

POLA KONSUMSI FAST FOOD DAN SOFT DRINK PADA SISWA  
YANG OVERWEIGHT DI SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM



ADNES MONIKA SILALAH

P01031116003

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2019

POLA KONSUMSI FAST FOOD DAN SOFT DRINK PADA SISWA  
YANG OVERWEIGHT DI SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM

Karya tulis ilmiah diajukan sebagai syarat untuk penulisan Karya Tulis Ilmiah

Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan

Medan



ADNES MONIKA SILALAH

P01031116003

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2019

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul :Pola Konsumsi Fast food dan Soft  
Drink pada siswa Overweight di SMP  
N 2 Lubuk Pakam  
Nama Mahasiswa :Adnes Monika Silalahi  
NIM : P01031116003  
Program Studi :Diploma III

Menyetujui

Dini Lestrina, DCN,M.Kes

Pembimbing Utama

Tiar Lince Bakara, SP, M.Si

Anggota Penguji I

Erlina Nasution, S.P.d.M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui

Ketua Jurusan

Dr.Oslida Martony SKM. M. Kes

NIP:196403121987031003

## **ABSTRAK**

### **ADNES MONIKA SILALAHI”POLA KONSUMSI FAST FOOD DAN SOFT DRINK PADA SISWA YANG OVERWEIGHT DI SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM” (DIBAWAH BIMBINGAN DINI LESTRINA TARIGAN)**

Overweight pada saat ini telah menjadi masalah kesehatan dan berhubungan dengan terjadinya peningkatan penyakit tidak menular. Peningkatan prevalensi obesitas disertai pergeseran pola makan yang komposisinya mengandung tinggi lemak, kolesterol, tetapi rendah serat seperti konsumsi fast food dan soft drink. Ketidakseimbangan asupan gizi merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya obesitas pada remaja.

Mengetahui prevalensi overweight dan faktor risiko asupan energi dan frekuensi konsumsi fast food dan soft drink terhadap kejadian overweight pada remaja sekolah menengah pertama (SMP) di Kota Lubuk Pakam.

Besar sampel sebanyak 52 orang. Penentuan status obesitas subjek dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan berdasarkan standar rujukan WHO/NCHS. Data asupan konsumsi fast food dan soft drink berdasarkan wawancara dengan SQFFQ. Pola konsumsi fast food pada siswa yang overweight di SMP N 2 Lubuk Pakam dengan kategori sering adalah 88%. Pola konsumsi soft drink pada siswa yang overweight di SMP N 2 Lubuk Pakam dengan kategori sering adalah 69%

Konsumsi fast food merupakan faktor risiko terjadinya obesitas dan konsumsi soft drink merupakan faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja SMP di SMP N 2 Lubuk Pakam.

Di sarankan pendidikan tentang ilmu gizi dapat dimasukkan pada kurikulum pendidikan sekolah menengah pertama (SMP). Hal ini bertujuan agar siswa sekolah dapat edukasi tentang pemahaman ilmu gizi.

Kata Kunci: Pola Konsumsi Fast food, soft drink, siswa overweight

## ABSTRACT

ADNES MONIKA SILALAH **"FAST FOOD AND SOFT DRINK CONSUMPTION PATTERNS IN OVERWEIGHT STUDENTS IN SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM"** (CONSULTANT : DINI LESTRINA TARIGAN)

Overweight was now a health problem and is associated with an increase in non-communicable diseases. Increased prevalence of obesity is accompanied by a shift in dietary composition that contains high fat, cholesterol, but low in fiber such as consumption of fast food and soft drinks. An imbalance in nutritional intake is one of the risk factors for the emergence of obesity in adolescents.

Knowing the prevalence of overweight and risk factors for energy intake and frequency of consumption of fast food and soft drinks to the incidence of overweight in junior high school (*SMP*) in Lubuk Pakam City.

The sample size were 52 people. Determination of the subject's obesity status by measuring body weight and height based on WHO / NCHS reference standards. Data on consumption of fast food consumption and soft drinks based on interviews with SQFFQ. The pattern of fast food consumption in overweight students in SMP N 2 Lubuk Pakam with the frequent category was 88%. The pattern of consumption of soft drinks in overweight students in SMP N 2 Lubuk Pakam with the frequent category was 69%. Fast food consumption was a risk factor for obesity and consumption of soft drinks is a risk factor for obesity in adolescents at SMP N 2 Lubuk Pakam.

It is recommended that education about nutrition be included in the junior high school education curriculum. It is intended that school students can educate about understanding nutrition.

Keywords: Fast Food Consumption Patterns, Soft Drinks, Overweight Students

Lembaga Bahasa dan Pendidikan  
**TWINS ENGLISH**



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul **“Pola Konsumsi *Fast food* dan *Soft drink* pada siswa *Overweight* di SMP N 2 Lubuk Pakam”**.

Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Negeri Medan
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak membimbing dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. Tiar Lince Bakara, SP , M.Si sebagai penguji I yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam karya tulis ilmiah.
4. Erlina Nasution S.P.d.M.Kes sebagai Penguji II yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam karya tulis ilmiah.
5. Ayah dan ibu tercinta A. Silalahi dan T. Turnip dan kakak tercinta Melfa Silalahi dan Herlin Silalahi serta adik tercinta Enjel Silalahi yang senantiasa memberikan dukungan, baik moral maupun moril serta doa yang tulus selama ini yang tidak dapat terbalaskan.
6. Teman satu bimbingan, teman asrama dan mahasiswa/i semester VI Jurusan Gizi yang turut membantu dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa usulan Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
KATAPENGANTAR.....	i
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Overweight.....	4
1. Pengertian.....	4
2. Etiologi.....	4
3. Penilaian Status Gizi.....	5
4. Dampak yang ditimbulkan.....	6
5. Cara Menurunkan kelebihan berat badan.....	6
B. Remaja.....	7
1. Definisi.....	7
2. Pengolongan Remaja.....	7
C. Fast Food.....	8
1. Definisi.....	8
2. Jenis-jenis Fast food.....	9
3. Bahan Makanan Fast food Modern.....	11
4. Upaya Mengurangi Dampak Makanan Fast food Modern.....	13
D. Soft Drink.....	14
1. Definisi .....	14
2. Aturan Soft drink.....	14

3.Dampak konsumsi soft drink.....	14
E. Kerangka Konsep.....	16
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>18</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	18
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel.....	18
1. Populasi.....	18
2.Sampel.....	18
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	19
1.Jenis Data.....	19
2.Cara Pengumpulan Data.....	19
E.Pengolahan dan Analisis Data.....	21
1.Pengolahan Data.....	21
2.Analisis Data.....	22
3.Variabel Terikat.....	22
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>23</b>
A.Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	23
B.Karakteristik kelebihan berat badan.....	23
A.Karakteristik Sampel.....	24
B.Konsumsi Fast Food.....	25
C.Konsumsi Soft Drink.....	26
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>28</b>
A.KESIMPULAN.....	28
B.SARAN.....	28
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>29</b>

## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konsep.....	16
2. Fast food.....	25
3. Soft Drink.....	26

## DAFTAR TABEL

1. Definisi Operasional.....	17
2. Karakteristik Sampel.....	24
3. Konsumsi Fast food.....	25
4. Kosumsi Fast food.....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Pernyataan persetujuan responden.....	33
2. Data Identitas.....	34
3. Kuesioner Fast Food.....	35
4. Kuesioner Soft Drink.....	36
5. Foto Responden.....	37
6. Daftar Riwayat hidup.....	38
7. Master Tabel.....	39
8. Bukti bimbingan Karya Tulis Ilmiah.....	40

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

*Overweight* merupakan masalah kesehatan yang mendunia karena prevalensi *overweight* di dunia baik di negara maju maupun di negara berkembang. Berat badan lebih atau *overweight* dan obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena merupakan peringkat ke lima penyebab kematian di dunia. Tidak kurang 2,8 juta orang dewasa meninggal setiap tahunnya disebabkan oleh *overweight* dan obesitas (WHO, 2013).

Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia menunjukkan adanya peningkatan prevalensi angka kelebihan berat badan anak usia 5-14 tahun berdasarkan jenis kelamin. Hasil Riskesdas tahun 2007 dan 2010 (anak laki-laki : anak perempuan) prevalensinya (9,5% : 6,4%) dan (10,7% :7,7%). Pada anak usia 5-12 tahun angka *overweight* sebesar 10,8% sedangkan obesitas sebesar 8,3%. Prevalensi kegemukan di Provinsi Sumatera Utara sebesar 12,8%. Bila dibandingkan dengan angka prevalensi kegemukan nasional sebesar 11,8%, berarti angka Sumatera Utara masih diatas nasional (Riskesdas, 2013).

Penyebab utama kelebihan berat badan pada remaja adalah asupan energi yang tinggi dan aktifitas fisik yang kurang. Asupan energi adalah satu sisi dari keseimbangan energi, sehingga faktor makanan adalah faktor yang jelas sebagai risiko kelebihan berat badan (Haya, 2015). Selain itu remaja lebih memilih mengkonsumsi makanan cepat saji, dan sering mengkonsumsi makanan di luar rumah. Kebiasaan ini menyebabkan remaja mengkonsumsi makanan padat energi dan rendah gizi yang berpotensi timbulnya *overweight* (Agusanty, 2014).

