

**HUBUNGAN PANGSA PENGELUARAN PANGAN,
KONSUMSI *JUNK FOOD*, DAN STATUS GIZI PADA
REMAJA SMP NEGERI 16 SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Progam Strata Satu (S1) Gizi**



**Dipa Surya Risnandar
1507026003**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2022**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

NAMA :DIPA SURYA RISNANDAR
NIM :1507026012
JUDUL :HUBUNGAN PANGSA PENGELUARAN
PANGAN, KONSUMSI *JUNK FOOD*, DAN
STATUS GIZI PADA REMAJA SMP NEGERI
16 SEMARANG

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa penelitian dan penulisan pada skripsi ini sejauh yang telah saya ketahui belum ada yang meneliti dan merupakan hasil dari pemikiran saya sendiri. Jika terdapat hasil dari pemikiran orang lain, maka saya telah mencantumkan sumber referensi dengan jelas pada penelitian ini.

Semarang, 30 Juni 2022
Yang Membuat Pernyataan,

Dipa Surya Risnandar
NIM. 1507026003

LEMBAR PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Hubungan Pangsa Pengeluaran Pangan,
Konsumsi *Junk Food*, dan Status Gizi pada
Remaja SMP N 16 Semarang
Nama : Dipa Surya Risnandar
NIM : 1607026003
Program Studi : Gizi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji
Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
dan dapat diterima sebagai salah satu syarat gelar sarjana Gizi.

Semarang, 30 Juni 2022

Dosen Penguji I

Farohatus Sholichah, M.KM, M.Gizi
NIP. 199002082019033008



Dosen Penguji II

Dwi Hartahti, M.Gizi
NIP. 198610062016012901

Dosen Pembimbing I

Angga Hardiansyah S.Gz, M.Si
NIP. 198903232019031012

Dosen Pembimbing II

Dr. Widiastuti, M.Ag
NIP.197503192009012003

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabb al-Alamin, puji dan syukur penulis hantarkan kepada kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, kelancaran, berkah, rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi agung Muhammad SAW yang telah menyampaikan ajaran dan risalah agar manusia dapat selamat di dunia dan akhirat serta dinantikan syafa'atnya di hari akhir nanti. Tak lupa, shalawat dan salam semoga tercurahkan kepada keluarga, sahabat dan para pengikutnya.

Skripsi dengan judul: Hubungan Pangsa Pengeluaran Pangan, *Junk Food*, dan Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 16 Semarang. Tugas akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang telah selesai dibuat dari kerja keras dan doa sehingga sampai pada penguji dan para pembaca lainnya.

Penyusunan skripsi ini dimulai dari proses pengajuan judul, penyusunan proposal skripsi, bimbingan dan penelitian dengan banyak dukungan dari beberapa pihak. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan banyak rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M. Ag. selaku rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag. selaku dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, M. Si. selaku kepala prodi dan Ibu Dwi Hartanti, S. Gz., M. Gizi. selaku sekretaris prodi Gizi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

4. Bapak Angga Hardiasnyah, S. Gz., M. Si. selaku dosen pembimbing satu. Terima kasih telah memberikan arahan, bimbingan, nasehat, doa dan semangatnya kepada penulis.
5. Bapak Dr. H. Darmuin, M. Ag selaku dosen pembimbing dua. Terima kasih telah mengarahkan, membimbing, menasehati, mendoakan dan menyemangati penulis.
6. Ibu Farohatus Solichah, S. K. M., M. Gizi, dan Ibu Dwi Hartanti, M. Gizi. selaku dosen penguji. Terima kasih telah mengoreksi dan memberikan sarannya kepada penulis.
7. Ibu Sri Rejeki, M. Pd selaku kabag. Akademik SMP Negeri 16 Semarang. Terima kasih telah memberikan izin dan membantu penulis dalam melakukan penelitian.

Penulis menyadari dalam penyusunan naskah skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Karenanya penulis minta maaf apabila ada pihak yang merasa kurang berkenan atas skripsi ini dan membuka hati terhadap kritik dan saran yang membangun bagi perbaikan naskah skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya. Terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Penulis

Dipa Surya Risnandar

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur yang mendalam, sehingga dapat terselesaikannya Skripsi ini. Penulis mempersembahkannya kepada :

1. Keluarga penulis, Bapak Suwardi, Ibu Sulikah, dan Mbak Lia Terima kasih atas segala usaha, doa, pengorbanan dan kesabaran yang telah diberikan demi. Semoga Allah SWT selalu memberikan perlindungan di dunia dan akhirat.
2. Rekan-rekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Yoga, Hanif, Obynda, Niken, Edelweis, Devi, Puji, Lana, Febi, Dimas Tegar, dan Iqbal yang selalu memberikan semangat dan dukungan agar penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Rekan-rekan Mas Bagas dan Mbak Vita yang senantiasa memberikan semangat, masukan, dan saran agar penulis segera menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Rekan-rekan keluarga besar PMII Rayon Psikologi dan Kesehatan yang selalu memberikan arahan, dukungan, semangat dan canda tawanya kepada penulis.
5. Rekan-rekan serta keluarga besar Mahesa Jenar Semarang yang selalu memberikan semangat ,dan telah mengizinkan kelonggaran waktu agar penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Seluruh pihak lain yang tidak dapat disebutkan secara satu persatu yang memberikan bantuannya kepada penulis.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Remaja	9
1. Gizi Remaja	9
a. Pengertian gizi remaja	9
b. Kebutuhan gizi remaja	10
c. Masalah gizi remaja	12
2. Status Gizi	15
a. Pengertian status gizi	15
b. Faktor yang mempengaruhi gizi remaja	16
c. Penilaian status gizi remaja	19
3. Pola Konsumsi Pangan	17
a. Pola konsumsi pangan remaja	22
4. JunkFood	24

a) Pengertian <i>junk food</i>	24
b) Faktor yang mempengaruhi konsumsi <i>junk food</i>	26
5. Pangsa Pengeluaran Pangan	28
a) Pengertian pangsa pengeluaran pangan	28
b) Hukum dalam pangsa pengeluaran pangan	29
B. Landasan Teori	31
C. Kerangka Teori	32
D. Kerangka Konsep	33
E. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis dan Pendekatan	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	35
C. Subyek Penelitian	35
1. Populasi	35
2. Sampel	36
3. Kriteria Inklusi	36
4. Kriteria Eksklusi	36
5. Teknik Sampel	37
D. Definisi Operasional	37
E. Prosedur Penelitian	39
1. Instrumen Penelitian	39
2. Data yang Dikumpulkan	40
3. Prosedur Pengumpulan Data	40
F. Pengolahan dan Analisa Data	44
1. Pengolahan Data	44
2. Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian	51
1. Gambaran Umum SMP Negeri 16	51
2. Deskripsi Hasil Penelitian	51
3. Hasil Analisis Bivariat	54

a)	Hubungan pangsa pengeluaran pangan dengan konsumsi <i>junkfood</i>	54
b)	Hubungan konsumsi <i>junk food</i> dengan status gizi	55
B.	Pembahasan	56
1.	Analisis Univariat	56
a)	Pangsa pengeluaran pangan	56
b)	Konsumsi <i>junk food</i>	57
c)	Status gizi	58
2.	Analisis Bivariat	60
a)	Hubungan pangsa konsumsi pangan dengan konsumsi <i>junkfood</i>	60
b)	Hubungan konsumsi <i>junk food</i> dengan status gizi	62
BAB V	PENUTUP	65
A.	Kesimpulan	65
B.	Saran	65
DAFTAR PUSTAKA		66
LAMPIRAN		69

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 2.2 Angka Kecukupan Gizi Makronutrien	12
Tabel 2.3 Skema Umum Pengukuran Kekurangan Gizi	20
Tabel 2.4 Kategori IMT	21
Tabel 2.5 Klasifikasi IMT/U	22
Tabel 3.1 Variabel dan Definisi Operasional	37
Tabel 3.2 Nilai Korelasi	47
Tabel 3.3 Nilai Korelasi Searah	48
Tabel 4.1 Status Gizi Responden	52
Tabel 4.2 Tingkat Konsumsi <i>Junk Food</i>	53
Tabel 4.3 Gambaran Pangsa Pengeluaran Pangan	53
Tabel 4.4 Hubungan Pangsa Pengeluaran Pangan dengan Konsumsi junkfood	54
Tabel 4.5 Hasil Analisis Hubungan Pangsa Pengeluaran Pangan dengan Konsumsi <i>Junk Food</i>	55
Tabel 4.6 Hubungan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Status Gizi	56
Tabel 4.7 Hasil Analisis Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Status Gizi	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Kondisi Kekurangan Gizi	16
Gambar 2.3 Kerangka Teori	32
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	33
Gambar 3.5 Alur Penelitian	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	69
Lampiran 2	71
Lampiran 3	74
Lampiran 4	76
Lampiran 5	78
Lampiran 6	81

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dan melibatkan perubahan fisik maupun emosional, seiring dengan meningkatnya kemandirian dan semakin banyaknya pilihan pribadi. Pilihan makan remaja akan berdampak pada asupan dan status gizi mereka. Terdapatnya hubungan frekuensi konsumsi *junk food* terhadap kejadian gizi lebih disebabkan karena pola makan yang salah. Kejadian gizi lebih pada anak yang sering mengonsumsi *junk food* berisiko dua kali lipat dibandingkan anak yang jarang mengonsumsi *junk food*. Komponen dari sosial ekonomi terkait dengan status gizi meliputi pendapatan dari orang tua, daya beli pada bahan pangan (pangsa pengeluaran pangan), dan daya beli pada non pangan (pangsa pengeluaran non pangan) dapat mempengaruhi pola makan remaja.

Tujuan: Mengetahui hubungan pangsa pengeluaran pangan, konsumsi *Junk Food*, dan status gizi pada remaja SMP Negeri 16 Semarang

Metode: Penelitian analitik observasi dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan di SMP Negeri 16 Semarang dengan menggunakan pengukuran IMT/U untuk mengetahui status gizi. Kuesioner serta form FFQ guna mengetahui pangsa pengeluaran pangan dan tingkat konsumsi *Junk Food*. Pengujian variabel dengan analisis bivariat menggunakan uji Eta.

Hasil: Diketahui adanya hubungan yang bermakna antara pangsa pengeluaran pangan terhadap konsumsi *Junk Food* yang ditandai dengan ($p=0,045$). Nilai value dari kedua variabel tersebut senilai 0,247 dengan kategori berpengaruh rendah dalam tingkat konsumsi *Junk Food*. Konsumsi *Junk Food* terhadap status gizi memiliki nilai ($p=0,001$) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat konsumsi *Junk Food* dengan status gizi

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara pangsa pengeluaran pangan, konsumsi *Junk Food*, dan status gizi

Keyword: *junk food*, pangan ,pangsa, remaja, status gizi

ABSTRACT

Background: Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood, and involves physical and emotional changes, along with increasing independence and increasing personal choices. Teenagers' food choices will have an impact on their intake and nutritional status. There is a relationship between the frequency of consumption of Junk Food on the incidence of overnutrition due to the wrong diet. The incidence of overnutrition in children who often consume junk food is twice as risky as children who rarely consume junk food. Socio-economic components related to nutritional status include income from parents, purchasing power on food (share of food expenditure), and purchasing power of non-food (share of non-food expenditure) can affect adolescent eating patterns.

Objective: To find out the relationship between share of food expenditure, consumption of junk food, and nutritional status of adolescents at SMP Negeri 16 Semarang

Methods: An analytical observational study with a cross-sectional design conducted at SMP Negeri 16 Semarang using BMI/U measurements to determine nutritional status. Questionnaire and FFQ form to determine the share of food expenditure and consumption level of Junk Food. Testing the variables with bivariate analysis using the Eta test.

Results: It is known that there is a significant relationship between the share of food expenditure and consumption of Junk Food which is indicated by ($p = 0.045$). The value of the two variables is 0.247 with a category that is quite influential in the level of consumption of Junk Food. Junk Food consumption on nutritional status has a value ($p = 0.001$) indicating a relationship between the level of Junk Food consumption and nutritional status

Conclusion: There is a significant relationship between the share of food expenditure, consumption of Junk Food, and nutritional status

Keyword: junk food, food, share, youth, nutritional status

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dan melibatkan perubahan fisik maupun emosional, seiring dengan meningkatnya kemandirian dan semakin banyaknya pilihan pribadi. Pilihan makan remaja akan berdampak pada asupan dan status gizi mereka (More, 2014 : 64). Masalah gizi pada remaja umumnya merupakan refleksi konsumsi zat gizi yang belum mencukupi kebutuhan tubuh, seseorang akan memiliki status gizi baik apabila asupan gizi untuk tubuh telah sesuai dengan kebutuhannya. Asupan gizi yang kurang dalam makanan menyebabkan kasus kekurangan gizi, sedangkan orang yang memiliki asupan gizi berlebih akan menyebabkan kasus kelebihan gizi. Status gizi adalah gambaran dari seseorang dengan penilaian sesuai dengan asupan gizi (Holil, 2016 : 45).

