

KEBIASAAN KONSUMSI FAST FOOD DAN PENGARUHNYA TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH
PADA REMAJA (STUDI KASUS DI SMU 1 KOTA SEMARANG)

IKASARI -- E2A099031
(2004 - Skripsi)

Kehadiran *fast food* dalam industri makanan Indonesia dapat mempengaruhi pola makan remaja. *Fast food* mengandung lemak, protein, hidrat arang dan garam yang relatif tinggi dan jika dikonsumsi secara berkesinambungan dan berlebihan dapat mengakibatkan masalah gizi lebih. Gizi lebih terjadi jika terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. masa remaja adalah masa peralihan dari usia anak-anak ke usia dewasa dengan kepribadian masih bersifat labil. Gizi lebih pada usia remaja dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik ataupun mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebiasaan konsumsi *fast food* dan pengaruhnya terhadap kejadian gizi lebih pada remaja (studi kasus di SMU 1 Semarang). Desain penelitian yang digunakan adalah case control dengan kelompok kasus terdiri dari 54 orang siswa dengan IMT lebih dari 25 sedangkan kelompok kontrol terdiri dari 54 orang siswa dengan IMT 18,5 - 25. Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat adalah regresi logistik. Hasil yang diperoleh berdasarkan uji statistik regresi logistik dengan menyertakan variabel perancu diketahui : (a) Tidak ada pengaruh frekuensi mengkonsumsi fast food, tingkat kecukupan energi dari makanan utama dan aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja ($p > 0,05$), (b) Ada pengaruh tingkat kecukupan protein dari *fast food*, tingkat kecukupan lemak dari fast food dan tingkat kecukupan lemak dari makanan utama terhadap kejadian gizi lebih pada remaja ($p < 0,05$). Berdasarkan kesimpulan di atas maka penulis menyarankan bahwa remaja sebaiknya mengurangi konsumsi *fast food* karena fast food banyak mengandung energi, protein dan lemak tetapi sedikit mengandung serat, vitamin dan mineral.

Kata Kunci: konsumsi fast food, status gizi lebih, remaja

A FAST FOOD CONSUMPTION HABIT AND ITS INFLUENCE TO THE EXCESSIVE NUTRIENT CASE IN ADOLESCENCE (A CASE STUDY IN SMU 1 SEMARANG CITY)

The fast food presence in Indonesian food industry can influence the adolescent's food pattern. Fast food contains fat, protein, carbohydrate and salt which are relatively high and if it is consumed continuously and excessively, it may cause excessive nutrient's problem. Excessive nutrient occurs when there is an imbalance between an energy intake and energy release. Adolescence is a transition period from children age to adult with unstable character. An excessive nutrient on adolescence may give negative effect either in physical or mental health. The research's design used in research was case control with a case group consist of 54 students with IMT is more than 25 mean while a control group consist of 54 student with IMT is in the amount of 18,5 - 25. The statistic test that used to find out the influence between free and bound variable is a logistic regression. The result that obtained according to the statistic test of logistic regression by involving a contaminator variable indicate that : (a) There is no effect of frequency in consuming fast food, the energy sufficiency level from the main food and activity to the excessive nutrient case in adolescent ($p > 0,05$), (b) There is an effect of protein sufficiency level from fast food, fat sufficiency level from fast food and fat sufficiency level from main food to the excessive nutrient case in adolescent ($p < 0,05$). From the conclusion above, the writer suggest that the adolescent should reduce a fast food consumption because it contains a lot of energy, protein and fat but contains a little fiber, vitamin and mineral.

Keyword: fast food's consumption, excessive nutrient, adolescent