Secara umum remaja yang mengalami kelebihan berat badan menunjukkan peningkatan secara terus menerus. Dampak yang ditimbulkan dari kelebihan berat badan yaitu sindrom metabolik. Kondisi ini membuat

Penderitanya berisiko tinggi mengalami penyakit jantung, hipertensi, stroke, dan diabetes (Rini, 2015). Kelebihan berat badan dapat dicegah dengan mengubah pola hidup sehat seperti mengubah pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik serta melakukan upaya peningkatan kesehatan sebagai upaya tindakan preventif dan promotif (Nurmasyita, 2015).

Peningkatan prevalensi obesitas disertai dengan pergeseran pola makan yang komposisinya mengandung tinggi lemak, kolesterol, tetapi rendah serat seperti konsumsi *fast food* dan *soft drink*. Ketidakseimbangan asupan gizi merupakan salah satu faktor risiko terhadap muncul nya obesitas pada remaja (Rafiony dkk, 2015). Remaja yang obesitas dikarenakan oleh makan yang berlebihan dan tinggi energi. Frekuensi anak-anak dan remaja dalam konsumsi fast food rata-rata 1-2 kali seminggu, dengan jenis *fast food* yang sering di konsumsi adalah *fried chicken*, *french fries*, dan *soft drink* (Junaidi dan Noviyanda, 2016).

Masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan mengkonsumsi antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kebiasaan mengkonsumsi minuman ringan, termasuk pola makan berlabel ini meningkatkan terjadinya obesitas. Risikonya bahkan lebih tinggi dibandingkan dengan para penyuka makanan gorengan. (Asrin dkk, 2013). Masalah gizi lebih terjadi bersamaan dengan dengan kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu, seperti masyarakat dipertanian. Pola makan yang salah mudah menyebabkan kelebihan masukan energi yang dapat menimbulkan kegemukan bahkan gizi lebih (Putri dkk, 2017).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan dan screening ulang yang sudah dilakukan pada 581 orang siswa/i di SMP N 2 Lubuk Pakam, dan sedikit aktifitas fisik yang mengakibatkan kenaikan berat badan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti pola konsumsi fast food dan soft drink pada siswa/i yang *overweight* di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana pola konsumsi fast food dan soft drink pada siswa yang overweight di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan umum  
Mengetahui pola konsumsi fast food dan soft drink pada siswa yang overweight di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang.
2. Tujuan khusus
  - a. Menilai pola konsumsi fast food pada siswa SMP Negeri 2 yang overweight di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang.
  - b. Menilai pola konsumsi soft drink pada siswa SMP Negeri 2 yang overweight di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti  
Dengan adanya penelitian ini, dapat menjadi salah satu sarana untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.
2. Bagi Siswa yang diteliti  
Dengan dilakukannya penelitian ini, siswa remaja SMP Negeri 2 Lubuk Pakam dapat mengetahui dampak pola konsumsi *fast food* dan *soft drink* dengan kejadian *overweight*.
3. Bagi Sekolah  
Dapat dijadikan sebagai bahan untuk pengembangan pengetahuan tentang pola konsumsi *fast food* dan *soft drink* pada siswa/i yang *overweight* di sekolah.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. *Overweight***

##### **1. Pengertian**

*Overweight* dalam istilah awam lebih dikenal sebagai kegemukan merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan gizi yang berlebihan (Makaryani, 2013). Kelebihan berat badan atau *overweight* yaitu keadaan tubuh yang abnormal karena timbunan lemak dalam tubuh yang berlebihan dan dapat mengganggu kesehatan, disebut *overweight* bila *Body Mass Index/* Indeks Massa Tubuh (BMI/ IMT) antara 25 - 29,9 (Nurmasyta, 2015).

Secara ilmiah *overweight* terjadi akibat mengkonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan oleh tubuh. Penyebab terjadinya ketidakseimbangan antara asupan dan pembakaran kalori ini belum dapat dijelaskan secara pasti. *Overweight* adalah kelebihan berat badan termasuk di dalamnya otot, tulang, lemak dan air (Aqila, 2010).

Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang dilakukan oleh pemerintah atau masyarakat. Hal ini berarti bahwa dalam rangka mewujudkan derajat kesehatan individu, kelompok masyarakat baik secara melembaga oleh pemerintah, atau swadya kesehatan (Asrin, 2015).

Dari uraian diatas maka disimpulkan pengertian *overweight* adalah suatu keadaan kelebihan berat badan yang disebabkan oleh penumpukan lemak yang ditandai dengan IMT 25 - 29,9.

##### **2. Etiologi**

Ada beberapa faktor yang menyebabkan *overweight* :

###### 1) Genetik

Kegemukan cenderung diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik atau keturunan memberikan kontribusi 33% terhadap berat badan seseorang (Proverawati, 2010).

###### 2) Aktifitas Fisik

Remaja dengan tingkat aktifitas yang kurang, sedangkan mengkonsumsi makanan secara berlebihan akan cenderung mengalami kegemukan karena kalori yang masuk tidak seimbang dengan kalori yang digunakan (Istiyani, 2012).

### 3) Lingkungan

Didefinisikan sebagai perilaku atau pola hidup, misalnya apa yang dimakan dari beberapa kali seseorang makan, serta bagaimana aktifitas nya sehari-hari. Seseorang tidak dapat mengubah pola genetiknya tetapi dapat mengubah pola makan serta aktifitas nya (Proverawati, 2010).

### 4) Tingkat Sosial Ekonomi

Peningkatan pendapatan juga mempengaruhi pemilihan jenis dan jumlah makanan yang di konsumsi. Peningkatan kemakmuran di masyarakat yang diikuti oleh peningkatan pendidikan dapat mengubah gaya hidup dan pola makan tradisional ke pola makan praktis dan siap saji. Perubahan ini berakibat semakin banyak nya penduduk golongan tertentu mengalami masalah gizi lebih (Almatsier, 2011).

### 5) Konsumsi *Fast Food* dan *Junk Food*

Merupakan jenis makanan yang tinggi kandungan gula, lemak, garam dan minyak. Tanpa sadar, akan terjadi penumpukan kalori dan lemak pada tubuh remaja yang mengkonsumsi makanan tersebut (Agusanty, 2014).

## 3. Penilaian Status Gizi

Menurut Supriasa dkk, (2002) pengukuran status gizi dapat dilakukan dengan metode antropometri. Metode ini menggunakan pengukuran terhadap berat badan, tinggi badan, dan tebal lapisan kulit. Pengukuran tersebut bervariasi menurut umur dan kebutuhan gizi. Antropometri dapat memberikan informasi tentang riwayat gizi masa lampau.

Tingkat *overweight* dapat dihitung menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

## 4. Dampak yang ditimbulkan

Dampak yang ditimbulkan dari kelebihan berat badan yakni sindrom metabolik. Sindrom metabolik adalah sekumpulan kondisi yang terjadi secara bersamaan seperti peningkatan tekanan darah, kadar gula darah, kadar kolesterol yang tidak biasa. Kondisi ini membuat penderitanya beresiko tinggi mengalami penyakit jantung, hipertensi, stroke, dan diabetes (Rini, 2015).

#### 1. Hipertensi

Orang yang gemuk, jantungnya akan bekerja lebih keras dalam memompa darah. Hal ini dapat dipahami karena biasanya pembuluh darah orang-orang yang gemuk terjepit kulit yang berlemak. Keadaan ini diduga mengakibatkan naiknya tekanan darah.

#### 2. Stroke

Terlalu banyak kolesterol akan menyumbat arteri, dapat menyebabkan serangan jantung atau stroke.

#### 3. Diabetes Mellitus (Kencing manis)

Diabetes adalah salah satu kondisi dimana kadar gula darah dalam darah tinggi. Kelebihan lemak tubuh merupakan penyebab 64% kasus diabetes pada pria dan 77% pada wanita.

### **5. Cara Menurunkan Kelebihan Berat Badan**

Mengubah pola makan dan meningkatkan aktifitas fisik seperti: kurangi makan manis-manis, olahraga teratur, hindari makanan fast food dan junk food, hindari makanan berlemak tinggi (Nurmasyta, 2015).

## **B. Remaja**

### **1. Definisi**

Remaja dalam bahasa Arab berasal dari kata *rahaqa* yang berarti mendekati, sehingga dari segi bahasa masa remaja berarti usia meninggalkan masa anak-anak dan mendekati masa dewasa. Usia remaja merupakan masa perkembangan fisik, intelektual, psikologis dan sosial yang berlangsung sangat cepat. Oleh karena itu, seorang remaja membutuhkan pemahaman tentang karakteristik masa perkembangan ini (Djamaluddin, 2015).