WHO memaparkan masalah status gizi pada anak dan remaja usia 5-18 tahun sebesar 18% pada tahun 2016. Indonesia diketahui memiliki masalah gizi pada remaja terutama pada status gizi. Masalah status gizi remaja di Indonesia menurut usia 13-15 tahun dalam kategori sangat kurus sebesar 1,9%, kurus sebesar 6,8%, gemuk sebesar 11,2%, dan obesitas sebesar 4,8%. Pada kategori 16-18 tahun persentase masalah status gizi remaja sebesar 1,4% termasuk kategori sangat kurus, kurus sebesar 6,7%, gemuk sebesar 9% dan obesitas sebesar 4%. Masalah status gizi di Provinsi Jawa Tengah menurut pemantauan pada remaja usia 13-15 tahun memiliki masalah status gizi sebesar 1,8% dalam kategori status gizi sangat kurus, kurus sebesar 6,6%, gemuk

sebesar 10,1%, dan obesitas sebesar 4,5%. Pada remaja usia 16-18 tahun memiliki persentase masalah status gizi sebesar 1,6% termasuk dalam kategori sangat kurus, kurus sebesar 8,1%, gemuk sebesar 7,9%, dan obesitas 3,7% (Kemenkes, 2018 : 493).

Masalah gizi di Indonesia dapat dipicu oleh berbagai macam faktor. Faktor yang berhubungan secara langsung pada status gizi meliputi penyakit infeksi, genetika, sosial ekonomi dan pola konsumsi pangan. Pada status gizi remaja di Indonesia faktor utama yang mempengaruhinya adalah pola konsumsi makan, aktivitas fisik, *body image*, dan tingkat depresi. (Ruslie, 2015 : 51). Perilaku gaya hidup pada remaja sangat berpengaruh pada pola makan yang dilakukan. Adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi *Junk Food* dengan kejadian gizi lebih, frekuensi konsumsi *Junk Food* merupakan salah satu faktor risiko terjadinya gizi lebih pada remaja. Terdapatnya hubungan frekuensi konsumsi *Junk Food* terhadap kejadian gizi lebih disebabkan karena pola makan yang salah. Kejadian gizi lebih pada anak yang sering mengonsumsi *junk food* berisiko dua kali lipat dibandingkan anak yang jarang mengonsumsi *junk food*. Pada penelitian tentang hubungan konsumsi *junk food* dengan gizi lebih menerangkan bahwa seseorang yang memiliki gizi lebih sebesar 29,6% lebih banyak mengonsumsi *junk food* dibandingkan dengan seseorang yang lebih sedikit mengonsumsi *junk food* sebesar 20,7% (Amalia, 2013 : 183).

Penelitian yang dilakukan Izhar (2016 : 3) menerangkan bahwa 45 remaja yang sering mengonsumsi *junk food*, sejumlah 29 anak (64,4%) mengalami gizi lebih dan 16 anak mengalami gizi baik, sedangkan pada anak yang memiliki kebiasaan jarang mengonsumsi *junk food* sebanyak 8 anak

(26,7%) mengalami gizi lebih dan 22 anak (73,3%) mengalami gizi baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih.

Sosial ekonomi dalam keluarga dapat memicu perubahan pola konsumsi makan pada anggota keluarga di dalamnya. Komponen dari sosial ekonomi terkait dengan status gizi meliputi pendapatan dari orang tua, daya beli pada bahan pangan (pangsa pengeluaran pangan), dan daya beli pada non pangan (pangsa pengeluaran non pangan). Semakin tinggi pendapatan dalam keluarga makan akan semakin daya beli pada suatu bahan pangan yang akan meningkatkan ketahanan pangan pada sebuah keluarga.

Pada hasil penelitian Lindawati hubungan antara pendapatan rumah tangga, proporsi pangan, angka kecukupan energi dan kategori ketahanan pangan. Responden yang termasuk ke dalam kategori kurang pangan memiliki jumlah yang paling banyak yakni sekitar 42,11%, dan yang tahan pangan sebesar 34,21%. Hal yang paling mendasar dari kategori ini adalah proporsi pengeluaran pangan yang kurang dari 60%. Sehingga pengeluaran pangan yang diatas 60% merupakan kategori kurang pangan yang akan berpengaruh pada pola konsumsi pangan sehingga secara tidak langsung akan mempengaruhi nilai status gizi seseorang. (Lindawati, 2014 : 203). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo, sebesar 43,7% anak memiliki status yang gizi baik dengan biaya konsumsi pangan yang baik, dan sebesar 9,8% anak memiliki status gizi tidak baik dengan biaya konsumsi pangan yang kurang. Dari uji analitik hasil tersebut ditemukan bahwa nilai $P > 0,05$ maka H_0 diterima sehingga tidak terdapat hubungan

antara biaya konsumsi pangan dengan status gizi. (Prasetyo,2013 : 169)

Daerah perkotaan masih terdapat masalah status gizi pada remaja yang cukup tinggi, dan merupakan daerah yang memiliki kesejahteraan masyarakat yang cukup tinggi. Dengan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai biaya konsumsi pangan, kebiasaan konsumsi *junk food* dan status gizi pada remaja. Hal tersebut akan menjelaskan bahwa pangsa pengeluaran pangan akan berpengaruh terhadap status gizi secara tidak langsung.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini diantaranya adalah :

1. Adakah hubungan pangsa pengeluaran pangan terhadap kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja?
2. Adakah hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap status gizi pada remaja ?

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Menganalisis hubungan pangsa pengeluaran pangan terhadap konsumsi *junk food* pada remaja
2. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap status gizi pada remaja

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki manfaat yang ditujukan, diantaranya adalah :

1. Bagi Pembaca
 - a. Menambah pengetahuan kepada pembaca tentang faktor yang dapat mempengaruhi status gizi
 - b. Sebagai acuan penelitian yang akan datang
2. Bagi Civitas Akademik
 - a. Dapat digunakan sebagai sarana menambah ilmu pengetahuan mengenai faktor yang dapat mempengaruhi status gizi
 - b. Menjadikan sebuah rujukan untuk penelitian selanjutnya
3. Bagi Masyarakat
 - a. Menambah informasi kepada masyarakat tentang faktor tertentu yang dapat mempengaruhi masyarakat
 - b. Menggugah kesadaran masyarakat akan pentingnya kondisi status gizi

E. Keaslian Penelitian

Pada penelitian ini berbeda dengan penelitian penelitian sebelumnya. Obsevasi penelitian ini memperhatikan aspek ekonomi yang jarang diteliti oleh peneliti lain yaitu pangsa pengeluaran pangan. Secara umum penelitian ini ditujukan untuk melihat hubungan serta kekuatan hubungan pada tiap variabel. Dalam konsep penelitian ini memiliki tujuan khusus untuk mengetahui secara tidak langsung pengaruh pangsa pengeluaran pangan terhadap status gizi melalui prantara pola konsumsi *junk food* remaja.

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

Judul Penelitian	Metode penelitian	Variabel penelitian	Analisis penelitian
Hubungan Tingkat Pendapatan dan Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Pada Balita (Ani, 2010)	Penelitian dengan rancangan analitik cross sectional dengan pendekatan kuantitatif	Tingkat pendapatan dan tingkat konsumsi energi protein	Analisa penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariat
Hubungan Gaya Hidup dengan Status Gizi Remaja (Iftita, 2013)	Penelitian dengan rancangan analitik cross sectional dengan pendekatan kuantitatif	Gaya hidup pada remaja dan status gizi	Analisa penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariat

Judul Penelitian	Metode penelitian	Variabel penelitian	Analisa penelitian
Analisis Tingkat Kemiskinan dan Ketahanan Pangan Berdasarkan Tingkat Pengeluaran Konsumsi Pada Keluarga Pembudidaya Ikan (Lindawati, 2014)	Penelitian dengan rancangan analitik cross sectional dengan pendekatan kuantitatif	Tingkat kemiskinan berdasarkan pengeluaran konsumsi pangan	Analisa penelitian menggunakan analisa univariat dan bivariat
Hubungan antara konsumsi junk food ,aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMA Negri 1 jambi (izhar, 2016)	Penelitian dengan rancangan analitik cross sectional dengan pendekatan kuantitatif	Konsumsi junk food pada remaja dan status gizi	Analisa penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariat
Hubungan Tingkat Pendapatan dan Pengeluaran Pangan-non Pangan Keluarga dengan Status Gizi Anak (Prasetyo, 2013)	Penelitian dengan rancangan analitik cross sectional dengan pendekatan kuantitatif	Tingkat pendapatan dan pengeluaran pangan dan non pangan terhadap status gizi	Analisa penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariat
Hubungan Konsumsi <i>junk</i>	rancangan analitik cross	Konsumsi <i>junk food</i> dan	Analisa penelitian

<i>food</i> dan Aktivitas fisik Terhadap Obesitas Remaja. (Prima, 2018)	sectional dengan pendekatan kuantitatif	aktivitas fisik terhadap status gizi	menggunakan analisis univariat dan bivariat
---	---	--------------------------------------	---

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. TINJAUAN PUSTAKA

1. Gizi Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja (*adolesence*) merupakan masa perubahan yang berlangsung secara cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Masa ini merupakan masa dari anak – anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya, penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh dan perubahan hormon (Hardinsyah, 2016 : 112). Perkembangan seksual terjadi selama masa remaja dan kemunculan ciri – ciri seksual pubertas adalah penanda yang lebih baik untuk tahap remaja dan kebutuhan nutrisinya dibandingkan dengan umur (Judy, 2014 : 224).

Remaja akan mengalami masa *pubertal growth spurt* (percepatan pertumbuhan masa pubertas) akan terjadi selama 3 tahun dan merupakan masa pertumbuhan cepat dalam tinggi badan yang terjadi sebagai hasil dari efek hormon pertumbuhan (Judy, 2014 :224). Menurut WHO *growth spurt* terjadi pada usia 10 – 14 tahun, pertumbuhan akan terus berlanjut selama 7 tahun atau selama masa remaja hingga usia 21 tahun. Selama masa *growth spurt* terjadi percepatan pertumbuhan meliputi 45% pertumbuhan tulang dan 15 – 25% untuk pertumbuhan tinggi badan (WHO, 2005 : 3).

Masa *growth spurt* pada remaja perempuan mengalami penambahan lemak lebih banyak sehingga pada masa dewasa lemak tubuh perempuan sebesar 22% dibandingkan dengan laki – laki dewasa yang hanya 15%. Pertumbuhan lemak tubuh sebanyak 15 – 19% terjadi masa anak – anak hingga mencapai 20% pada masa remaja. Pada remaja laki-laki pertumbuhan otot dan tulang akan mengalami lebih banyak pertumbuhan dengan lemak total sekitar 18%. Pertambahan tinggi badan pada laki-laki tumbuh sekitar 18 cm sedangkan perempuan lebih rendah (Adriani, 2012 : 311).

b. Kebutuhan Gizi Remaja

Pada masa remaja kebutuhan akan zat gizi meningkat, kebutuhan gizi yang diperlukan oleh remaja pada masa pertumbuhan meliputi, energi, protein, mineral dan vitamin.

1) Energi

Remaja putra memerlukan lebih banyak energi daripada remaja putri. Perkiraan energi remaja putra pada usia 11-18 tahun yaitu 13-23 kkal/cm tinggi badan, sementara untuk remaja putri membutuhkan 10-19 kkal/cm tinggi badan untuk usia yang sama.

2) Protein

Untuk kebutuhan protein remaja putra memiliki kisaran sebesar 0,29-0,32 g/cm tinggi badan, sementara untuk remaja putri hanya 0,29 g/cm tinggi badan.

3) Mineral

Kebutuhan akan semua jenis mineral meningkat. Kebutuhan mineral zat besi dan kalsium merupakan

peningkatan yang paling mencolok karena kedua mineral ini merupakan komponen pembentuk tulang dan otot. Asupan kalsium yang dianjurkan sebesar 800 mg pada masa pra-remaja hingga 1200 mg pada masa remaja.

4) Vitamin

Peningkatan kebutuhan vitamin pada remaja meliputi peningkatan kebutuhan vitamin B yang berguna untuk proses pelepasan energi dari karbohidrat. Untuk menjaga sel dan jaringan baru agar tidak mudah rusak asupan vitamin A,C, dan E perlu ditingkatkan.

Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 : 6 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia telah memberikan klasifikasi untuk kebutuhan gizi pada remaja yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk memberikan kebutuhan gizi pada remaja. Pemberian kebutuhan gizi pada remaja telah disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2.2 Angka kecukupan gizi makronutrien

Kelompok Umur	Energi	Protein	Lemak		Serat	Air
			Total	Karbohidrat		
10 – 12 tahun	2000kkal	50g	65g	300g	28g	1850ml
13 – 15 tahun	2400kkal	70g	80g	350g	34g	2100ml
16 – 18 tahun	2650kkal	75g	85g	400g	37g	2300ml
10 – 12 tahun	1900kkal	55g	65g	280g	27g	1850ml
13 – 15 tahun	2050kkal	65g	70g	300g	29g	2100ml
16 – 18 tahun	2100kkal	65g	70g	300g	29g	2150ml

Sumber : Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019

c. Masalah Gizi Remaja

Masalah gizi dapat diartikan sebagai kesenjangan yang terjadi akibat keadaan gizi yang diharapkan tidak sesuai dengan keadaan gizi yang ada. Keadaan ini seringkali dipengaruhi oleh gangguan pemanfaatan zat gizi. Menurut Almatsier (2010 : 36) terdapat dua faktor yang mempengaruhi pemanfaatan zat gizi oleh tubuh, yaitu faktor primer dan faktor sekunder

1) Faktor Primer

Faktor primer merupakan faktor asupan makanan yang dapat menyebabkan zat gizi tidak cukup atau berlebihan. Hal ini disebabkan tidak seimbangnya makanan yang dikonsumsi, kualitas dan kuantitas, seperti :

- a) Kurangnya ketersediaan pangan dalam keluarga

- b) Kemiskinan atau ketidakmampuan untuk menyediakan makanan yang cukup
- c) Pengetahuan yang rendah tentang pentingnya zat gizi untuk kesehatan
- d) Kebiasaan makan makanan yang salah, termasuk adanya pantangan pada jenis makanan tertentu

2) Faktor sekunder

Faktor sekunder adalah faktor yang mempengaruhi pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Faktor ini dapat disebabkan adanya gangguan dalam fungsi organ tubuh, gangguan pada metabolisme tubuh, diantaranya adalah :

- a) Gangguan pada pencernaan makanan yang dapat menyebabkan makanan sulit untuk dicerna dengan sempurna sehingga zat gizi tidak dapat diabsorpsi dengan baik.
- b) Gangguan penyerapan, gangguan penyerapan yang diakibatkan adanya parasit atau penggunaan obat-obatan tertentu
- c) Gangguan pada metabolisme gizi. Gangguan ini pada umumnya disebabkan oleh gangguan pada hati, penyakit diabetes melitus, atau penggunaan obat-obatan tertentu

3) Gangguan Makan

Kekhawatiran terhadap keadaan tubuh akan menjadi lebih serius apabila gangguan makan berkembang. Hal ini terjadi pada seseorang berusia 15-25 tahun. Meskipun gangguan makan paling sering terjadi dikalangan perempuan , akan tetapi berbagai studi telah menunjukkan bahwa sekitar

10% pasien dengan gangguan makan adalah laki-laki.

Terdapat dua gangguan makan yaitu, anoreksia nervosa dan bulimia nervosa, serta satu gangguan makan yang tidak tergolongkan *female athlete triad*. Gangguan ini biasanya terjadi akibat timbulnya obsesi untuk membentuk tubuh langsing dengan cara menguruskan badan.

a) Anoreksia

Anoreksia merupakan gangguan makan di mana penderita anoreksia berusaha menahan rasa lapar atau hanya makan 2-3 sendok per hari. Biasanya penderita anoreksia akan sangat mengontrol asupan makan, kehilangan berat badan secara drastis, dan untuk perempuan biasanya tidak akan menstruasi selama tiga bulan berturut karena gangguan fungsi hormonal.

b) Bulimia

Bulimia merupakan gangguan makan di mana penderita bulimia akan lebih cenderung makan secara berlebih dan mengeluarkannya kembali melalui obat diuretik ataupun memuntahkannya. Hal tersebut sangat berbahaya karena akan menyebabkan komplikasi dalam jangka waktu yang panjang meliputi, kerusakan mulut, kerongkongan, tenggorokan, dan kelenjar esofagus.

c) *Female athlete triad*

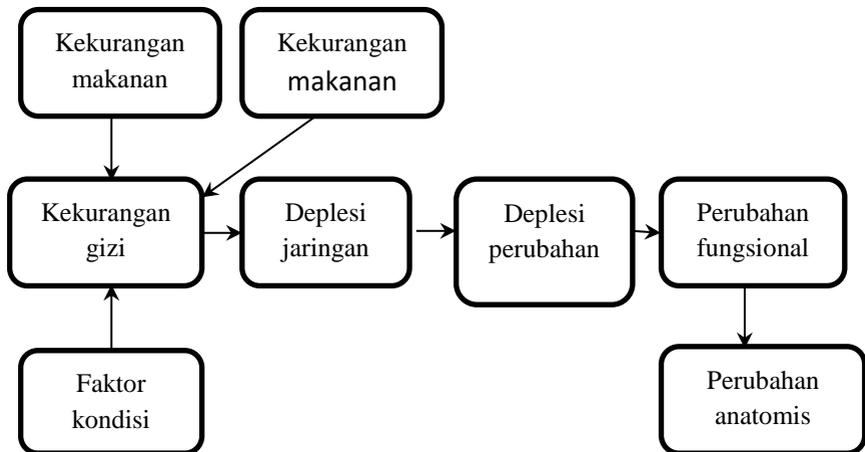
Female athlete triad adalah salah satu sindrom atlet olahraga yang biasanya terjadi pada atlet perempuan. Penderita sindrom ini biasanya memiliki asupan energi yang rendah yang

diakibatkan dari usaha mengurangi berat badan untuk performa. Sama halnya dengan anoreksia pada penderita sindrom ini akan mengalami disfungsi menstruasi.

2. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah keadaan keseimbangan diantara zat gizi yang masuk kedalam tubuh dari makanan dengan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Status gizi seseorang bergantung terhadap asupan gizi dan kebutuhan gizi. Asupan gizi yang seimbang terhadap kebutuhan tubuh akan menghasilkan status gizi yang baik. Kebutuhan asupan gizi seseorang berbeda-beda. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi, usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan. Perkembangan individu yang kurang dapat mengakibatkan status gizi kurang. Kurangnya asupan gizi dari makanan dapat menyebabkan penggunaan cadangan makanan dalam tubuh apabila dibiarkan secara terus menerus akan menyebabkan deplesi pada jaringan yang dapat memicu perubahan fungsional sehingga terjadi perubahan anatomis pada bagian tubuh seseorang (Almatsier, 2011 : 63).



Gambar 2.1 Skema kondisi kekurangan gizi (Almatsier, 2011 : 56)

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi, pada umumnya faktor yang mempengaruhi status gizi dibagi menjadi dua, yaitu secara langsung dan tidak langsung (Dieny, 2014 : 244).

1) Faktor Individu

a) Usia

Usia memiliki peranan penting pada seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi sesuai dengan keinginan.

b) Jenis kelamin

Jenis kelamin memiliki peran dalam menentukan besar maupun kecilnya kebutuhan zat gizi bagi seseorang. Pada umumnya

seorang remaja laki-laki memerlukan kebutuhan akan zat gizi lebih besar daripada seorang remaja perempuan. Hal ini disebabkan karena remaja laki-laki cenderung memiliki aktivitas fisik yang tinggi.

c) Pengetahuan

Pengetahuan akan zat gizi cukup untuk mengubah perilaku remaja. Sehingga dalam pemilihan makan seorang remaja dapat memilih makanan yang bergizi sesuai dengan selernya.

2) Faktor Keluarga

Dalam lingkungan keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap anak. Orang tua memiliki pengaruh yang kuat terhadap dalam membentuk kesukaan makanan pada anak dan porsi makan terhadap anak (*Food Value*) (Adriani, 2012 : 311). Selain itu, asupan gizi seseorang sangat berkaitan dengan tingkat sosial ekonomi keluarga tersebut. Pendapatan suatu keluarga akan mempengaruhi kemampuan daya beli terhadap beraneka ragam makanan (Dieny, 2014 : 245).

3) Teman Sebaya

Pemilihan makan pada usia remaja merupakan hal yang sangat penting, pada tahap ini remaja sudah mampu menentukan pilihan terhadap jenis makanan yang disukai maupun yang tidak. Aktivitas sosial remaja yang tinggi dapat memicu kesalahan dalam pemilihan makan. Karena remaja dengan aktivitas sosial yang tinggi tidak lagi

menjadikan kebutuhan gizi sebagai dasar pemilihan makanan, melainkan hanya didasarkan dari kesenangan, bersosialisasi, dan agar tidak kehilangan status. Pada hal ini pengaruh teman sebaya memiliki dampak yang sangat besar (Dieny, 2014 : 245)

4) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot skelet yang mengakibatkan terjadinya pengeluaran energi. Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur dan pada waktu senggang. Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga domain yaitu, kegiatan fisik berhubungan dengan pekerjaan, aktivitas fisik diluar pekerjaan dan aktivitas fisik selama perjalanan (Ekasari, 2018 :31). Tingkat pengeluaran energi sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan metabolisme basal. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin banyak kalori yang hilang dan secara tidak langsung dapat mempengaruhi metabolisme basal sehingga dapat mempengaruhi berat badan tubuh (Dieny, 2014 : 245)

5) Pola Makan

Remaja sering dikenal dengan pola makan yang buruk. kesalahan pola makan pada remaja yang sering terjadi adalah pada pemilihan makanan, yang seharusnya memilih makanan yang bergizi akan tetapi remaja lebih memilih makanan yang instan. Perubahan kebiasaan makan pada remaja dapat

mempengaruhi asupan gizi dalam tubuhnya, dapat berkurang maupun bertambah (Kemenkes, 2014 : 9). Pada masa remaja kebiasaan konsumsi makanan junk food menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi masalah gizi pada remaja terutama obesitas. Rata – rata remaja yang sering mengkonsumsi *junk food* >4 kali dalam seminggu akan memiliki masalah pada status gizi terutama obesitas (Izhar, 2017 : 70).

6) *Body Image*

Mempertahankan bentuk tubuh yang baik merupakan salah satu keinginan dari seseorang, terutama bagi remaja putri. Hal tersebut dapat mempengaruhi asupan makan pada remaja karena seorang remaja akan membatasi asupan makan untuk menjaga bentuk tubuh agar tetap indah. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil penelitian di mana remaja putri lebih banyak memiliki *body image* negatif karena apabila seseorang memiliki *body image* positif maka akan semakin *overweight* (Ruslie, 2012 : 64)

c. **Penilaian Status Gizi**

Indikator penilaian status gizi, adalah tanda-tanda yang diketahui untuk menggambarkan status gizi. Sistem penilaian status gizi tergantung kepada beberapa metode pengukuran untuk mengetahui karakteristik kekurangan gizi. Kekurangan gizi tidak hanya berhubungan dengan zat gizi tertentu, melainkan juga status gizi yang berkaitan dengan

kesehatan, atau berhubungan dengan penyakit kronis yang mengakibatkan status gizi menjadi rendah. Persediaan gizi tubuh dapat diukur melalui beberapa metode penilaian.

Tabel 2.3 Skema umum pengukuran kekurangan gizi

Tingkat kekurangan gizi	Metode yang digunakan
Asupan gizi tidak cukup	Survei konsumsi pangan
Tingkat penurunan persediaan gizi dalam jaringan	Biokimia
Tingkat persediaan gizi dalam cairan tubuh	Biokimia
Tingkat penurunan fungsi jaringan	Antropometri atau biokimia
Berkurangnya aktivitas enzim yang dipengaruhi zat gizi terutama protein	Biokimia atau teknik molekuler
Perubahan fungsi	Kebiasaan atau fisiologis
Gejala klinis	Klinis
Tanda-tanda anatomis	Klinis

Penilaian status gizi pada dasarnya merupakan proses pemeriksaan keadaan gizi seseorang dengan cara mengumpulkan data penting, baik bersifat objektif maupun subjektif. . Komponen penilaian status gizi yang sering digunakan pada umumnya adalah antropometri. Antropometri adalah studi yang menelaah tentang ukuran tubuh manusia. Saat ini antropometri lebih banyak digunakan untuk keperluan keilmuan, baik ilmu kesehatan maupun di luar ilmu kesehatan (Holil, 2016 : 72). Dalam bidang ilmu gizi, antropometri digunakan untuk menilai status gizi. Pengukuran antropometri pada remaja meliputi IMT menurut umur, lingkaran lengan atas (LILA), lingkaran kepala dan tebal lipatan lemak bawah kulit. Berat badan berhubungan erat dengan

status kesehatan, terjadinya penurunan berat badan yang tidak disengaja menandakan terjadi penurunan kesehatan, termasuk imunitas. Berat badan dan tinggi badan digunakan untuk memperoleh IMT yang lebih menggambarkan proporsi tubuh.

Tabel 2.4 Kategori IMT

Status Gizi	IMT
Malnutrisi Berat	<16
Malnutrisi sedang	≥16 - <17
Malnutrisi Ringan	≥17 - <18,5
Normal	≥18,5 - <25
Gemuk	≥25 - <30
Obesitas	≥30

Sumber : Tabel kategori IMT Kemenkes 2019

Pengukuran antropometri pada remaja telah ditetapkan berdasarkan *z-score* (dalam persentil). Untuk indikator penilaian status gizi menggunakan *z-score* dengan rumus dan klasifikasi yang telah ditetapkan

$$Z - score = \frac{IMT - Median}{Median \pm 1SD}$$

Tabel 2.5 Klasifikasi IMT/U anak usia 5-18 tahun

Nilai Z-score	Klasifikasi
$Z\text{-score} < -3$	Gizi buruk
$-3 \leq Z\text{-score} < -2$	Gizi kurang
$-2 \leq Z\text{-score} < +1$	Gizi baik
$+1 \leq Z\text{-score} < +2$	Gizi lebih
$Z\text{-score} \geq +2$	Obesitas

Sumber : Permenkes No. 2 Tahun 2020 Standar Antropometri Anak

3. Pola Konsumsi Pangan

a. Pola Konsumsi Pangan Remaja

Pertumbuhan pesat, perubahan psikologis yang dramatis serta peningkatan aktivitas fisik yang menjadi karakteristik remaja, menyebabkan peningkatan kebutuhan zat gizi dan terpenuhi atau tidaknya kebutuhan ini akan mempengaruhi status gizi. Oleh karena itu, asupan pada remaja sebaiknya mengandung jumlah zat-zat gizi yang lebih tinggi dari sebelumnya. Peningkatan aktivitas kehidupan sosial pada dan kesibukan pada remaja, akan mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Pola konsumsi makan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang. (Mustikaningsih, 2015 : 180)

Remaja dengan aktivitas sosial yang tinggi , memperlihatkan peran teman sebaya semakin tampak. Di daerah perkotaan sering terlihat remaja lebih memilih makanan *fast food* dari negara barat. *Fast Food* pada umumnya mengandung kalori dan lemak yang tinggi, sehingga apabila dikonsumsi

setiap hari dalam jumlah banyak akan menyebabkan kegemukan, di mana kegemukan dapat menjadi pemicu penyakit gizi yang lainnya. Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi penyimpangan pola konsumsi pada remaja selain aktivitas sosial remaja yang tinggi diantaranya adalah :

1) Kebiasaan makan yang buruk

Kebiasaan makan ini berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang tidak baik dan sudah tertanam sejak kecil dan akan terus terjadi pada usia remaja

2) Pemahaman gizi yang keliru

Kondisi tubuh yang indah sering menjadi idaman bagi para remaja terutama wanita hal ini sering menjadi masalah terhadap penyimpangan pola makan pada remaja, karena remaja akan menerapkan pembatasan makan secara keliru. Sehingga kebutuhan gizi tidak terpenuhi dengan baik.

3) Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu

Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu dapat menyebabkan kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi. Remaja memiliki kebiasaan apabila sudah menyukai suatu makanan tertentu makan makanan tersebut akan dikonsumsi dengan frekuensi yang lebih banyak.(Hermina, 2009 : 94)

Seiring dengan meningkatnya kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh remaja, seorang remaja harus menerapkan gizi seimbang dalam

pengaturan pola makannya seperti yang telah tertulis dalam kitab suci Al-Qur'an

اَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُصُوفَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ إِنَّمَا يَأْمُرُكُمْ بِالسُّوءِ وَالْفَحْشَاءِ وَأَنْ تَقُولُوا ۚ عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Artinya : Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan; karena sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagi kamu. Sesungguhnya setan hanya menyuruh kamu berbuat jahat dan keji, dan mengatakan terhadap Allah apa yang tidak kamu ketahui. (Qs. Al-Baqarah 168-169)

Makna ayat di atas merupakan ajakan kepada seluruh umat manusia untuk memakan makanan yang halal dan baik. Namun tidaklah semua makanan halal tersebut itu baik. Karena makanan tersebut belum tentu baik untuk tiap orang, makanan tersebut baik untuk seseorang tetapi bukan berarti baik untuk orang lain bergantung pada kondisinya masing-masing (Shihab, 2000 : 193).

4. *Junk Food*

a. *Pengertian Junk Food*

Pada era globalisasi ini banyak terjadi akulturasi tidak hanya dari gaya hidup akan tetapi menjamah hingga produk makanan yang dikonsumsi setiap hari. Produk makanan yang berasal dari wilayah barat termasuk makanan yang siap santap (*fast food*). *Fast food* sendiri adalah

makanan yang telah dimasak dan siap untuk langsung dimakan. Banyak orang yang salah persepsi bahwa *fast food* adalah *junk food*. Makanan yang tergolong *fast food* bukanlah *junk food* dan *junk food* sudah pasti adalah makanan *fast food*. *Junk food* sendiri adalah makanan yang mengandung banyak kalori dan kurang zat gizi.

Makanan yang termasuk ke dalam *junk food* memiliki kandungan yang pada umumnya terdiri dari banyak lemak, gula, garam dan kalori yang tinggi yang digunakan sebagai pengganti makanan pokok. Makanan yang tergolong *junk food* di setiap negara tidak sama. Indonesia menggolongkan *junk food* sebagai makanan yang tinggi kalori dan kurang akan nutrisinya. Negara barat seperti Amerika dan Eropa menggolongkan *junk food* dengan makanan yang dilumuri keju dan saus mayones (Adriani, 2012 : 323).

Remaja yang mengkonsumsi *junk food* secara berlebih atau melewati batas wajar akan berisiko obesitas. Seorang remaja yang mengkonsumsi makanan cepat saji dengan asupan energi yang tinggi, berisiko 2,27 kali lebih tinggi mengalami obesitas . selain itu, makanan cepat saji dengan frekuensi yang sering memiliki risiko 2,03 kali lebih besar mengalami obesitas (Kurdanti, 2015 : 187). Dampak lain yang dapat ditimbulkan apabila mengkonsumsi *junk food* secara berlebih adalah meningkatnya faktor risiko beberapa penyakit tidak menular seperti, meningkatnya faktor risiko stroke, hipertensi, diabetes melitus, jantung (Pamelia, 2018 : 146).

b. Faktor yang mempengaruhi Konsumsi *Junk Food*

Konsumsi *junk food* pada kalangan remaja tidak luput dari banyak faktor di sekitarnya. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi *junk food* pada remaja, diantaranya adalah :

1) Pengetahuan

Pengetahuan merupakan suatu hal yang sangat penting agar seseorang melakukan sesuatu yang benar. Pengetahuan akan zat gizi pada seseorang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makan pada seseorang. Pengetahuan pada remaja lebih menjuru kepada era *globalisasi* di mana terdapat percampuran budaya di dalamnya, sehingga para remaja lebih banyak memilih trend terkini bahkan dalam memilih makanan remaja sering memilih makanan oriental maupun western. Pengetahuan gizi yang kurang pada remaja serta konsumsi makanan yang kurang bergizi dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja (Masthalina, 2013 : 64).

2) Teman Sebaya

Mayoritas pada remaja mengkonsumsi makanan *junk food* sebanyak 4-27 kali sebulan. Dalam penelitian tersebut ajakan teman sebaya merupakan faktor yang berpengaruh paling besar untuk memilih makanan *junk food* daripada makanan yang lainnya. Ajakan teman sebaya menjadi penyebab tingginya konsumsi makanan cepat saji dikarenakan remaja cenderung memiliki aktivitas sosial yang tinggi dan lebih senang berkumpul dan makan secara bersamaan (Mustikaningsih, 2015 : 60).

3) Uang saku

Pendapatan pada suatu keluarga akan mempengaruhi perilaku hidup keluarga tersebut, terutama perilaku terhadap pola makan sehingga pola makan akan menuju ke arah pola makan yang kurang sehat. Pendapatan orang tua dalam suatu keluarga akan mempengaruhi ketersediaan uang saku yang diterima pada remaja. Uang saku yang tinggi akan mempengaruhi pola makan pada remaja. Semakin besar uang saku pada remaja, maka semakin banyak dan semakin sering seorang remaja akan mengonsumsi *junk food* (Masthalina, 2013 : 67).

4) Rasa yang enak

Makanan *junk food* umumnya disukai masyarakat terutama pada kalangan remaja dikarenakan memiliki rasa yang enak. Faktor yang menyebabkan makanan tersebut menjadi enak adalah tingginya kandungan minyak garam dan gula serta penambahan MSG. Setiap restoran cepat saji memiliki keinginan untuk membuat rasa yang enak dan cocok bagi masyarakat (Septiana, 2018 : 63).

5) Tempat yang nyaman

Tempat nyaman selalu disediakan oleh berbagai restoran cepat saji biasanya sering digunakan untuk berkumpul dengan keluarga maupun teman sejawat. Hal tersebut menjadi salah satu faktor tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja (mustikaningsih, 2013 : 63). Tempat yang nyaman menjadi salah satu daya tarik bagi konsumen terutama kalangan

remaja. Jarak yang dekat maupun jauh tidak mempengaruhi untuk tidak makan makanan cepat saji karena alasan utamanya adalah tempat yang nyaman (Nusa, 2013 : 51).

5. Pangsa Pengeluaran Pangan

a. Pengertian Pangsa Pengeluaran Pangan

Secara alamiah kuantitas pangan yang dibutuhkan seseorang akan mencapai titik maksimum sementara kebutuhan non pangan tidak ada batasnya. Dengan demikian besaran pendapatan yang dibelanjakan untuk pangan dari suatu rumah tangga dapat digunakan sebagai petunjuk tingkat kesejahteraan rumah tangga dapat digunakan untuk petunjuk tingkat kesejahteraan rumah tangga. Dengan kata lain semakin tinggi pengeluaran untuk pangan, maka semakin kurang sejahtera rumah tangga yang bersangkutan. Sebaliknya, semakin kecil pangsa pengeluaran pangan maka rumah tangga tersebut semakin sejahtera. (Rustanti, 2015 : 152).

Pangsa pengeluaran pangan diukur dari persentase pengeluaran untuk makanan terhadap total pengeluaran. Pangsa pengeluaran pangan menggambarkan kerentanan ekonomi yang dihadapi rumah tangga. Rumah tangga yang mengalokasikan sebagian besar pengeluaran untuk pangan atau keluarga dengan pengeluaran pangan tinggi lebih rentan terhadap kekurangan makanan dibandingkan dengan dengan keluarga dengan pengeluaran pangan rendah. Jika keluarga dengan pengeluaran pangan yang tinggi mengalami

penurunan pendapatan atau terjadi gejolak harga pangan, maka mereka akan lebih berpeluang untuk mengurangi jumlah makanan atau mengonsumsi makanan dengan kualitas yang rendah. (Rustanti, 2015 : 153).

Pengeluaran dibedakan menjadi menjadi dua, yaitu pengeluaran konsumsi dan pengeluaran investasi dan tabungan. Pengeluaran konsumsi merupakan nilai pembelanjaan yang dilakukan oleh rumah tangga untuk membeli berbagai jenis kebutuhan tertentu seperti kebutuhan sandang, pangan dan papan. Pengeluaran investasi dan tabungan merupakan pembelanjaan untuk sesuatu yang dapat memberi nilai tambahan atau keuntungan.

b. Hukum dalam Pangsa Pengeluaran Pangan

Hal-hal yang dikaitkan dengan pangsa pengeluaran pangan terkait berbagai hubungan yang timbul diantaranya adalah :

1) Hukum Engel

Berhubungan dengan pendapatan, Ernest Engel memberikan argumen yang kemudian dikenal dengan Engel's Law. Hukum Engel adalah proporsi dari anggaran keluarga dikhususkan untuk penurunan makanan sebagai peningkatan penghasilan keluarga, sehingga dapat diartikan bahwa pola pengeluaran keluarga terhadap pangan atau barang lain akan dipengaruhi oleh tingkat pendapatan. Jika dalam suatu keluarga memiliki tingkat pendapatan yang kecil maka persentase pengeluaran yang digunakan untuk membeli kebutuhan pangan akan cenderung besar, ditinjau

dari pendapatan dan sisa pendapatan setelah digunakan. Hal tersebut diakibatkan karena pendapatan akan habis hanya untuk memenuhi kebutuhan pangan. pada Tingkat pendapatan yang lebih tinggi tingkat persentase pengeluaran akan cenderung lebih kecil, karena masih banyak sisa pendapatan yang dapat disimpan untuk kebutuhan yang lain. Menurut hukum engel pangsa pengeluaran pangan terhadap pengeluaran rumah tangga akan semakin berkurang dengan meningkatnya pendapatan. (Suhaimi, 2019 : 131).

2) Hukum Bennett

Hukum Bennett "*Starchy staple Ratio*" menurun seiring meningkatnya pendapatan rumah tangga sebagai diversifikasi konsumen bundle konsumsi pangan untuk memasukan harga yang lebih tinggi. Hukum Bannett mengatakan bahwa akan ada penurunan pada saat pendapatan rumah tangga semakin naik. Hal ini dikarenakan keinginan suatu individu untuk memperoleh bahan makanan yang bervariasi. (Yunianto, 2021 : 50).

