.0%
	Jarang	Count	22	24	46
		% within Tradtl_Batagor	47.8%	52.2%	100.0%
	Tidak	Count	15	6	21
		% within Tradtl_Batagor	71.4%	28.6%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within Tradtl_Batagor	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	4.426 ^a	2	.109
Likelihood Ratio	4.546	2	.103
Linear-by-Linear Association	.361	1	.548
N of Valid Cases	75		

Tradtl_cilok * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
Tradtl_cilok	Sering	Count	3	5	8
		% within Tradtl_cilok	37.5%	62.5%	100.0%
	Jarang	Count	18	13	31
		% within Tradtl_cilok	58.1%	41.9%	100.0%
	Tidak	Count	22	14	36
		% within Tradtl_cilok	61.1%	38.9%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within Tradtl_cilok	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.503 ^a	2	.472
Likelihood Ratio	1.489	2	.475
Linear-by-Linear Association	1.044	1	.307
N of Valid Cases	75		

Tradtl_martabak * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	Total
Tradtl_martabak	Sering	Count	4	2	6
		% within Tradtl_martabak	66.7%	33.3%	100.0%
	Jarang	Count	31	18	49
		% within Tradtl_martabak	63.3%	36.7%	100.0%
	Tidak	Count	8	12	20
		% within Tradtl_martabak	40.0%	60.0%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within Tradtl_martabak	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.375 ^a	2	.185
Likelihood Ratio	3.356	2	.187
Linear-by-Linear Association	2.796	1	.094
N of Valid Cases	75		

Tradtl_terangBulan * Status_gizi**Crosstab**

			Status_gizi		Total
			Tidak Gizi Lebih	Gizi Lebih	
Tradtl_terangBulan	Sering	Count	7	1	8
		% within Tradtl_terangBulan	87.5%	12.5%	100.0%
	Jarang	Count	22	24	46
		% within Tradtl_terangBulan	47.8%	52.2%	100.0%
	Tidak	Count	14	7	21
		% within Tradtl_terangBulan	66.7%	33.3%	100.0%
Total	Count	43	32	75	
	% within Tradtl_terangBulan	57.3%	42.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	5.424 ^a	2	.066
Likelihood Ratio	5.908	2	.052
Linear-by-Linear Association	.031	1	.860
N of Valid Cases	75		

Age					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.00	14	18.7	18.7	18.7
	16.00	32	42.7	42.7	61.3
	17.00	27	36.0	36.0	97.3
	18.00	2	2.7	2.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	