### **2. Penggolongan Remaja**

Menurut Djamaluddin (2015), pembagian usia remaja terdiri atas dua kategori usia yaitu :

#### **a. Usia Remaja Menurut Umur**

Pembagian usia remaja menurut umur dibedakan atas tiga fase sesuai tingkatan umur yang dialami oleh manusia dan setiap fase memiliki keunggulan yaitu :

##### **1) Remaja awal (12-15 tahun)**

Masa sekolah : SMP

Keunggulan : Berubahnya bentuk fisik dengan cepat

##### **2) Remaja pertengahan (15-18 tahun)**

Masa sekolah : SMA

Keunggulan : Sempurnanya perubahan fisik

##### **3) Remaja akhir (18-21 tahun)**

Masa sekolah : Perguruan Tinggi

Keunggulan : Seorang remaja sudah menjadi seseorang yang dewasa dari sisi bentuk fisik maupun sikap.

##### **4) Usia Remaja Secara Sosial dan Intelektual**

Berdasarkan pengaruh keadaan sosial dan intelektual terhadap perilaku remaja, usia remaja dibagi 3 keadaan yaitu :

i. Remaja yang berasal dari keluarga yang harmonis dan tidak memiliki masalah sama sekali.

- ii. Remaja penyendiri. Ditandai dengan adanya perilaku suka menyendiri dan mengisolasi dari pergaulan masyarakat.
- iii. Remaja yang cenderung suka bermusuhan dan membenci lingkungannya.

## **C. *Fast Food***

### **1. Definisi**

Suatu makanan cepat saji ditandai dengan biaya rendah, ukuran porsi yang besar dan makanan padat energi yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak (*Sharkey dkk, 2011*). Secara umum produk *fast food* dapat dibedakan menjadi dua yaitu produk *fast food* yang berasal dari barat dan lokal. *Fast food* yang berasal dari dari barat sering juga disebut *fast food modern*. Makanan yang disajikan pada umumnya berupa *hamburger, pizza* dan sejenisnya. Sedangkan *fast food* lokal sering juga disebut dengan istilah *fast food tradisional* seperti warung tegal, restoran padang, warung sunda (*Hayati, 2010*). Kehadiran makanan cepat saji dalam industri makanan di Indonesia juga bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Khususnya bagi remaja tingkat menengah ke atas, restoran makanan cepat saji merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan di restoran *fast food* ditawarkan dengan harga terjangkau dengan kantong mereka, servisnya cepat dan jenis makanannya memenuhi selera (*Khomson, 2004*).

Dengan manajemen yang handal dan juga dilakukan terobosan misalnya pelayanan yang praktis, desain interior restoran dibuat rapi, menarik dan bersih tanpa meninggalkan unsur kenyamanan, serta rasanya yang lezat membuat mereka yang sibuk dalam pekerjaannya memilih alternatif untuk mengkonsumsi jenis *fast food* karena lebih cepat dan juga mengandung gensi bagi sebagian golongan masyarakat. Keberadaan restoran-restoran *fast food* yang semakin menjamur di kota-kota besar di Indonesia, yang menyajikan berbagai macam *fast food* yang dapat berupa makanan tradisional Indonesia dan makanan barat yang terkenal dengan ayam gorengnya, disamping jenis makanan yang tidak kalah populer seperti *hamburger, pizza, sandwich*, dan sebagainya (*Khomson, 2004*).

Ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat terjadi jika fast food dijadikan sebagai pola makan setiap hari. Kelebihan kalori, lemak dan natrium akan terakumulasi didalam tubuh sehingga akan dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif, seperti tekanan darah tinggi, aterosklerosis, jantung koroner, dan diabetes melitus serta obesitas. Namun, konsumsi pangan tersebut tidak akan merugikan jika disertai dengan menu seimbang, frekuensi yang rendah dan disertai dengan aktivitas fisik atau olah raga yang teratur dan disesuaikan dengan usia (Mahdiah, 2004).

Makanan *fast food* modern adalah jenis makanan yang mudah disajikan, praktis dan umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut (Almatsier, 2011). Sedangkan menurut Khasanah (2012), makanan *fast food* merupakan makanan yang umumnya mengandung lemak, protein dan garam yang tinggi tetapi rendah serat. Secara umum produk *fast food* dapat dibedakan menjadi dua, yaitu produk fast food yang berasal dari barat dan lokal. Fast food yang berasal dari barat sering juga disebut fast food modern. Makanan yang disajikan pada umumnya berupa hamburger, pizza, dan sejenisnya. Sedangkan fast food lokal sering juga disebut dengan istilah fast food tradisional seperti warung tegal, restoran padang, warung sunda, nasi goreng, pempek (Hayati, 2010).

## **2. Jenis-jenis Fast Food**

Berikut ini adalah makan fast food modern yang paling populer di seluruh dunia yang berasal dari beberapa negara, diantaranya adalah sebagai berikut (Khomson dalam Fradjia, 2008):

### *1) Hamburger*

*Hamburger* adalah sejenis makanan berupa roti berbentuk bundar yang diiris dua dan ditengah nya diisi dengan potongan daging, kemudian sayur-sayuran berupa selada, tomat dan bawang bombay. *Hamburger* berasal dari negara jerman. Saus burger diberi berbagai jenis saus seperti mayones, saus tomat dan sambal. Beberapa varian burger juga dilengkapi dengan keju, asinan, serta bahan pelengkap lain seperti sosis.

### *2) Pizza*

*Pizza* adalah adonan roti yang umumnya berisi tomat, keju, saus dan bahan lain sesuai selera. *Pizza* pertama kali populer di negara Italia.

### 3) Kentang goreng

Kentang goreng adalah hidangan yang dibuat dengan potongan-potongan kentang yang digoreng dalam minyak goreng panas. Kentang goreng dari negara *Belgia*. Kentang goreng bisa dimakan begitu saja sebagai makanan ringan, atau sebagai makanan pelengkap hidangan utama. Kentang goreng memiliki kandungan glukosa dan lemak yang cukup tinggi.

### 4) Ayam Goreng

Ayam Goreng pada umumnya jenis makanan *fast food* yang umumnya dijual di restoran makanan *fast food*. Ayam goreng umumnya memiliki protein, kolesterol dan lemak.

### 5) *Sphagetti*

*Spahegetti* yang berasal dari *Italia*, namun sudah populer di Indonesia. *Sphagetti* adalah jenis mie Italia yang berbentuk panjang seperti lidi, yang umumnya di masak 9-12 menit di dalam air mendidih dengan tambahan daging di atasnya.

### 6) *Fish and Chips*

*Fish and Chips* adalah sebuah nama makanan barat yang terdiri dari kombinasi antara ikan dan kentang goreng. Rakyat Inggris dan Irlandia menyebutkannya dengan istilah '*chippies*' atau '*chipper*', dan merupakan menu makan siang murah dikalangan pekerja.

### 7) *Sushi*

*Sushi* adalah makanan Jepang yang terdiri dari nasi dibentuk bersama lauk berupa makanan laut, daging, sayuran mentah atau sudah dimasak. *Sushi* juga populer di masyarakat Indonesia.

### 8) *Croissant*

*Croissant* adalah salah satu jenis roti berbentuk bulan sabit adonannya berbeda dengan adonan roti biasa karena diberi tambahan kersvert sejenis lemak dengan pengolahan teknik lipat, sehingga teksturnya terdiri dari lipatan-lipatan kulit

roti yang terasa empuk tetapi renyah, saat kita memakannya. *Croissant* pertama sekali populer di *Perancis*.

#### 9) *Hot Dog*

*Hot Dog* merupakan makanan *fast food* berupa sosis yang diselipkan dalam roti. *Mustard*, saus tomat, bawang dan mayonaise dapat melengkapi isiannya.

### 3. Bahaya Makanan *Fast food Modern*

Menjadi salah satu pemicu munculnya berbagai penyakit seperti: penyakit jantung, diabetes mellitus, hipertensi dan obesitas. Lemak jenuh dan kolesterol yang terdapat dalam makanan *fast food* diketahui memperbesar risiko seseorang untuk terkena penyakit tersebut (Khasanah, 2012). *World Health Organization (WHO) and Food Agricultural Organization (FAO)* menyatakan bahwa ancaman potensial dari residu bahan makanan terhadap kesehatan manusia dibagi dalam 3 kategori yaitu:

#### a. Aspek Toksikologis

Berupa residu bahan makanan yang dapat bersifat racun terhadap organ-organ tubuh.

#### b. Aspek Mikrobiologis

Berupa mikroba dalam bahan makanan yang dapat mengganggu keseimbangan mikroba dalam saluran pencernaan.

#### c. Aspek Immunopatologis

Yaitu keberadaan residu yang dapat menurunkan kekebalan tubuh.

Penggunaan zat aditif yang berlebihan dan dikonsumsi secara terus menerus dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Zat aditif adalah bahan kimia yang dicampurkan ke dalam makanan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas, menambahkan rasa, dan memantapkan kesegaran produk makanan (Boenga, 2011). Misalnya bahan penyedap rasa MSG (*Monosodium glutamat*) terdapat dalam french fries jika dikonsumsi terlalu sering akan mengendap dalam tubuh dan memicu risiko kanker (Arisman, 2009). Zat aditif yang lain yaitu berupa bahan pemanis yang terdapat dalam *fast food* yaitu sakarin yang terdapat dalam bumbu salad dan siklamat yang merupakan pemanis yang tidak mempunyai nilai gizi (*non-nutrive*). Untuk pengganti sukrosa.