3) Hukum Houthakker

Hukum Houthakker menyatakan bahwa kualitas rata-rata dari kalori makanan (diukur oleh harga) meningkat dengan pendapatan. Seiring dengan meningkatnya pendapatan maka kualitas dan kuantitas makanan dapat diukur oleh harga. Distribusi pendapatan pada rumah tangga yang tidak merata menimbulkan kesenjangan dalam pendapatan dan konsumsi pangan. (Rustanti, 2015 : 156)

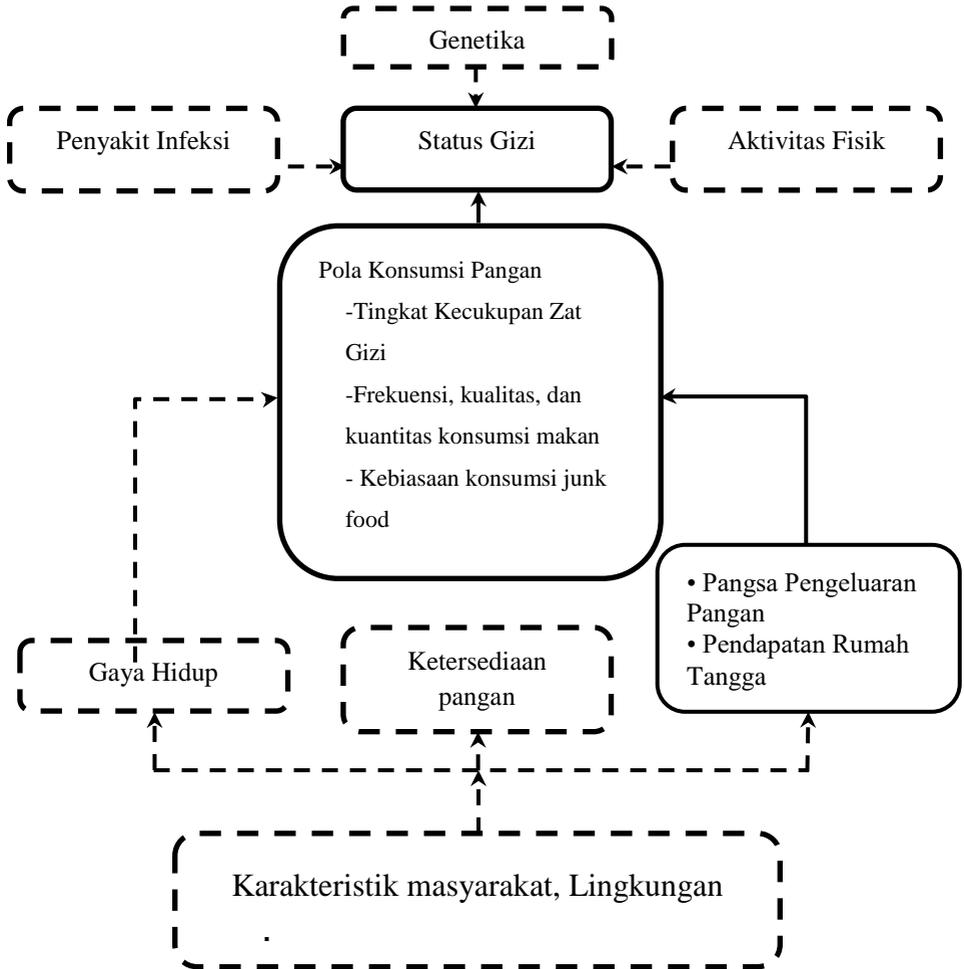
B. Landasan Teori

Menurut kerangka pikir UNICEF (1998) faktor yang dapat mempengaruhi secara langsung terhadap terjadinya masalah gizi adalah asupan pangan dan adanya penyakit. Pencapaian konsumsi pangan dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi keluarga yang dilihat dari besar keluarga atau jumlah anggota keluarga, penghasilan yang diperoleh keluarga, dan alokasi pengeluarannya sebesar apa prioritasnya untuk pangan (pangsa konsumsi pangan).

Tingginya konsumsi *junk food* pada remaja serta kurangnya aktivitas fisik dapat memicu terjadinya penimbunan lemak yang berlebih di dalam tubuh. Menurut penelitian menyatakan bahwa terdapat keterkaitan antara konsumsi *junk food* secara berlebih dengan obesitas, seseorang yang terlalu sering untuk mengonsumsi *junk food* berisiko lebih besar untuk terkena obesitas (Prima, 2018 : 24).

Status gizi remaja perlu diperhatikan dengan baik agar tidak terjadi kekurangan maupun kelebihan status gizi. Gaya hidup remaja yang selalu mengikuti perkembangan zaman menjadikan remaja selalu mengikuti tren terkini terutama masuknya budaya asing dalam konteks makanan menjadikan remaja sering mengonsumsi *junk food* didukung dengan uang saku yang berjumlah banyak dari penghasilan orang tua maupun pengolahan pola konsumsi makan dari orang tua ke anak.

C. Kerangka Teori



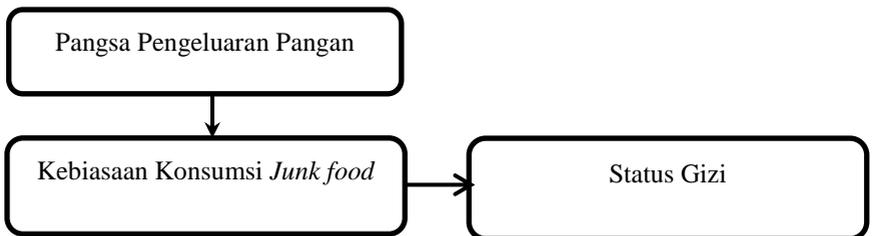
Variabel yang diteliti : _____

Variabel yang tidak diteliti : - - - - -

Gambar 2.3 Kerangka teori

Status gizi adalah keadaan keseimbangan di antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dari makanan dengan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Status gizi seseorang tergantung terhadap asupan gizi dan kebutuhan gizi. Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor secara langsung diantaranya adalah penyakit infeksi, genetika, aktivitas fisik dan pola konsumsi makan. Pada penelitian Hubungan konsumsi *junk food*, pangsa pengeluaran pangan dan status gizi menganalisis pengaruh yang diberikan oleh faktor konsumsi *junk food* secara langsung yang termasuk dalam pola konsumsi pangan individu. Pangsa pengeluaran pangan merupakan faktor secara tidak langsung yang proses pengaruhnya terhadap status gizi melalui pengaruh terhadap pola konsumsi makan yang dapat mempengaruhi status gizi. Dapat dilihat dari kerangka teori diatas bahwa letak pangsa pengeluaran pangan berada di daya beli bahan pangan atau kemampuan seseorang untuk membeli suatu bahan pangan.

D. Kerangka Konsep



Gambar 2. 4 Kerangka konsep

Kerangka konsep menjelaskan bagaimana variabel pada penelitian akan diteliti. Dalam penelitian Hubungan Konsumsi *junk food*, pangsa pengeluaran pangan, dan status gizi menganalisis bahwa pangsa pengeluaran pangan mempengaruhi pola konsumsi makan dan secara tidak langsung mempengaruhi status gizi. Konsumsi *junk food* yang berada dalam pola konsumsi pangan mempengaruhi

status gizi secara langsung dan merupakan variabel antara yang menghubungkan antara pangsa pengeluaran pangan dan status gizi.

E. Hipotesis

H₀ :

- a. Tidak terdapat hubungan antara pangsa pengeluaran pangan dengan kebiasaan konsumsi *junk food*
- b. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi

H_a :

- a. Terdapat hubungan antara pangsa pengeluaran pangan dengan kebiasaan konsumsi *junk food*
- b. Terdapat hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan observasional. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan desain *cross sectional* / potong lintang. Data variabel dependen (variabel terikat) dan variabel independen (variabel bebas) diambil dalam waktu yang sama.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 16 Semarang pada Tahun 2021. Waktu penelitian meliputi :

1. Penyelesaian proposal yang dilaksanakan selama bulan juni 2021
2. Perizinan dilakukan pada tanggal 18 Oktober 2021
3. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 9 - 12 November 2021, setelah mendapat perizinan dari pihak sekolah. Penelitian dilakukan secara tatap muka dengan responden
4. Penyelesaian skripsi dilakukan setelah penelitian selesai pada bulan Desember – Juni 2022

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang bersekolah di SMP NEGERI 16 Kota Semarang Tahun ajaran 2020 - 2021. Pemilihan sekolah tersebut dilakukan dengan pertimbangan akses menuju lokasi yang mudah dijangkau dan belum ada penelitian yang membahas tentang *junk food*, pangsa pengeluaran pangan dan status gizi di tempat tersebut.

2. Sampel

Besar sampel minimal yang diperlukan pada penelitian ini menggunakan menggunakan estimasi proporsi, dengan rumus sebagai berikut :

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

$$N = \frac{1,96^2 \times 0,16 (0,84)}{0,01}$$

$$N = 51,6$$

Keterangan

N : Jumlah sampel

Z : Z score berdasarkan nilai α

P : Proporsi penelitian sebelumnya terkait dengan status gizi (Riskesdas, 2018)

1-p : Proporsi untuk tidak terjadinya suatu kejadian

d² : Presisi (ditetapkan 10% dengan tingkat kepercayaan 95%)

Untuk menghindari *drop out* atau *lost of follow up* (lepas pengamatan) maka diperhitungkan tambahan 20% sampel, yaitu 20% x 51,6 = 10,3 Maka jumlah sampel yang harus dipenuhi adalah 61,9 dibulatkan menjadi 62 siswa.

3. Kriteria Inklusi

- a. Aktif secara administrasi sekolah
- b. Bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian

4. Kriteria eksklusi

- a. Sedang menjalani puasa saat penelitian
- b. Sedang tidak berada di lokasi sekolah (sakit, izin, atau skorsing)
- c. Tidak mengisi data kuesioner yang dibutuhkan

5. Teknik pemilihan sampel

Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah *random sampling*. *Random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel. Teknik pengambilan *random sampling* yaitu dengan cara memilih beberapa siswa dan dari kelas IX yang dipilih tersebut, diambil seluruh siswa sebagai responden sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan.

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Tabel 3.1 Variabel dan definisi operasional

Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Pangsa Konsumsi Pangan	Jumlah biaya yang dikeluarkan untuk kebutuhan konsumsi pangan	Melakukan pengisian kuesioner	Kuesioner jawaban dengan pilihan dan kuisisioner semi kuantitatif (jawaban secara langsung)	Tinggi : Pangsa pengeluaran pangan yang digunakan $\geq 60\%$ berasal dari pendapatan Rendah : Biaya konsumsi pangan yang digunakan $< 60\%$ berasal dari pendapatan (Miranti, 2016 : 76)	Ordinal

Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Konsumsi <i>junk food</i>	Jumlah konsumsi makanan <i>junk food</i> yang dikonsumsi dalam satu hari	Melakukan pengisian <i>kuesioner</i>	Kuesioner FFQ (<i>food frequency questionnaire</i>)	Tinggi : Konsumsi <i>junk food</i> ≥ 4 kali perminggu Rendah : Konsumsi <i>junk food</i> < 4 kali perminggu (izhar, 2020 : 76)	Nominal
Status Gizi	Penilaian kondisi tubuh seseorang remaja berdasarkan IMT/U	Melakukan pengukuran IMT/U	Alat Microtoise dan Timbangan	$IMT/U = \frac{BB}{TB^2}$ $Z \text{ Score} = \frac{IMT - median}{median} \pm 1 \text{ SL}$ Kategori : Gizi Buruk ($< -3SD$) Gizi Kurang (-3 SD sampai $< -2SD$) Gizi Cukup ($-2SD$ sampai $< 1 \text{ SD}$) Gizi Lebih ($> 1 \text{ SD}$ sampai $2SD$) Obesitas ($> 2SD$) (Kemenkes, 2020)	Ordinal

E. Prosedur Penelitian

1. Instrumen Penelitian

a. Pangsa Pengeluaran Pangan

Pengambilan data pangsa pengeluaran pangan menggunakan kuesioner yang telah dimodifikasi dimana kuesioner tersebut dapat mengumpulkan data penghasilan orang tua dan pengeluaran yang digunakan untuk pangan sehingga dapat dipresentasikan bahwa pangsa pengeluaran pangan $\geq 60\%$ termasuk golongan tahan pangan dan $< 60\%$ merupakan golongan yang rentan pangan.

b. Pengukuran konsumsi *Junk Food*

Pengambilan data konsumsi *junk food* dan pangsa pengeluaran pangan menggunakan kuesioner yang telah dimodifikasi sehingga hanya mencakup pada hasil data yang akan digunakan untuk penelitian. Pengambilan data konsumsi *junk food* menggunakan kuesioner *Food Frequence Questionnaire* (FFQ) dimana kuisisioner ini menggambarkan tentang jumlah makanan *junk food* yang dikonsumsi seorang individu dalam kurun waktu yang telah ditentukan sebagai penggolongan data.

c. Pengukuran Status Gizi

Pengukuran status gizi dilakukan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan kemudian dihitung sehingga hasilnya menunjukkan status gizi individu tersebut. Alat yang digunakan dalam pengukuran status gizi meliputi :

1) Microtoise

Microtoise merupakan alat yang digunakan untuk mengukur tinggi badan dengan tingkat ketelitian 0,1 cm.

