

## ABSTRAK

Overweight atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja terutama remaja. Overweight ditandai dengan penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan, terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kebiasaan konsumsi fast food, asupan lemak, dan serat terhadap kejadian overweight pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan desain studi observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi fast food dan asupan lemak dengan kejadian Overweight pada remaja. Simpulan hasil analisis SQ-FFQ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara asupan serat dengan lemak dengan tingkat keeratan korelasi yang lemah.

## Latar Belakang

Overweight atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja terutama remaja. Overweight ditandai dengan penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan, terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Faktor-faktor gaya hidup seperti pola makan berperan penting karena dari pola makan kita bisa mengetahui asupan lemak dan serat yang masuk ke dalam tubuh.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik dengan desain pendekatan cross sectional study yaitu suatu pendekatan yang sifatnya sesaat pada suatu waktu dan tidak diikuti terus menerus dalam kurun waktu tertentu (Mudjur, A, 2011). Kegiatan yang dilakukan meliputi pengumpulan data terhadap variabel dependen dan independen akan dikumpulkan dalam waktu bersamaan.

## Hasil & Pembahasan

Tabel 7. Distribusi Sampel berdasarkan Frekuensi Fast food

Frekuensi dalam mengonsumsi <i>Fast food</i>	n	(%)
Sering	11	67,6
Kadang	6	21,3
Jarang	2	11,1
Total	19	100,0

Berdasarkan tabel 8 diatas dapat dilihat bahwa dari total 19 siswa di SMA MBI Amanatul Ummah yang jarang mengonsumsi serat berjumlah 11 orang (67,6%) dengan rata-rata 1-2 kali/ minggu.

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa dari total 19 siswa Overweight di SMA MBI Amanatul Ummah yang sering mengonsumsi Fast food berjumlah 11 orang (67,6%) dengan rata-rata 4-5 kali/ minggu. Hasil penelitian bahwa frekuensi fast food di SMA MBI Amanatul Ummah sebagian besar adalah 67,7% atau 11 siswa mempunyai kebiasaan sering dalam mengonsumsi fast food setiap minggu.

Tabel 8. Distribusi Sampel berdasarkan Frekuensi serat

Frekuensi dalam mengonsumsi <i>Serat</i>	n	(%)
Sering	2	11,1
Kadang	6	21,3
Jarang	11	67,6
Total	19	100,0

Tabel 9 Distribusi berdasarkan status gizi remaja

Status Gizi	n	(%)
Overweight	2	11,1
Obesitas 1	6	21,3
Obesitas 2	11	67,6
Total	19	100,0

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat dilihat sebanyak 2 siswa di SMA MBI Amanatul Ummah yang status gizinya obesitas tingkat 2 sebanyak 2 siswa (67.6%).

## Kesimpulan

Adanya hubungan antara konsumsi fast food dengan kejadian Overweight pada remaja di SMA (MBI) Amanatul Ummah dengan mengonsumsi fast food berisiko 2 kali lebih besar mengalami Overweight. Hasil analisis SQ-FFQ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara asupan serat dengan lemak dengan tingkat keeratan korelasi yang lemah.