Secara lebih rinci dampak makanan fast food modern dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit (Arisman, 2009) diantaranya:

1) Makanan *fast food* memicu diabetes

Beberapa menu dalam *restaurant fast food* juga mengandung banyak gula. Gula, terutama gula buatan, tidak baik untuk kesehatan karena dapat menyebabkan penyakit gula atau diabetes, kerusakan gigi, dan obesitas. Minuman bersoda, cake, dan cookies mengandung banyak gula dan sangat sedikit vitamin serta mineralnya. Minuman bersoda mengandung paling banyak gula, sedangkan kebutuhan gula dalam tubuh tidak boleh lebih dari 4 gram atau satu sendok teh sehari. Dengan hanya menikmati masakan cepat saji setidaknya satu kali dalam seminggu mengakibatkan kenaikan lemak dalam darah.

2) Makanan *fast food* memicu penyakit jantung

*Fast food* memicu penyakit jantung *The American Heart Association* menganjurkan agar mengonsumsi daging tanpa lemak dan sayuran juga menghindari makanan berlemak jenuh tinggi dan *trans fat*, sodium dan kolesterol seperti burger keju dan makanan yang digoreng. Menurut *The National Institutes of Health* lemak jenuh dan kolesterol di makanan tersebut dapat meningkatkan kolesterol dalam darah dan meningkatkan kemungkinan dengan permasalahan pada jantung.

3) Makanan *fast food* memicu hipertensi

Food memicu hipertensi Sodium yang banyak terdapat dalam makanan *fast food* tidak boleh terlalu banyak dalam tubuh. Untuk ukuran orang dewasa, sodium yang aman jumlahnya tidak boleh lebih dari 3300 miligram, hal tersebut sama dengan 1 3/5 sendok teh. Sodium yang banyak terdapat di *fast food*, dapat meningkatkan aliran dan tekanan darah sehingga dapat meningkatkan risiko terkena penyakit tekanan darah tinggi.

4) Makanan *fast food* memicu obesitas

Selain karena faktor genetik, obesitas juga bisa dipicu dari pola makan yang tidak sesuai dengan kesehatan. Pemilihan makanan karena pertimbangan selera dan prestise dibandingkan dengan gizinya. Akibatnya, jenis

makanan yang banyak dipilih adalah makanan *fast food*. Frekuensi yang rutin dalam mengonsumsi makanan *fast food* akan memicu obesitas. Makanan *fast food* lebih banyak mengandung lemak, kalori, zat pengawet, dan gula dibandingkan serat dan vitamin yang lebih dibutuhkan oleh tubuh.

5) Makanan fast food memicu gagal ginjal

Kegemaran dan kebiasaan masyarakat mengonsumsi fast food juga menyebabkan semakin tingginya asupan natrium dan garam karena kadar garamnya mencapai dua kali lipat dari batas normal yang dianjurkan yaitu sebesar < 2,4 gram. Garam tinggi berpengaruh pada orang dengan kondisi ginjal terganggu, dapat menjadi penyebab gagal ginjal. Selain itu kadar protein yang tinggi akan semakin merusak ginjal.

6) Makanan fast food menyebabkan gangguan gastrointestinal

Rendahnya kandungan serat menyebabkan makanan yang diolah secara tidak sempurna di dalam tubuh. Gangguan pencernaan dapat berupa konstipasi sampai memicu timbulnya kanker pencernaan. Banyak penelitian menunjukkan korelasi yang erat antara konstipasi sampai memicu timbulnya kanker pencernaan. Banyak penelitian menunjukkan korelasi yang erat antara konstipasi dengan kebiasaan konsumsi *fast food*.

#### 4. Upaya Mengurangi Dampak Makan *Fast food Modern*

Untuk mengurangi dampak makanan *fast food* dapat diupayakan dengan menerapkan upaya pencegahan dengan konsumsi pangan agar terhindar dari risiko berbagai penyakit menurut Guidelines dalam Muchtadi (2011) yaitu :

- a) Variasikan konsumsi pangan
- b) Mempertahankan berat badan ideal
- c) Mengurangi konsumsi lemak total, lemak jenuh dan kolesterol
- d) Konsumsi makanan yang cukup mengandung pati dan serat
- e) Hindari konsumsi gula yang berlebihan
- f) Hindari konsumsi natrium yang berlebihan

## **D. Soft Drink**

### **1. Definisi**

*Soft drink* atau sering disebut dengan minuman ringan adalah minuman yang tidak mengandung alkohol, merupakan minuman olahan dalam bentuk bubuk atau cair yang mengandung bahan makanan atau bahan tambahan lainnya baik alami atau sintesis yang dikemas dalam kemasan siap untuk dikonsumsi. Minuman ringan terdiri dari dua jenis, yaitu minuman ringan dengan karbonasi dan minuman ringan tanpa karbonasi (non-karbonasi). Minuman ringan dengan karbonasi adalah minuman ringan yang dibuat dengan menambahkan CO<sub>2</sub> dalam air minum, sedangkan minuman ringan tanpa karbonasi adalah minuman selain minuman ringan yang saat ini banyak beredar di pasaran yaitu minuman berkarbonasi, minuman isotonik, minuman sari buah, kopi, teh, dan lain-lain (Cahyadi, 2009).

Minuman soft drink sebenarnya di konsumsi untuk meningkatkan nilai gizi, bersifat menghilangkan rasa haus, mempunyai efek untuk menyembuhkan. Akan tetapi pada perkembangannya ternyata banyak soft drink yang menggunakan bahan pengawet untuk memperpanjang umur simpan. Minuman ringan juga dikenal sebagai minuman yang statusnya ringan gizi, karena tidak memiliki kandungan gizi yang berarti selain kadar gula yang tinggi.

### **2. Aturan soft drink**

*Soft drink* dikonsumsi dalam bentuk kemasan seperti gelas, kaleng, dan botol. Jumlah konsumsi pada setiap kemasan menggunakan aturan *Dutch standard serving sizes* (Horst, 2009) sebagai berikut:

1 Gelas = 200 ml

1 Kaleng = 330 ml

1 Botol = 500 ml

Hampir separuh anak-anak dengan rentang usia 6 sampai 11 tahun mengkonsumsi soft drink dengan jumlah rata-rata 2 gelas per hari. Rata-rata jumlah konsumsi soft drink pada lelaki dari usia 12 sampai 19 tahun sekitar 4 gelas per hari, sedangkan perempuan sekitar 1,7 gelas *soft drink* perhari.

### **3. Dampak Konsumsi Soft drink**

### **1) Kelebihan Berat badan (*Overweight*) dan Obesitas**

He et al (2010) melakukan studi intervensi berupa pengurangan 1,5 kaleng konsumsi *soft drink* setiap minggu selama satu tahun dan didapati hasil bahwa anak mengalami penurunan terhadap berat badan dan obesitas sekitar 7,7%.

### **2) Karies Gigi**

Konsumsi *soft drink* memiliki banyak potensi untuk masalah kesehatan. Kandungan asam dan gula dalam *soft drink* memiliki potensi untuk menimbulkan karies gigi dan erosi lapisan enamel (Cheng et al, 2008). Karies gigi ialah suatu penyakit dari jaringan kapur atau kalsium pada gigi yang ditandai adanya kerusakan jaringan gigi (Dalimunthe et al, 2009).