- 2) Timbangan berat badan
Timbangan berat badan digunakan untuk mengukur berat badan individu, alat ini memiliki tingkat ketelitian hingga 0,5 kg untuk timbangan digital dan 1 kg untuk timbangan manual atau analog.
2. Data yang dikumpulkan
 - a. Data Primer
 - 1) Data esponden meliputi nama dan usia
 - 2) Data berat badan dan tinggi badan yang akan digunakan untuk menentukan status gizi responden
 - 3) Data mengenai konsumsi *junk food*, menggunakan kuesioner FFQ
 - b. Data Sekunder
 - 1) Gambaran umum SMP Negeri 16 Semarang
 - 2) Data pangsa pengeluaran pangan
 3. Prosedur pengumpulan data

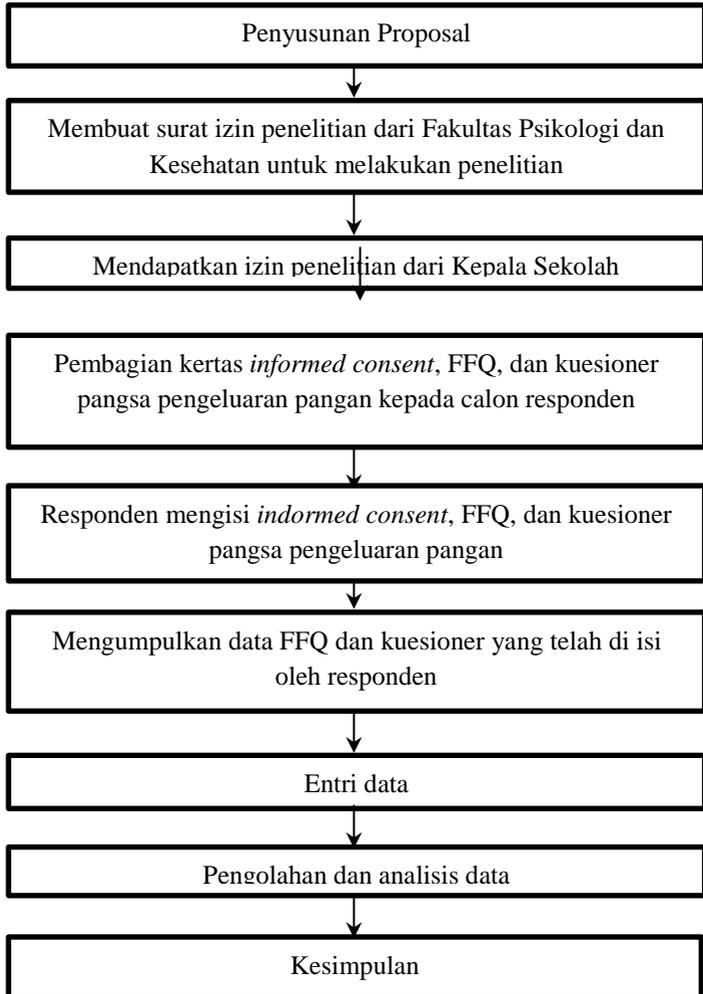
Tahapan penelitian dimulai dari perizinan melakukan penelitian pada tempat populasi subjek penelitian yang telah ditentukan dengan mengajukan surat kepada tempat penelitian (SMP Negeri 16 Semarang). Proses pengumpulan data dilakukan setelah proses perizinan telah selesai, proses pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan secara langsung dengan melakukan penarikan sampel pada populasi secara acak atau teknik random sampling. Setelah ditarik sampel sesuai dengan jumlah yang dibutuhkan, akan dilakukan pengambilan.

 - a. Pengukuran Tinggi badan
 - 1) Peneliti melakukan kalibrasi alat sebelum digunakan untuk mengambil data.

- 2) Peneliti menempatkan alat ukur (microtoise) pada ketinggian 2 meter.
 - 3) Responden berdiri tegap, badan menempel pada dinding dengan kepala menghadap ke depan dan posisi kaki sejajar tanpa menggunakan alas kaki
 - 4) Catat angka yang telah tertera pada alat ukur
- b. Pengukuran berat badan
- 1) Peneliti melakukan kalibrasi alat ukur sebelum digunakan.
 - 2) Responden melepaskan alat kaki dan barang bawaan yang dapat menambah beban pada alat ukur
 - 3) Responden naik ke alat ukur dengan posisi tegak menghadap depan dan pada posisi diam tanpa gerakan hingga angka pada alat ukur tetap
 - 4) Catat hasil pada layar alat ukur yang telah ditunjuk
- c. Tingkat konsumsi *junk food*
- 1) Peneliti membagikan kuesioner FFQ konsumsi *junk food*
 - 2) Peneliti menjelaskan tata cara pengisian kuesioner
 - 3) Responden melakukan pengisian kuesioner
 - 4) Peneliti mengumpulkan hasil dari pengisian kuesioner dari responden
- d. Pangsa pengeluaran pangan
- 1) Peneliti membagikan form kuesioner FFQ
 - 2) Peneliti menjelaskan tata cara pengisian kuesioner

- 3) Pengisian kuesioner oleh responden dilakukan dalam jangka waktu 3 hari dengan bantuan orang tua
- 4) Peneliti mengumpulkan hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden

e. Alur penelitian



Gambar 3.5 Alur penelitian

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang telah terkumpul, maka selanjutnya data tersebut direncanakan akan diolah secara komputerisasi menggunakan dan *SPSS Versi 22.0* dengan tahapan sebagai berikut :

a. Pengolahan data Status gizi

Peneliti menggunakan data berat badan dan tinggi badan untuk selanjutnya diolah menjadi nilai status gizi responden. Perhitungan status gizi dapat dilakukan secara manual dengan menggunakan rumus IMT

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

Nilai IMT yang diperoleh kemudian diolah kembali menggunakan rumus *z-score* dan tabel *z-score*. Rumus perhitungan yang digunakan adalah sebagai berikut

$$Z \text{ Score} = \frac{IMT - \text{median}}{\text{Median} \pm 1SD}$$

Setelah dihasilkan angka *z-score* kemudian hasil tersebut dimasukkan ke dalam tabel standar antropometri anak berdasarkan IMT/U.

b. Editing

Semua kuisisioner yang telah dijawab oleh responden diperiksa dengan teliti, apabila terdapat kekeliruan segera diperbaiki sehingga tidak mengganggu pengolahan data.

c. Coding

Kuisisioner yang telah diedit, kemudian dilakukan pengkodean atau “coding”, yakni merubah data dalam bentuk kalimat atau huruf menjadi data

angka atau bilangan (Syapitri, 2021 : 190). Pada penelitian ini dilakukan pengkodean untuk normal “1” dan gemuk “2”. Pangsa pengeluaran pangan dikategorikan sebagai tahan pangan “1” dan tidak tahan pangan “2”. Serta konsumsi *junk food* tinggi “1” dan rendah “2”.

d. Entering

Proses *entering* yaitu memasukkan seluruh data hasil penelitian ke dalam tabel distribusi frekuensi (Syapitri, 2021 : 190). Program yang digunakan pada penelitian ini adalah SPSS *for Windows*.

e. Cleaning

Cleaning atau memeriksa kembali data yang sudah di-*entry* untuk mengetahui kemungkinan adanya data yang masih salah atau tidak lengkap, sebelum dilakukan analisis (Swarjana, 2014 : 140).

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Data-data yang telah diolah kemudian dianalisis dengan cara statistik secara deskriptif dan inferensial dengan menggunakan *Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 22.0 *for Window*. Analisis *Univariat* dilakukan terhadap setiap variabel dari hasil penelitian untuk memperoleh gambaran umum dari setiap variabel (Swarjana, 2015 : 142). Analisis *Univariat* juga dapat dianalisis menggunakan rumus secara manual dengan rumus,

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

P = Presentase

X = Jumlah kejadian dalam responden

N = Jumlah seluruh responden

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang diduga berhubungan. Hubungan antara dua variabel yang berskala nominal dengan nominal, serta nominal dengan ordinal tersebut dibuktikan dengan uji statistik *Koefisien kontingensi*, dan uji statistik *Spearman rank* dengan rumus :

Rumus Uji *Koefisien Kontingensi*

$$C = \sqrt{\frac{X^2}{N + X^2}}$$

C = koefisien kontingensi

X^2 = derajat Chi kuadrat

O = total banyaknya observasi

Kesimpulan dari hasil rumus uji *koefisien kontingensi* adalah sebagai berikut :

- 1) Bila nilai C hitung $> C$ tabel, H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan antara variabel X dan variabel Y.
- 2) Bila nilai C hitung $< C$ tabel, H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya tidak terdapat hubungan antara variabel X dan variabel Y.

Analisis data dengan variabel lebih dari satu menggunakan uji korelasi. Analisis ini digunakan untuk mencari besarnya hubungan antara variabel bebas dan terikat dengan mengontrol salah satu variabel bebas untuk melihat korelasi natural antara variabel yang tidak terkontrol. Untuk mengetahui tingkat hubungan antar variabel maka koefisien

korelasi yang didapatkan dihubungkan dengan tabel dibawah ini (Swarjana, 2015 : 151):

Tabel 3.2 Nilai korelasi

Nilai Korelasi	Hasil Interpretasi
< 0,20	Sangat Rendah
0,20 – 0,50	Rendah
0,51 – 0,80	Sedang
> 0,80	Kuat

Rumus Uji *Spearman Rank*

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

d1 = selisih dari pasangan rank ke-i

n = banyaknya pasangan rank (n = 10)

Kesimpulan dari hasil rumus uji *spearman rank* adalah sebagai berikut

- 1) Bila nilai ρ hitung $> \rho$ tabel, H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan antara variable X dan variable Y.
- 2) Bila nilai ρ hitung $< \rho$ tabel, H_0 diterima dan H_a ditolak dan H_0 diterima. Artinya tidak terdapat hubungan antara variable X dan variable Y.

Analisis data dengan variabel lebih dari satu menggunakan uji korelasi. Analisis ini digunakan untuk mencari besarnya hubungan antara variabel bebas dan terikat dengan mengontrol salah satu variabel bebas untuk melihat korelasi natural antara variabel yang tidak terkontrol. Untuk mengetahui tingkat hubungan antar variable maka koefisien korelasi yang didapatkan dihubungkan dengan table dibawah ini (Dahlan, 2014 : 238).

Tabel 3.4 Nilai korelasi searah

Nilai Korelasi	Hasil Interpretasi
0,00 – 0,199	Sangat Rendah Searah
0,20 – 0,399	Rendah Searah
0,40 – 0,599	Sedang Searah
0,60 – 0,799	Kuat Searah
0,80 – 1,000	Sangat Kuat Searah
0,00 – 0,199	Sangat Rendah Berlawanan
-0,20 – (-)0,399	Rendah Berlawanan
-0,40 – (-)0,599	Sedang Berlawanan
-0,60 – (-)0,799	Kuat Berlawanan
-0,80 – (-)1,000	Sangat Kuat Berlawanan

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum SMPN 16 Semarang

SMP Negeri 16 merupakan salah satu sekolah favorit di daerah kota Semarang. Siswa-siswi di SMP Negeri 16 merupakan siswa-siswi yang tergolong ke dalam tingkat remaja, dimana pada tingkat remaja ini sedang termasuk dalam masa pertumbuhan. Dalam lingkungan hidup di sekitar SMP Negeri 16 terdapat banyak destinasi wisata kuliner yang banyak menyajikan makanan ringan hingga makanan untuk pengganti makanan pokok. Hal tersebut memungkinkan siswa-siswi dengan mudah memilih dan mengonsumsi makanan tersebut tanpa mengontrolnya.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan oleh siswa-siswi SMPN 16 Semarang. Jumlah sampel yang digunakan untuk penelitian ini berjumlah 62 orang dengan rentan usia 13-15 tahun. Data yang diperoleh dalam penelitian ini meliputi, nama, usia, jenis kelamin, berat badan (BB), tinggi badan (TB), tingkat konsumsi *junk food*, dan pangsa pengeluaran pangan. Pada pengambilan data awal dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan yang akan digunakan untuk menilai status gizi responden. Selanjutnya dilakukan pengisian kuesioner berupa beberapa pertanyaan dan pengisian FFQ yang bertujuan untuk mengetahui tingkat konsumsi *junk food* pada responden.

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh, memiliki tujuan untuk

mengetahui karakteristik responden. Hasil analisis univariat yang telah diperoleh sebagai berikut :

a. Status Gizi

Subjek pada penelitian ini merupakan siswaswi SMP N 16 Semarang dengan jumlah 45 orang dengan hasil analisis sebagai berikut :

Tabel 4.1 Status gizi responden

Status Gizi	Jumlah	
	n	Persentase (%)
Gizi Kurang	3	4,8 %
Gizi Normal	32	51,6 %
Gizi Lebih	9	14,5 %
Obesitas	18	29 %
Total	62	100 %

Pada tabel 4.1 menjelaskan tentang gambaran status gizi responden pada penelitian ini. Dalam 62 responden terdapat 3 responden (4,8%) memiliki status gizi kurang, 32 responden (51,6%) memiliki status gizi normal, 9 responden (14,5%) memiliki status gizi lebih, dan 18 (29%) responden memiliki status gizi obesitas.

b. Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

Kebiasaan tingkat konsumsi *junk food* pada penelitian ini menggunakan FFQ dengan hasil analisis sebagai berikut :

Tabel 4.2. Tingkat konsumsi *junk food*

Tingkat Konsumsi	Jumlah	
	n	Persentase
Rendah	39	62,9 %
Tinggi	23	37,1 %
Total	62	100 %

Tabel 4.2 menunjukkan tingkat konsumsi *junk food* pada responden, diketahui bahwa dari 62 jumlah responden, 39 (62,9%) responden memiliki tingkat konsumsi pada *junk food* pada kategori rendah, terdapat 23 responden (37,1%) memiliki tingkat konsumsi *junk food* pada kategori tinggi.

c. Pangsa Pengeluaran Pangan

Kekuatan pangsa pengeluaran pangan pada penelitian ini diukur dari jumlah pengeluaran pangsa lebih dari 60% termasuk dalam kategori kuat dan kurang dari 60% termasuk dalam kategori lemah. Data presentase pangsa pengeluaran pangan diperoleh sebagai berikut :

Tabel 4.3. Gambaran pangsa pengeluaran pangan

Pangsa Pengeluaran Pangan	Jumlah	
	n	Persentase
Rendah	51	82,3 %
Tinggi	11	17,7 %
Total	62	100 %

Dalam tabel pangsa pengeluaran pangan dapat diketahui bahwa jumlah responden sebesar 51 (82,3%) memiliki pangsa pengeluaran pangan yang

kuat dan 11 responden (17,7%) memiliki pangsa pengeluaran pangan yang lemah.