### **3) Diabetes**

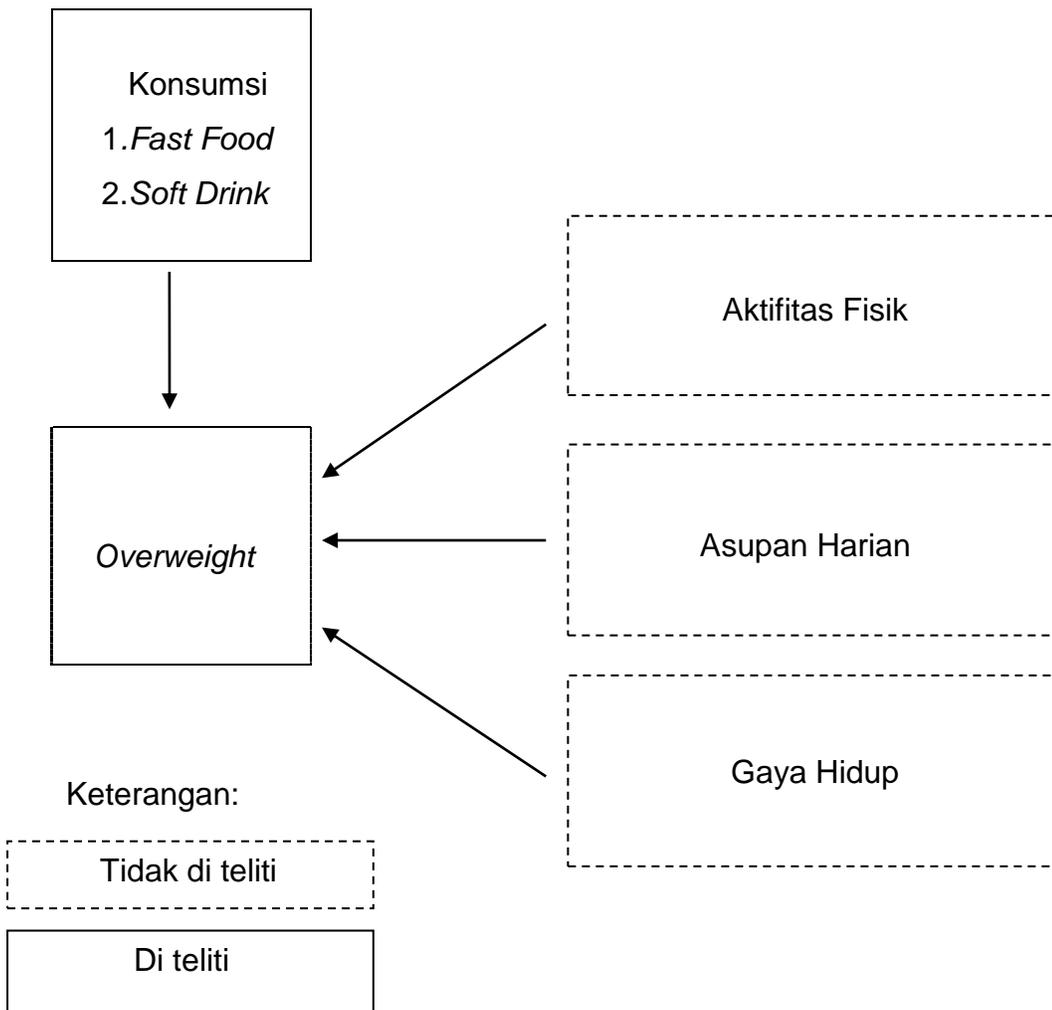
Konsumsi makanan dan minuman yang mengandung fruktosa memiliki sejumlah kecil insulin dibandingkan dengan asupan karbohidrat. Pada penelitian hewan, konsumsi fruktosa dapat menimbulkan resistensi insulin, *impaired glucose tolerance*, *hiperinsulinemia*, *hipertriasilgliserolemia*, dan *hipertensi* (Wolff dan Dansinger, 2008). Dalam suatu studi yang melibatkan wanita dan dilakukan selama delapan tahun, terjadi peningkatan dua kali lipat penyakit diabetes pada mereka yang mengonsumsi satu atau lebih *soft drink* per hari dibandingkan dengan yang mengonsumsi kurang dari satu *soft drink* per bulan (Vartanian et al, 2007).

### **4) Osteoporosis dan Fraktur tulang**

Akibatnya, konsumsi *soft drink* meningkat yang diikuti dengan penurunan konsumsi susu menyebabkan seseorang dapat mengalami penurunan asupan kalsium. Hal ini meningkatkan resiko terjadinya osteoporosis, terutama perempuan dan mengarah pada kejadian fraktur tulang (Jacobson, 2008). Jacobson (2008) menyampaikan bahwa resiko osteoporosis bergantung pada pembentukan awal massa tulang. Seorang ahli merekomendasikan asupan kalsium yang tinggi pada kalangan usia 9 sampai 18 tahun daripada kalangan usia 19 sampai 50 tahun oleh karena bila asupan kalsium tidak tercukupi, maka pembentukan massa tulang akan terganggu. Jacobson (2008) menjelaskan bahwa ada suatu penelitian yang menyatakan konsumsi

soft drink dapat menyebabkan kejadian fraktur tulang pada anak. Studi yang dilakukan pada anak berusia 3 sampai 15 tahun dengan fraktur tulang hebat memiliki tingkat kepadatan tulang yang rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh asupan kalsium yang rendah.

### E. Kerangka Konsep



## DEFINISI OPERASIONAL

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur
1.	Pola Konsumsi <i>Fast Food</i>	Frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji seperti <i>fried chicken</i> , kentang goreng, nasi goreng, mie instan di peroleh dengan teknik wawancara menggunakan kuesioner FFQ dan berat nya (gr) yang habis dikonsumsi	Wawancara	Kuesioner FFQ	Ordinal
2.	Pola Konsumsi Soft Drink	Frekuensi mengkonsumsi minuman olahan. Soft Drink yang dimaksud dari peneliti ini adalah Soft drink yang berkarbonasi dan yang nonkarbonasi Data diperoleh dengan teknis wawancara menggunakan kuesioner FFQ dan berat nya (ml) yang habis dikonsumsi	Wawancara	Kuesioner FFQ	Ordinal

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilakukan di SMP N 2 Lubuk Pakam. Dilakukan survei awal pada 28 September 2018 dan *screening* pada 01 Oktober 2018. Dilakukan *screening* ulang pada tanggal 11 Februari 2019 dan 13 Februari 2019. Penelitian dimulai pada tanggal 18 Februari – 23 Februari 2019.

#### **B. Jenis dan Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian Deskriptif dengan menggunakan pengamatan sesaat karena hanya sampai taraf menggambarkan keadaan objek. Dalam penelitian ini dilakukan observasi dalam konsumsi *fast food* dan *soft drink* pada siswa/i *overweight* pada siswa SMP N 2 Lubuk Pakam.

#### **C. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi dalam ini adalah siswa kelas VII dan VIII SMP N 2 Lubuk Pakam yang *overweight* dan obesitas sebanyak 52 orang.

##### **2. Sampel**

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, dimana pengambilan sampel diambil secara keseluruhan dari populasi yaitu siswa kelas VII dan VIII SMP N 2 Lubuk Pakam yang *overweight* dan obesitas sebanyak 52 orang.

## D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

### 1. Jenis Data

Jenis data yang diambil dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder.

- a. Data Primer diperoleh dari wawancara secara langsung meliputi:
  - i. Identitas sampel meliputi : nama siswa, kelas siswa, jenis kelamin, tanggal lahir, umur, pekerjaan orang tua, alamat, tinggi badan, dan berat badan dengan alat bantu from identitas.
  - ii. Data pola konsumsi *fast food* dan *soft drink* dengan alat bantu kuesioner FFQ.
- b. Data sekunder diperoleh dari gambaran lokasi penelitian dan gambaran umum populasi penelitian.

### 2. Cara Pengumpulan Data

Adapun cara kerja yang dilakukan selama penelitian berlangsung yaitu:

- a. Pra penelitian
  1. Mencari bahan-bahan literatur yang berkaitan dengan masalah yang hendak di teliti.
  2. Mencari sampel yang akan diteliti
  3. Melakukan tinjauan pendahuluan dengan melihat lokasi penelitian
  4. Melakukan pertemuan untuk minta izin kepada Wakil Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.
  5. Melakukan Screening pada siswa/i kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Lubuk Pakam meliputi penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.
  6. Melakukan perhitungan untuk mendapatkan IMT sampel.
  7. Siswa yang memiliki  $IMT > 25 \text{ Kg/m}^2$  dan telah memenuhi kriteria sampel yang telah ditetapkan akan menjadi sampel penelitian ini.
  8. Melakukan jadwal penelitian.
- b. Penelitian

Pada saat penelitian, jenis data yang di kumpul kan meliputi data primer dan data sekunder. Adapun data-data yang akan dikumpulkan meliputi:

#### 1. Data Primer

- a. Data Karakteristik responden (nama, umur, jenis kelamin, pekerjaan orang tua) diperoleh dengan cara wawancara langsung dengan alat bantu form identitas.
- b. Data pola konsumsi *fast food* dan *soft drink* dengan alat bantu kuesioner diperoleh dengan teknik wawancara menggunakan kuesioner FFQ.
- c. Data kategori *overweight* responden diperoleh dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan. Pengukuran menggunakan microtoise dan timbangan barat badan. Kemudian dilakukan perhitungan untuk memperoleh IMT. Pengukuran Berat badan diperoleh data dengan melakukan penimbangan menggunakan timbangan digital merek Gea yang memiliki ketelitian 0,1 kg. Cara menimbang berat badan dengan timbangan digital adalah :
  1. Siapkan timbangan
  2. Letakkan timbangan pada lantai yang datar
  3. Upayakan penimbangan dilakukan dengan pakaian seminimal mungkin.
  4. Sampel yang diukur berdiri pada tempat yang ditentukan, pandangan lurus kedepan dalam keadaan tenang dan sikap tegap.
  5. Catat berat badan dengan seakurat mungkin membaca angka hasil penimbangan.
  6. Pengukuran Tinggi badan data TB diperoleh dengan mengukur menggunakan mokrotoise yang memiliki ketelitian 0,1 cm. Cara mengukur tb dengan menggunakan mikrotoa (Supariasa, 2002): Tempelkan mikrotoa pada dinding yang lurus datar setinggi 2 meter. Angka 0 pada lantai yang datar.
  7. Lepaskan sepatu dan sandal

8. Sampel berdiri tegak, kaki lurus, tumit, pantat, punggung dan bagian kepala bagian belakang menempel pada dinding dan muka menghadap lurus dengan pandangan ke depan.
9. Turunkan mikrotoa sampai rapat pada kepala bagian atas, siku-siku harus lurus menempel pada dinding.
10. Baca angka pada skala yang nampak pada lubang gulungan mikrotoa. Angka tersebut menunjukkan tinggi yang di ukur.

## 2. Data Sekunder

Data tentang gambaran umum lokasi penelitian yaitu SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Deli Serdang, Sumatera Utara yang didapat dari pihak sekolah SMP Negeri 2 Lubuk Pakam, Deli Serdang Sumatera Utara.

## E. Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

Seluruh data diolah secara manual melalui tahapan-tahapan proses yang dimulai secara editing, *coding*, *entry* data, dan tabulasi kemudian di analisis dengan alat bantu komputer. Tabulasi yaitu menyusun data hasil penelitian yang sudah dimasukkan dalam komputer yang telah di kategorikan untuk disajikan dalam bentuk tabel frekuensi atau diagram sehingga data lebih mudah dianalisis dan dibaca. Adapun data yang akan diolah meliputi:

#### a. Kategori *Overweight*

Data *overweight* diperoleh dengan pengukuran *Body Mass*. Indeks yaitu perbandingan berat badan dengan kuadrat tinggi badan. Hasil pengukuran diolah dengan menggunakan antropometri plus kemudian dibandingkan dengan :

- Gemuk (*Overweight*) : Z-Score dan : 1 SD s/d 2 SD
- Obesitas : Z-Score dan : 2 SD

#### b. Pola Konsumsi *Soft Drink*

Data pola konsumsi *Soft Drink* diperoleh dengan wawancara dengan kuesioner FFQ. Pengolahan dan analisis data menggunakan analisis univariat. Frekuensi *Soft Drink* berkarbonasi dan non-karbonasi.

Kategori :

- a. Jarang : Jika konsumsi soft drink  $< 4$  kali/minggu
- b. Sering : Jika konsumsi soft drink  $\geq 4$  kali/minggu

c. Pola Konsumsi *Fast Food*

Data pola konsumsi *Fast Food* diperoleh dengan wawancara dengan kuesioner FFQ. Pengolahan dan analisis data menggunakan analisis inivariat untuk mengetahui frekuensi nya.

Kategori :

- a. Jarang : Jika konsumsi Fast food  $< 4$  kali/minggu
- b. Sering : Jika konsumsi Fast Food  $\geq 4$  kali/minggu

## 2. Analisis Data

### Analisis Univariat

Menggambarkan persentase dan rata-rata masing-masing variabel yaitu: umur, jenis kelamin, kategori *overweight*, kategori pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Lubuk Pakam. Dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan menggunakan program komputer yang kemudian disajikan dalam grafik distribusi frekuensi dan di analisis berdasarkan persentase.

## 3. Variabel Terikat

### 3.1 Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu pola konsumsi *fast food* dan *soft dr ink* yang di peroleh dari from kuesioner

### 3.2 Variabel Terikat

Status gizi *overweight* dengan pengukuran gizi pada responden dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT)

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP N 2 Lubuk Pakam yang terletak di jalan Galang Provinsi Sumatera Utara dengan NPSN 10213895, kode pos 20515 yang memiliki luas tanah Milik Pemerintah 10.000 m<sup>2</sup>. Sekolah Menengah pertama Negeri 2 Lubuk Pakam ini merupakan salah satu unit Pendidikan menengah pertama Negeri 2 Lubuk Pakam ini merupakan salah satu Unit Pendidikan menengah pertama dengan status Negeri, status kepemilikan Pemerintah Daerah kabupaten Deli Serdang, di Pimpin oleh seorang kepala sekolah bernama Jumakir, dengan akreditasi A dengan Kurikulum 2013. SMP Negeri 2 Lubuk Pakam ini merupakan unit pendidikan menengah pertama pemerintahan kabupaten Deli Serdang. Data ruang kelas berjumlah 27 ruang kelas dengan jumlah keseluruhan siswa 851 orang yang terdiri dari 424 perempuan dan 427 laki – laki. SMP Negeri 2 Lubuk Pakam memiliki 9 lokal kelas yakni kelas 7 (VII -1 – VII -9), kelas 8 (VIII-1 – VIII-9), dan kelas 9 ( IX-1 – IX-9). SMP Negeri 2 Lubuk Pakam memiliki tenaga pendidik sebanyak 48 orang yang meliputi guru tetap/PNS sebanyak 44 orang dan honorer sebanyak 4 orang

#### **B. Karakteristik Kelebihan Berat Badan**

Dari 581 siswa SMP kelas VII dan VIII yang dilakukan pengukuran berat badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) diperoleh hasil bahwa siswa yang memiliki kelebihan berat badab sebanyak 52 orang yang terdiri dari 25 orang kelas VII dan 27 orang kelas VIII. Untuk data kategori kelebihan berat badan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3. Karakteristik Kelebihan Berat Badan

No	Kategori	n	%
1	Overweight	43	83
2	Obesitas	9	17
3	Jumlah	52	100

## A. Karakteristik Sampel

### 1. Umur

Umur adalah lamanya waktu mejalani kehidupan yang dimulai sejak lahir hingga sekarang yang diukur dengan patokan skala tahun. Distribusi frekuensi siswa/siswi SMP N 2 Lubuk Pakam berdasarkan kelompok umur dapat dilihat pada tabel 4

No	Umur	N	%
1	12 tahun	12	23
2	13 ahun	26	50
3	14 tahun	14	27
	Total	52	100

Tabel 4. Distribusi sampel menurut umur

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa umur siswa SMP yang terbesar terdapat pada umur 13 – 14 tahun 40 dar 52 siswa (77%) . untul data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

### 2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah atribut – atribut fisiologis dan anatomis yang membedakan antara laki –laki dan perempuan . distribusi frekuensi sampel menurut jenis kelamin dapat disajikan pada tabel dibawah ini

No	Jenis Kelamin	n	%
1	Perempuan	28	53,8
2	Laki – laki	24	46,2

3	Jumlah	52	100
---	--------	----	-----

Tabel 5. Distribusi sampel menurut jenis kelamin

Hasil tabel menunjukkan bahwa frekuensi jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 28 orang ( 53,8%). Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5

## **B. Konsumsi Fast Food pada Siswa SMP N 2 Lubuk Pakam dengan Kelebihan berat badan**

Konsumsi Fast food adalah serangkaian cara bagaimana fast food diperoleh, jenis fast food yang dikonsumsi, jumlah fast food yang mereka makan , termasuk frekuensi konsumsi fast food mereka.

No	Kategori	n	%
1	Jarang	6	12
2	Sering	46	88
	Total	52	100

Dari tabel diatas mengenai sikap siswa SMP tentang konsumsi Fast food dapat diketahui bahwa dari 52 siswa kelas VII dan VIII semua siswa pola konsumsi terhadap jarang sebesar (12%) dan 52 siswa pola konsumsi yang sering (88%).Nilai tertinggi dikategorikan konsumsi fast food sering. Hal ini dapat terjadi karena sebagian siswa juga kemungkinan sering mengkonsumsi fast food. Dalam penelitian Yessi Kurniati (2017) sama halnya dengan siswa remaja yang kelebihan berat badan bahwasanya mengkonsumsi fast food, junk food, yang dapat memicu terjadinya penimbunan lemak dan juga tidak berolahraga, tidak beraktifitas fisik. Jenis fast food yang paling sering dikonsumsi oleh siswa di sekolah adalah roti dan bakwan. Fast food yang dominan di konsumsi di jual disekolah seperti bakwan dan roti karena harga terjangkau dan enak, dimana siswa menghabiskan waktu sebagian besar disekolah dan dirumah orang tua menyediakan roti karena siswa tersebut menyukai roti.

### C. Konsumsi Soft Drink pada Siswa SMP N 2 Lubuk Pakam dengan Kelebihan berat badan

Konsumsi Soft Drink adalah serangkaian cara bagaimana soft drink diperoleh, jenis soft drink yang dikonsumsi, jumlah soft drink yang mereka minum, termasuk frekuensi konsumsi soft drink

No	Kategori	n	%
1	Jarang	6	31
2	Sering	46	69
	Total	52	100

Dari tabel diatas mengenai siswa SMP tentang konsumsi Soft drink dapat diketahui bahwa dari 52 siswa kelas VII dan VIII semua siswa pola konsumsi terhadap soft drink Jarang (31,%) dan siswa pola Konsumsi terhadap soft drink yang paling sering (69%) . Nilai tertinggi di kategori konsumsi soft drink. Hal ini dapat terjadi karena sebagian siswa suka minum minuman ringan dirumah dan disekolah. Orang tua siswa juga kemungkinan sering mengkonsumsi soft drink. Didalam penelitian Yessi Kurniati (2017) sama halnya dengan siswa remaja yang kelebihan berat badan bahwasanya mengkonsumsi fast food, junk food, soft drink yang dapat memicu terjadinya penimbunan lemak dan juga tidak berolahraga, tidak banyak aktifitas. Jenis soft drink yang paling sering dikonsumsi adalah es teh dan fanta karena dikantin minuman tersebut ada disediakan dikantin sekolah dengan harga terjangkau dan disukai banyak siswa. Soft drink tersebut dapat menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan pada siswa