3. Hasil Analisis Bivariat

Dari hasil data deskripsi di atas penelitian dilanjutkan dengan menganalisis kekuatan hubungan subjek tersebut untuk mengetahui pengaruh sebuah subjek terhadap subjek yang lainnya dengan hasil analisis sebagai berikut.

a. Hubungan Pangsa Pengeluaran Pangan dengan Konsumsi *Junk Food*

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel dengan variabel yang lainnya. Analisis variabel tersebut menggunakan uji koefisien kontingensi untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel, apakah hubungan antara variabel memiliki kekuatan yang tinggi atau tidak sehingga dapat mempengaruhi variabel yang lainnya. Hasil analisis hubungan pangsa pengeluaran pangan dan konsumsi *junk food* adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4 Hubungan pangsa pengeluaran pangan dengan konsumsi *junk food*

		Pola konsumsi <i>junk food</i>			
		Rendah		Tinggi	
		n	%	n	%
Pangsa pengeluaran Pangan	Rendah	35	56,45%	16	25,8%
	Tinggi	4	6,45%	7	11,3%

Tabel 4.6 Hasil analisis Pangsa pengeluaran pangan dengan konsumsi *junk food*

		<i>p</i>	<i>r</i>
Uji	Koefisien	0,045	0,247
Kontingensi			

Pada hasil uji bivariat tabel diatas dapat dilihat bahwa responden dengan pangsa pengeluaran pangan rendah yang memiliki tingkat konsumsi *junk food* yang tinggi berjumlah 16 responden. Hubungan kedua variabel tersebut menunjukkan hubungan yang bermakna dengan nilai $p = 0,045$. Nilai value pangsa pengeluaran pangan dan pola konsumsi *junk food* = 0,247. Maka pangsa pengeluaran pangan dengan konsumsi *junk food*. menunjukkan hubungan yang rendah.

b. Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui uji korelasi antara konsumsi *junk food* terhadap status gizi. Analisis kedua variabel tersebut menggunakan uji spearman rank untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel tersebut beserta kekuatan hubungan variabel tersebut. Analisis tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 4.6 Hubungan konsumsi *junk food* dengan status gizi

		Status Gizi									
		Buruk		Kurang		Normal		Lebih		Obesitas	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Konsumsi <i>junk food</i>	Rendah	0	0	3	4,8%	32	51,6%	4	6,4%	0	0
	Tinggi	0	0	0	0	0	0	5	8,1%	18	29,1%

Tabel 4.7 Hasil Analisis hubungan konsumsi *junk food* dengan status gizi

	<i>p</i>	<i>R</i>
Uji Spearman Rank	0,0001	0,895

Pada hasil analisis tabel diatas memperlihatkan bahwa responden dengan konsumsi *junk food* yang tinggi cenderung memiliki status gizi lebih dan obesitas. Responden dengan konsumsi *junk food* rendah cenderung memiliki status gizi kurang, normal, dan lebih. Hubungan kedua variabel tersebut memiliki nilai $p = 0,0001$ yang berarti kedua variabel memiliki hubungan yang bermakna. Nilai $r = 0,895$ menunjukkan kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang sangat kuat dengan nilai yang positif dimana kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang searah.

B. Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Pangsa Pengeluaran Pangan

Pangsa pengeluaran pangan merupakan pengeluaran yang digunakan untuk membelanjakan bahan pangan. Pangsa pengeluaran pangan digolongkan menjadi dua kriteria, pangsa pangan rendah dan pangsa pangan tinggi. Pangsa pangan dapat dihitung dengan

persentase pangsa pangan, apabila persentase pangsa pangan kurang dari 60% pendapatan keluarga maka termasuk ke dalam pangsa pangan rendah dan apabila pangsa pangan lebih dari 60% dari pendapatan keluarga maka termasuk ke dalam pangsa pangan tinggi. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa sejumlah 51 responden memiliki pangsa pangan dalam keluarga rendah dan 11 responden memiliki pangsa pangan dalam keluarga tinggi. Rata rata responden berada dalam keluarga dengan pangsa pangan yang rendah. Pada penelitian Purwaningsih tahun (2010 : 238-239) ditemukan hasil dari pangsa pengeluaran pangan pada 60 responden sebesar 50,82% memiliki pangsa pangan tinggi dan 49,18% memiliki pangsa pengeluaran rendah. Mayoritas pangsa pengeluaran pangan yang ditemukan termasuk ke dalam golongan yang tinggi. Hal serupa juga dicantumkan pada penelitian amaliyah (2012 : 115), rata rata pangsa pengeluaran pangan yang digunakan sebesar 62,94% termasuk dalam golongan pangsa pengeluaran pangan tinggi. Pada penelitian Riyandhi (2020 : 11) memberikan hasil yang bertolak belakang, sebesar 41,67% mayoritas responden termasuk ke dalam pangsa pengeluaran tinggi, serupa dengan penelitian dari Utami (2021 : 67-69) memberikan hasil pangsa pengeluaran pangan sebesar 48,20% dalam kategori yang tinggi.

b. Konsumsi *Junk Food*

Pada dewasa ini konsumsi *junk food* sudah menjadi sebuah trend dalam kalangan anak remaja. Pada penelitian ini konsumsi *junk food* remaja hampir setara, diukur dengan tabel FFQ menghasilkan konsumsi *junk food* responden berada pada kategori yang rendah, sebanyak 39 responden memiliki tingkat konsumsi yang

rendah dan sebanyak 23 responden memiliki konsumsi *junk food* yang tinggi. Mayoritas responden memiliki tingkat konsumsi *junk food* yang rendah. Penelitian ini selaras dengan penelitian Fatmawati (2020 : 86), ditemukan hasil yang menjelaskan bahwa konsumsi *junk food* pada 64 responden cenderung pada kategori yang jarang dengan jumlah responden 37, dan sejumlah 27 responden sering mengonsumsi *junk food*. Hal yang serupa juga dijelaskan pada penelitian Armadani (2017 : 769) ditemukan banyaknya responden yang memiliki konsumsi *junk food* yang rendah sebesar 62 responden (56,36%) dan 43 (43,64%) responden sering mengonsumsi *junk food*. Penelitian yang dilakukan Saufani (2022 : 30) memberikan hasil yang bertolak belakang dengan ditemukannya responden yang sering mengonsumsi *junk food* lebih banyak. Sebesar 54% responden sering mengonsumsi *junk food* dan 46% responden jarang mengonsumsi *junk food*. Hasil tersebut selaras dengan yang dikemukakan oleh Sulistyowati (2019 : 86-87) dari total responden sebanyak 104 memiliki 64 (61,5%) responden sering mengonsumsi *junk food* dan 40 responden (38,5%) memiliki konsumsi *junk food* yang rendah.

c. Status Gizi

Status gizi adalah keseimbangan asupan zat gizi yang ke dalam tubuh dengan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Status gizi dapat dinilai menggunakan sebuah perhitungan. Pada usia remaja, penelitian status gizi menggunakan rumus IMT/U dimana IMT dihasilkan atas perbandingan antara berat badan dan tinggi badan yang telah di kuadratkan, dan setelahnya

dibagi dengan usia responden yang menghasilkan angka <-3 hingga $3<$.

Pada remaja status gizi IMT/U digolongkan menjadi 5 bagian yaitu, Gizi buruk (IMT/U $< -3SD$), Gizi kurang ($-3SD <$ sampai dengan $-2SD$), gizi normal ($-2SD$ sampai dengan $1SD$), gizi lebih ($1SD <$ sampai dengan $2SD$), dan obesitas ($>2SD$). Data yang diambil pada penelitian ini dapat menentukan status gizi responden remaja SMP Negeri 16 Semarang. Pada hasil penelitian ini ditemukan responden dengan gizi kurang sebanyak 3 orang, responden dengan status gizi normal sebanyak 32 responden, responden dengan status gizi lebih sebanyak 9 responden, dan responden memiliki status gizi obesitas sebanyak 18 responden. Pada penelitian ini rata rata responden memiliki status gizi normal. Menurut penelitian Hafiza (2020 : 336). Pada remaja usia 13-15 tahun rata rata responden memiliki status gizi normal. Sejumlah 58 responden memiliki status gizi normal dengan presentase 76,3%. Hal serupa dituliskan oleh Widnatusifah (2020 : 23), menjelaskan bahwa gambaran status gizi pada 59 responden remaja memiliki status gizi buruk sebanyak 1 (1,7%) responden, status gizi kurang sebanyak 7 (11,9%) responden, status gizi normal sebanyak (84,7%), dan status gizi lebih sebanyak 1 (1,7%). Diketahui mayoritas remaja pada penelitian tersebut memiliki status gizi yang normal. Pada penelitian Rumida (2021 : 29) menjelaskan bahwa gambaran status gizi pada remaja dengan rentan usia 13-15 tahun rata-rata adalah normal dengan jumlah remaja yang memiliki status gizi normal sebanyak 54 responden dengan persentase 66,7%, akan tetapi pada penelitian tersebut masih terdapat prevalensi

remaja gemuk sebanyak 13,3%. Prevalensi tersebut terdiri dari 10,8% gizi lebih dan 2,5% obesitas.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan antara Pangsa Pengeluaran Pangan dengan Konsumsi *Junk Food*

Dari hasil penelitian yang diperoleh remaja yang memiliki status gizi diatas normal lebih sering mengkonsumsi *junk food* daripada remaja dengan remaja yang memiliki status gizi normal atau dibawahnya. Diperolehnya nilai $p = 0,045$ ($p < 0,05$) membuktikan bahwa pangsa pengeluaran pangan memiliki hubungan yang signifikan dengan konsumsi *junk food*, nilai value kedua variabel tersebut $r = 0,247$. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara pangsa pengeluaran pangan dengan konsumsi *junk food* menunjukkan hubungan yang rendah. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh lindawati, dimana seorang anak yang berada dalam keluarga yang memiliki pangsa pengeluaran pangan yang lemah akan mempengaruhi pola konsumsi pangan pada anak sehingga berdampak pada status gizi pada anak tersebut.

Hal serupa dijelaskan pada penelitian Yudaningrum (2011 : 72). Hubungan pengeluaran pangan dengan konsumsi energi memiliki nilai probabilitas sebesar 0,019 yang memiliki arti bahwa pengeluaran pangan dan konsumsi energi memiliki nilai probabilitas yang signifikan pada tingkat kepercayaan 95%. Hasil analisis korelasi pada penelitian tersebut sebesar -0,426 yang

menjelaskan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut memiliki kekuatan korelasi yang sedang. Nilai koefisien korelasi bernilai negatif yang menunjukkan bahwa hubungan antara variabel tersebut bertolak belakang.

Pada penelitian Ilham (2005 : 14) menyatakan bahwa semakin tingginya pangsa pengeluaran pangan akan menyebabkan penurunan pada nilai PPH, sehingga keluarga tidak dapat memenuhi komposisi dari kelompok pangan utama yang memenuhi kalori dan memberikan asupan kalori yang cukup.

Pada hasil penelitian Lindawati hubungan antara pendapatan rumah tangga, proporsi pangan, angka kecukupan energi dan kategori ketahanan pangan. Responden yang termasuk ke dalam kategori kurang pangan memiliki jumlah yang paling banyak yakni sekitar 42,11%, dan yang tahan pangan sebesar 34,21%.

Hal yang paling mendasar dari kategori ini adalah proporsi pengeluaran pangan yang dibawah dari 60%. Sehingga pengeluaran pangan yang diatas 60% merupakan kategori kurang pangan yang akan berpengaruh pada pola konsumsi pangan sehingga secara tidak langsung akan mempengaruhi nilai status gizi seseorang. (Lindawati, 2014 : 203).

Dari pemaparan hasil penelitian diatas berlaku Hukum Bennett yang menjelaskan bahwa “Starchy staple Ratio” menurun seiring meningkatnya pendapatan rumah tangga sebagai diversifikasi konsumen bundle konsumsi pangan

untuk memasukan harga yang lebih tinggi. Hukum Bannett mengatakan bahwa akan ada penurunan pada saat pendapatan rumah tangga semakin naik. Hal ini dikarenakan keinginan suatu individu untuk memperoleh bahan makanan yang bervariasi. (Yunianto, 2021 : 50). Pada penelitian ini Pangsa pengeluaran pangan berpengaruh pada pola konsumsi *junk food* seseorang. Pada teori Bennet menyatakan bahwa pendapatan yang meningkat akan mempengaruhi pangsa pengeluaran pangan rumah tangga dimana pendapatan yang meningkat akan memperkecil pangsa pengeluaran pangan sehingga dapat mengurangi konsumsi produk tepung. Rumah tangga yang mengalokasikan sebagian besar pengeluaran untuk pangan atau keluarga dengan pengeluaran pangan tinggi lebih rentan terhadap kekurangan makanan dibandingkan dengan dengan keluarga dengan pengeluaran pangan rendah. Jika keluarga dengan pengeluaran pangan yang tinggi mengalami penurunan pendapatan atau terjadi gejolak harga pangan , maka mereka akan lebih berpeluang untuk mengurangi jumlah makanan atau mengonsumsi makanan dengan kualitas yang rendah. (Rustanti, 2015 : 156).

b. Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi

Pada hasil uji Bivariat Tabel 4.5 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna dibuktikan dengan hasil nilai $p = 0,001$ yang memiliki arti bahwa H_a diterima maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara

konsumsi *junk food* dan status gizi pada siswa SMPN 16 Semarang dengan nilai $r = 0,895$ yang menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang sangat kuat dan memiliki nilai positif dimana kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang searah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Izhar, 2014 : 72), bahwa disebutkan seorang anak yang lebih sering mengkonsumsi *junk food* akan memiliki persentase lebih besar untuk memiliki status gizi lebih. Penelitian lain menyebutkan bahwa terdapatnya hubungan frekuensi konsumsi *junk food* terhadap kejadian gizi lebih disebabkan karena pola makan yang salah. Kejadian gizi lebih pada anak yang sering mengkonsumsi *junk food* berisiko dua kali lipat dibandingkan anak yang jarang mengonsumsi *junk food* (Amalia, 2013). Dibandingkan analisa yang dilakukan dengan hasil penelitian Suryani, (2020:77) dapat dilihat bahwa hasil pada penelitian bertolak belakang, dalam penelitian tersebut menghasilkan nilai p value $0,867 > 0,05$ sehingga H_0 diterima yang memiliki arti bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi pada remaja. Pada penelitian Mustofa menerangkan hal yang sama dimana nilai p value $1 > 0,05$ yang memiliki arti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* terhadap status gizi (Mustofa, 2017 : 1244).