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Mengenai gambaran pola konsumsi fast food dan soft drink pada siswa dengan kelebihan berat badan pada 52 siswa kelas VII dan VIII yang memiliki berat badan lebih diperoleh kesimpulan :

1. Pola konsumsi fast food pada siswa yang overweight di SMP N 2 Lubuk Pakam dengan kategori sering adalah 88%
2. Pola konsumsi soft drink pada siswa yang overweight di SMP N 2 Lubuk Pakam dengan kategori sering adalah 69%

#### **B.Saran**

1. Pihak sekolah dapat melakukan pengawasan pelaksanaan dan pengolahan makanan baik di kantin sekolah maupun pada penjaja makanan disekitar sekolah.
2. Perlunya pendekatan dari pihak sekolah kepada pengelola kantin dalam hal penyediaan jajanan. Diharapkan pihak pengelola kantin dapat menyediakan makanan dan minuman jajanan yang mengandung gizi yang baik,sehat, serta aman bagi siswa sekolah, baik dari segi variasi jenis makanan dan minuman jajanan tersebut.
3. Pendekatan persuasif pada siswa yang mengalami overweight melalui peran press group yang tidak obes. Melalui peran press group diharapkan siswa obes dapat melakukan perubahan pola perilaku makan yang baik.
4. Pendekatan tentang ilmu gizi dapat dimasukkan pada kurikulum pendidikan sekolah menengah pertama (SMP). Hal ini bertujuan agar siswa sekolah dapat edukasi tentang pemahaman ilmu gizi terkait dengan permasalahan kesehatan. Kurikulum tentang gizi ini memungkinkan untuk diikutsertakan pada mata pelajaran olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asrin, dkk. 2013. *Pengaruh konsumsi soft drink terhadap kejadian obesitas pada remaja putri SMA N 2 kota Banda Aceh*
- Agusanty, dkk. 2014. *Faktor Risiko Sarapan Pagi dan Makanan Selingan Terhadap Kejadian Overweight pada Remaja Sekolah Menengah Atas.* Jurnal Gizi Klinik Indonesia. Vol 10. No.03
- Almatsier, Sunita. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT.Gramedia PustakaUtama
- Arisman, 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan*.EGC. Jakarta : 193-195
- Aqila . 2010. *Metode Pembelajaran dan Terapi Praktis*. Yogyakarta: KatahatiBoenga,
2011. *Fenomena Makanan Siap Saji dan Dampaknya Bagi Kesehatan*. [www.unpad.ac.id](http://www.unpad.ac.id) di akses tanggal 16 Oktober 2018.
- Cheng R., H. Yang, M. Shao, T. Hu, and X. Zhou, 2008. *Dental Erosion and Severe Tooth Decay Related to Soft Drinks: A Case Report and Literature Review*, Sichuan University. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2676420.htm>. [Accessed 9 Oktober 2018].
- Dalimunthe T., T. Hermina, Y. Roesnawi, dan E. Octiara, 2009. *Karies Gigi pada Anak*. Dalam: *Pedodonsia Dasar*. Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara, Medan: 1-12.
- Djamaluddin, Darwis. 2015. *Mendidik Remaja Nakal*. Yogyakarta: Semesta Hikmah.
- Hardi. 2010. *Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi terhadap soft drink pada siswa kelas Medan tahun 2010*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Hayati, F. 2010. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Fast Food Waralaba Modern Tradisional pada Remaja Siswa SMU Negeri di Jakarta Selata*. *Skripsi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.

- Haya. 2015. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Bagi Ibu Terhadap Asupan Energi, Aktifitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Kelebihan Berat Badan.* Jurnal Gizi Indonesia. Vol.4 No.1
- Horst, K., 2009. *The School Food Environment: Association with Adolescent Soft Drink and Snack Consumption.* In: *ENDORSE: Environmental Determinants of Overweight in Rotterdam Schoolchildren.* Rotterdam: Erasmus MC.; 159-174. Available from: <http://publishing.eur.nl/ir/repub/asset/16933/091007.pdf>. [Accessed 28 May 2010].
- Jacobson, M.F., 2008. *Liquid Candy -- How Soft Drinks Are Harming Americans' Health, Diet and Diabetes Homepage.* Available from:<http://www.karlloren.com/diet/p24.htm>.
- Junaidi dan Noviyanda. 2016. *Kebiasaan Konsumsi fast food terhadap Obesitas pada anak Sekolah Dasar Banda Aceh.*
- Khasanah, Nur. 2012. *Waspada Beragam Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan.* Cetakan Pertama. Yogyakarta:Penerbit Laksana.
- Khomson, A. 2004. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan.* Jakarta:Raja Grafindo Persada
- Mahdiah. (2004). *Prevalensi Obesitas dan hubungan Konsumsi Fast Food dengan kejadian Obesitas pada Remaja SLTP Kota dan Desa di Daerah Istimewa Yogyakarta.* Tesis. Universitas Gajah Mada
- Makaryani. 2013. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit.* Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Muchtadi D. *Pencegahan Gizi Lebih dan Penyakit Kronis Melalui Perbaikan Pola Konsumsi Pangan.* Bogor: Institut Pertanian Bogor. 2011.

- Nurmasyta, dkk. 2015. *Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan.* Jurnal Gizi Indonesia.
- Proverawati, A. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Pada Remaja (Cet.1).*
- Putri, dkk. *Konsumsi Fast food, Soft drink, Aktifitas fisik, dan Kejadian Overweight Siswa Sekolah Dasar di Jakarta.* Indonesian Journal of Human Nutrition
- Rafiony Ayu, dkk. 2015. *Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja.* Jurnal Gizi Klinik Indonesia.
- Rini, S. 2015. *Sindrom Metabolik.* Artikel. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Riskesmas. 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional 2010.* Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Sharkey, J. R., Johnson, C. M., Dean, W. R. &Horel, S. A. 2011. *Association Between Proximity to and Coverage of Traditional Fast Food Restaurants and Non Traditional Fast Food Outlets and Fast Food Consumption among Rural Adults.* *International Journal of Health Geographics, 10:37.*
- Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi.* Jakarta: EGC
- Vartanian, L.R., M.B. Schwartz, and K.D. Brownell, 2007. *Effects of Soft Drink Consumption on Nutrition and Health: A Systematic Review and Meta-Analysis,* *American Journal of Public Health.* Available from:<http://ajph.aphapublications.org/cgi/content/short/97/4/667.pdf>. [Accessed 27 November 2018].
- Wolff, E. and Dansinger M.L., 2008. *Soft Drinks and Weight Gain: How Strong Is the Link?, Medscape J Med.* Available

from:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2562148.htm>. [Accessed 7 November 2018].

World Health Organization (WHO). 2013. *Obesity and Overweight*.  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> diakses pada 10 Desember 2018.

Lampiran 1

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI SUBYEK PENELITIAN**  
**(INFORMED CONSENT)**

---

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :

Tempat, Tgl Lahir :

Alamat :

Telp/HP :

Bersedia dan mau menjadi Responden Penelitian dengan judul “Pola Konsumsi Fast food dan Soft drink pada Siswa *Overweight* di SMP N 2 Lubuk Pakam” yang akan dilakukan oleh :

Nama : Adnes Monika Silalahi

Alamat :Jati Sari, Lubuk Pakam

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Program D-III

No. Hp : 081360249365

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Lubuk Pakam,.....2018

Peneliti

Responden

(Adnes Monika Silalahi)

(.....)

Lampiran 2

**Data Identitas Sampel Siswa**

Nomor Responden : .....

Tanggal Wawancara : .....

Nama Pewawancara : .....

1. Nama Siswa :
2. Kelas :
3. Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan\* (coret salah satu)
4. Tanggal Lahir :
5. Umur :
6. Pekerjaan Orangtua :
7. Alamat :
8. TB :
9. BB :

Lampiran 3

**KUESIONER**

<i>Fast Food</i>	Tidak pernah	1x/hr	2x/mg	1x/mg	2x/bln	1x/bln	Berat yang dikonsumsi (gr)	Tempat beli makanan tersebut
Hamburger								
Hotdog								
Pizza								
Ayam Goreng								
Spaghetti								
Donat								
Bakso								
Siomay								
Batagor								
Pempek								
Roti								
Sosis								
Gorengan								
Kentang goreng								

Lampiran 4

Soft Drink	Tidak pernah	1x/hr	2x/mng	1x/mg	2x/bln	1x/bln	Berat Konsumsi (ml)	Tempat beli makanan tersebut
Coca-cola								
Fanta								
Pepsi								
Pop ice								
Teh Botol								
Frutea								
Pocari sweet								
Green tea								
Pulpy								
Maizone								

Lampiran 5



## Lampiran 6

### Daftar Riwayat Hidup

Nama :Adnes Monika Silalahi

TTL :Bahinsir,18 Februari 1997

Nama Orang tua

1. Ayah :Asitua Silalahi
2. Ibu :Tiodor Turnip

Jumlah saudara :6

Alamat Rumah :P.Siantar

No Telpon :081360249365

Riwayat Pendidikan :-SD Negeri 09367  
-SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan  
-SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan

Hobby :Jalan-jalan

Motto :Selalu bersyukur

Lampiran 7

**MASTER TABEL POLA KONSUMSI FAST FOOD DAN SOFT DRINK PADA SISWA  
DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN DI SMP N 2 LUBUK PAKAM**

NO	Nama	JK	Kelas	Umur	BB	TB	IMT	Sts Gizi	JLH(gr)	Kategori	FREK	JLH	Kategori	FREK
1	AS	P	VII-1	12	58,5	150	26	Overweight	713,00	15,25	SERING	1547,5	4,75	SERING
2	AW	L	VII-1	12	60	150	26,6	Overweight	792,5	6,25	SERING	325	4,75	SERING
3	BA	L	VII-2	13	55	145	26,1	Overweight	97,75	2	JARANG	231,25	1,5	JARANG
4	DS	L	VII-2	12	54	143	26,4	Overweight	208,5	6,5	SERING	581,25	5,5	SERING
5	DR	L	VII-3	12	57,6	145,2	27,3	Overweight	417,5	6,25	SERING	676,25	2,5	JARANG
6	EP	P	VII-3	12	72	149	32,4	Obesitas	323,57	6	SERING	487,5	5	SERING
7	ER	P	VII-3	12	53	142	26,3	Overweight	380	5	SERING	380	1,5	JARANG
8	GA	L	VII-4	13	60	151	26,3	Overweight	177,5	5,75	SERING	767,5	5	SERING
9	JI	P	VII-4	13	58	149	26,1	Overweight	481	12,25	SERING	872,5	5,25	SERING
10	LP	L	VII-5	12	53,5	131	31,2	Obesitas	367,5	7	SERING	175	1	JARANG
11	MP	P	VII-5	13	82,6	158	33	Obesitas	425	11,5	SERING	397,5	1,5	JARANG
12	ML	L	VII-5	12	56,8	145,4	27	Overweight	492,75	7	SERING	255	1,25	JARANG
13	YU	P	VII-5	13	73,2	150	32,5	Obesitas	208,5	6,5	SERING	758,25	4,25	SERING
14	MJ	P	VII-5	14	64,4	156	26,4	Overweight	218,75	3,25	JARANG	590	4,5	SERING
15	ED	L	VII-3	13	62,8	147	26,7	Overweight	188,75	3,25	JARANG	372,5	1,5	JARANG
16	SA	P	VII-6	13	59	149	26,1	Overweight	302,5	7,25	SERING	1047,5	8,5	SERING
17	MM	L	VII-7	13	67,6	159	26,7	Overweight	378,25	5,5	SERING	450	6,75	SERING
18	SC	P	VII-7	13	57,3	148	26,1	Overweight	156,75	6,5	SERING	1095	4,5	SERING
19	SS	L	VII-8	13	59,3	149	26,7	Overweight	336,25	12	SERING	740	6	SERING
20	SG	L	VII-8	12	82,9	150	36,8	Obesitas	440	13,15	SERING	710	4,5	SERING
21	SB	P	VII-8	13	58	149,6	26,1	Overweight	305	4,5	SERING	2330	4,5	SERING
22	ST	L	VII-8	13	54,6	143	26,7	Overweight	326,5	5,75	SERING	1047,5	4,25	SERING
23	MP	L	VII-9	13	45,8	131	26,7	Overweight	445	14	SERING	1020	1,25	JARANG
24	TF	P	VII-9	13	53,2	141	26,8	Overweight	275	7	SERING	1057	4,75	SERING
25	YS	P	VII-9	12	58,7	144,5	28,3	Overweight	267,5	8	SERING	745	5	SERING
26	YB	P	VII-9	12	58	149	26,1	Overweight	226,25	7	SERING	227,5	4,5	SERING
27	AH	P	VII-1	14	61,7	150	27,4	Overweight	260	7,25	SERING	160	1,5	JARANG
28	AT	P	VII-1	14	59,8	145	28,9	Overweight	298,75	3,5	JARANG	273,75	1	JARANG
29	DL	L	VII-2	14	76,5	152	26	Obesitas	200	7,25	SERING	205,25	4,5	SERING
30	DP	P	VII-3	14	65,8	158	26,3	Overweight	227,5	7,25	SERING	208,5	4	SERING
31	DA	P	VII-3	14	73,2	149	32,9	Obesitas	160	5	SERING	457,5	5	SERING
32	ES	P	VII-3	14	63,5	152	27,4	Overweight	273,5	3,25	JARANG	352,5	4,5	SERING
33	FP	L	VII-3	13	60,8	145,2	28,9	Overweight	205,25	7,5	SERING	357,5	4,25	SERING
34	IB	L	VII-4	14	61,7	154	26	Overweight	268,5	3,5	JARANG	980	4	JARANG
35	ID	L	VII-4	13	65,8	158	26,3	Overweight	207,5	8	SERING	992	4,25	SERING
36	JS	P	VII-4	14	88,4	151	38,7	Obesitas	273,75	9,75	SERING	762,5	1,75	JARANG
37	KP	L	VII-5	13	67,4	153	28,7	Overweight	368,72	5,5	SERING	932,5	1,5	JARANG
38	KG	P	VII-5	12	54,4	137	28,9	Overweight	166,25	12,5	SERING	890	1,25	JARANG
39	MA	L	VII-5	13	71	163	26,7	Overweight	196,25	8	SERING	362,5	5	SERING
40	MD	P	VII-5	13	63	150	28	Overweight	141,25	6,25	SERING	362,5	1,25	JARANG
41	MR	L	VII-6	13	59,3	150	26,3	Overweight	205	2,5	JARANG	832,5	5,75	SERING
42	NL	P	VII-6	14	71,8	153	29	Overweight	650	9,5	SERING	932,5	4,5	SERING
43	NA	P	VII-6	13	64	150	28,4	Overweight	166,25	18	SERING	840	6,75	SERING
44	NI	P	VII-6	13	55,5	143,8	27,1	Overweight	168	8	SERING	392,5	5,25	SERING
45	NP	P	VII-6	13	59	150	26,2	Overweight	227,5	4	JARANG	735	1,75	JARANG
46	PH	L	VII-7	13	64	156	26,3	Overweight	226,25	6,75	SERING	1350	4,25	SERING
47	RP	L	VII-8	14	68	160	26,5	Overweight	156,75	7	SERING	667,5	4,5	SERING
48	SN	L	VII-8	13	63	154	26,5	Overweight	267,5	6,5	SERING	725	4	JARANG
49	KP	L	VII-9	13	68,5	145	32,6	Obesitas	1210	8	SERING	425	4,25	SERING
50	TP	P	VII-9	13	58	148	26,4	Overweight	667,5	33,25	SERING	702,5	1,5	JARANG
51	TW	P	VII-9	14	63,9	154	26,9	Overweight	725	4,75	SERING	433,75	4,25	SERING
52	VL	P	VII-9	14	53,7	143	26,2	Overweight	425	6,25	SERING	992,5	2,5	JARANG
									17293,54			35212,25		

Lampiran 8

**Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah**

Nama :Adnes Monika Silalahi

NIM :P01031116003

Judul :Pola Konsumsi Fast food dan Soft drink pada Siswa Overweight di SMP N 2 Lubuk Pakam

Dosen Pembimbing :Dini Lestrina, DCN, M.Kes

No	Tanggal	Topik Bimbingan	T.Tangan Mahasiswa	T.Tangan Dosen Pembimbing
1	Senin,8 Juli 2019	Membahas cara mengolah Kuesioner FFQ		
2	Rabu,10 Juli 2019	Mendiskusikan hasil pengolahan data		
3	Kamis,11 Juli 2019	Revisi Hasil Pengolahan Data		
4	Senin, 15 Juli 2019	Diskusi hasil dan revisi Karya Tulis Ilmiah		
5	Selasa, 16 Juli 2019	Memperbaiki Pengolahan data yang masih salah		
6	Kamis,18 Juli 2019	Mendiskusikan rata-rata frekuensi mengkonsumsi fast food dan soft drink		
7	Jumat,19 Juli 2019	Revisi pengolahan rata-rata data		
8	Senin,22 Juli 2019	Membahas data yang sudah di frekuensi kan		
9	Selasa,23 Juli	Revisi Hasil Penelitian		

	2019			
10	Jumat,26 Juli 2019	Revisi Bab 1 sampai 5		



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136  
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644  
email : [kepk.poltekkesmedan@gmail.com](mailto:kepk.poltekkesmedan@gmail.com)



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG  
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN  
Nomor: 01/86/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2019**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**“Pola Konsumsi *Fast Food* Dan *Soft Drink* Pada Siswa Yang *Overweight*  
Di SMP Negeri 2 Lubukpakam”**

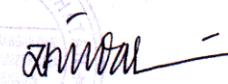
Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/  
Peneliti Utama : **Adnes Monika Silalahi**  
Dari Institusi : **Prodi DIII Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :  
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian gizi.  
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.  
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.  
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.  
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Juni 2019  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
Poltekkes Kemenkes Medan

Jt Ketua,


Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M. Kes  
NIP. 196101101989102001