Semakin banyak konsumsi makanan berlemak dan lebihnya asupan kalori dalam tubuh dapat meningkatkan status gizi seseorang. Pada konsumsi

kalori seseorang berbanding lurus terhadap meningkatnya nilai status gizi seseorang yang juga dapat dipengaruhi oleh faktor faktor lain. Konsumsi lemak yang cukup tinggi menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan nilai status gizi apabila tidak di imbangi dengan aktifitas fisik yang tinggi (Suharsa, 2014 : 66)

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 16 Semarang terkait hubungan Pangsa Pengeluaran Pangan, Konsumsi *Junk Food* dan Status gizi maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara pangsa pengeluaran pangan dengan konsumsi *junk food* pada remaja ($p=0,045$). Pangsa pengeluaran pangan dan konsumsi *junk food* memiliki korelasi yang rendah ($r=0,247$)
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi pada remaja ($p=0,0001$). Konsumsi *junk food* dan status gizi memiliki korelasi yang sangat kuat ($r=0,895$)

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran dari penulis adalah:

1. Bagi Remaja
 - a) Para siswa diharapkan dapat menjaga pola konsumsi *junk food* dan mengurangi pola konsumsi *junk food*
 - b) Para siswa diharapkan menjaga asupan makanan dengan makan makanan yang sehat
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dengan instrumen penelitian yang lebih lengkap.
 - b) Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji variabel-variabel lain yang dapat berkaitan dengan pangsa pengeluaran pangan, konsumsi *junk food* dan status gizi

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Meryana. Wirjatmadi, Bambang. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Prenada Media
- Amalia, Rizki Nur. 2013. Hubungan Konsumsi Junk Food Terhadap Status Gizi Lebih Pada Siswa. Padang : *Jurnal Kesehatan Andalas Vol 5 No 1*.
- Amaliyah, dkk. 2011. Hubungan Proporsi Pangsa Pengeluaran Pangan dan Konsumsi Pangan dan Ketahanan Pangan. *Jurnal Safa Vol 7*
- Armadani, Dwi, 2017. Hubungan Antara Konsumsi Fastfood, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kejadian Gizi Lebih di Mts Budhi Dharma. *JPOK Vol 5 No.3*
- Fatmawati, Iin. 2021. Pengaruh Teman Sebaya dengan Status Gizi Lebih Remaja di SMP Pamulang. *JIKM Vol 1*
- Hardinsayah. Supariasa, I Dewa Nyoman. 2016. *ILMU GIZI : Teori dan Aplikasi*. Jakarta : EGC
- Ilham, Nyak. 2005. *Penggunaan Pangsa Pengeluaran Pangan Sebagai Indikator Komposit Ketahanan Pangan*. Repository IPB
- Izhar, M. Dody. Ruwayda. 2017. *Hubungan antara konsumsi junkfood, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA 1 Jambi*. Jambi : Prosiding Semnas Kesmas Sriwijaya
- Kemenkes. 2014. Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI (INFODATIN) Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemenkes. 2018. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi*. Jakarta : Direktorat Gizi Masyarakat
- Kemenkes. 2020. *Standar Antropometri Anak*. Jakarta : Menteri Kesehatan Republik Indonesia

- Kurdanti, W dkk. 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia Vol. 11 No. 4*
- Lindawati. Saptanto, Subhechanis. 2014. Analisis Tingkat Kemiskinan dan Ketahanan Pangan Berdasarkan Tingkat Pengeluaran Konsumsi Pada Keluarga Pembudidaya Ikan. *J.Sosek KP Vol 9. No 2*
- Miranti, Astari. Yusman, Syakuat dan Harianto. Pola Konsumsi Pangan Masyarakat di Jawa Barat. *Jurnal Agro Ekonomi Vol 34. Mei 2016.*
- More, Judy. 2016. *Gizi Bayi, Anak, dan Remaja*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Mustikaningsih, D. Hartini, dan Samsyiatun. 2015. Presepsi Tentang Fast Food dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja di Yogyakarta. *Jurnal Nutrisia Vol. 17 No. 2*
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nusa, A. dan Adi, A. 2013. Hubungan Faktor Prilaku Frekuensi Konsumsi Fast Food, Diet, dan Genetik dengan Tingkat Kelebihan Berat Badan. *Media Gizi Indonesia Vol. 9 No. 1*
- Par'i, Holil Muhammad. 2016. *Penilaian Status Gizi Terstandar*. Jakarta : EGC
- Prima, Thesa Ananda. Hafni Handayani. 2018. Hubungan Konsumsi Junkfood dan Aktifitas Fisik Terhadap Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Biomedis Vol 4 No 1*
- Purwaningsih, dkk. 2010. Pola Pangsa Pengeluaran Pangan berdasarkan tingkat ketahanan pangan. *Jurnal Ekonomi Pembangunan Vol 11 No.2*
- Riyandhi, praza. 2020. Analisis Hubungan Pangsa Pengeluaran Pangan terhadap Ketahanan Pangan pada Keluarga Petani. *Jurnal Agrifo Vol 1*

- Rochman, Iftita, Adriani, Merryana. 2013. Hubungan Gaya Hidup Terhadap Status Gizi Remaja. Surabaya : *Jurnal Ilmiah Media Gizi Indonesia. Vol 9 No 1.*
- Rumida. 2021. Pola Makan dan Status Gizi Remaja di SMP Budi Murni 2 Medan. *Wahana Inovasi Vol 10 No.2*
- Rustanti, Nanik. 2015. *Buku Ajar Ekonomi Pangan dan Gizi.* Yogyakarta : Budi Utama
- Saufani, Iza Ayu. 2022. *Hubungan Konsumsi Fastifood dengan Status Gizi pada Siswa SMK.* Jurnal Afiah Vol 9
- Septiana, Nugroho, F. dan Wilujeng. 2018. Konsumsi Junk Food dan Serat pada Remaja Putri Overweight dan Obesitas Remaja Indekos. *Jurnal Kedokteran Brawijaya Vol. 30 No. 1*
- Shihab, M Quaraish. 2000. Tafsir Al-Mishbah : Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an. Jakarta : Lentera Hati
- Suhaimi, Ahmad. 2019. *Pangan, Gizi, dan Kesehatan.* Seleman : Budi Utama
- Sulistyowati, Yeny. 2019. Ada Hubungan Konsumsi Fastfood dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan. *JUKMAS Vol 3 No.1*
- Utami. 2021. *Analisis Ketahanan Pangan Petani Kecamatan Mijen Kabupaten Demak.* Jurnal Mediagro Vol 11
- World Health Organization, 2005. *Nutrition in Adolescence Issue and Challenges for the Health Sector : Issue in Adolescence Health and Development.* Geneva : WHO Press
- Yudaningrum, Agnes. 2011. *Skripsi "Analisis Hubungan Proporsi Pengeluaran dan Konsumsi Pangan dengan Ketahanan Pangan Rumah Tangga Petani Kabupaten Kulon Progo".* Surakarta : Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Yunianto, Andi Eka. 2021. *Ekologi Pangan dan Gizi.* Jakarta : Yayasan Kita Menulis

Lampiran 1

**FORMULIR KUISIONER FREKUENSI MAKAN
(FOOD FREQUENCY QUISSIONER)**

Nama :

Kelas :

Berilah tanda centang (√) pada kolom yang sesuai dengan kebiasaan kamu dalam mengkonsumsi makanan junkfood

No	Daftar Makanan	1x sehari	>1x sehari	1-2x / minggu	2-3x / minggu	3-4x / minggu	>4x/ minggu
1	Makanan <i>junkfood</i>						
	Pizza						
	Burger						
	Ayam goreng tepung (fried chicken)						
	Kentang goreng						
	Mie Instan						
	Spagheti						
	Hotdog						
	Steak						

	Bakso						
	Mie Ayam						
	Nasi Goreng						
	Bakmi Jawa/Surabaya						
	Cake						
2	Minuman						
	Minuman bersoda						

Lampiran 2

QUISIONER

1. DATA RESPONDEN

Nama :
Alamat :

No. Hp/ Telpon :

Kelas :

Tanggal Lahir :

Usia :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Berat Badan :

Tinggi Badan :

2. POLA KONSUMSI MAKAN

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda (X), serta menuliskan informasi pada jawaban yang telah disediakan

1. Berapa kali anda makan dalam sehari ?

- a. 1 kali
- b. 2 kali
- c. 3 kali
- d. Lebih dari 3 kali

2. Dalam waktu makan tersebut, berapa kali anda makan nasi ?

- a. 1 kali
- b. 2 kali
- c. 3 kali
- d. Lebih dari 3kali

3. Secara umum, berapa kali anda mengonsumsi Junk Food sebagai makanan utama dalam jangka waktu 1 minggu ?
 - a. 1-2 kali
 - b. 3-4 kali
 - c. 5-6 kali
 - d. Lebih dari 6 kali
4. Makanan junkfood apa yang sering dikonsumsi ?
5. Saat mengonsumsi junkfood/fastfood, apakah diselingi dengan meminum soft drink?
 - a. Ya, selalu
 - b. Kadang-kadang
 - c. Tidak
6. Kapan waktu yang paling sering digunakan untuk konsumsi junkfood/fastfood ?
 - a. Pagi
 - b. Siang
 - c. Sore
 - d. Malam
7. Pada kondisi apa biasanya mengonsumsi junkfood/fastfood?
 - a. Saat ada acara keluarga
 - b. Saat pergi bersama teman
 - c. Saat ada acara pesta teman
 - d. Hanya saat menginginkannya

3. PANGSA PENGELUARAN PANGAN

1. Apakah kedua orang tua bekerja
Jawab :
2. Apa pekerjaan Orang tua?
Jawan :

3. Berapakah jumlah anggota keluarga ?
Jawab :
4. Berapa jumlah anggota keluarga yang bekerja ?
Jawab :
5. Berapa jumlah penghasilan di dalam anggota keluarga ?
Jawab :
6. Berapa jumlah pengeluaran yang digunakan untuk membeli bahan pangan dalam waktu 1 bulan?
Jawab :

Lampiran 3

NO	JENIS	STATUS GIZI	KATEGORI Status Gizi	KATEGORI KONSUMSI JUNKFOOD	KATEGORI PANGSA PANGAN
1	Perempuan	1,04	GEMUK	Rendah	Rendah
2	Perempuan	5,06	OBESITAS	Rendah	Tinggi
3	Perempuan	1,3	GEMUK	Tinggi	Rendah
4	laki-laki	1,11	GEMUK	Tinggi	Rendah
5	laki-laki	0,5	NORMAL	Rendah	Rendah
6	Perempuan	1,06	GEMUK	Rendah	Rendah
7	Perempuan	1,37	GEMUK	Tinggi	Rendah
8	Perempuan	5,75	OBESITAS	Tinggi	Tinggi
9	Perempuan	-0,35	NORMAL	Rendah	Rendah
10	Perempuan	-0,63	NORMAL	Rendah	Rendah
11	Perempuan	-1,76	NORMAL	Rendah	Rendah
12	Perempuan	0,87	NORMAL	Rendah	Rendah
13	Perempuan	-0,79	NORMAL	Rendah	Rendah
14	Perempuan	0,33	NORMAL	Rendah	Rendah
15	Perempuan	4,44	OBESITAS	Tinggi	Tinggi
16	Perempuan	0,51	NORMAL	Rendah	Rendah
17	Perempuan	1,66	GEMUK	Tinggi	Rendah
18	laki-laki	-0,45	NORMAL	Rendah	Rendah
19	Perempuan	2,75	OBESITAS	Tinggi	Tinggi
20	laki-laki	-0,79	NORMAL	Rendah	Rendah
21	laki-laki	-0,06	NORMAL	Rendah	Rendah
22	laki-laki	-2,27	KURUS	Rendah	Rendah
23	laki-laki	4,26	OBESITAS	Tinggi	Rendah
24	Perempuan	2,96	OBESITAS	Tinggi	Rendah
25	laki-laki	-0,26	NORMAL	Rendah	Rendah
26	Perempuan	4,94	OBESITAS	Tinggi	Rendah
27	Perempuan	-0,13	NORMAL	Rendah	Rendah
28	Perempuan	3,19	OBESITAS	Tinggi	Rendah
29	laki-laki	2,74	OBESITAS	Tinggi	Rendah
30	Perempuan	0,06	NORMAL	Rendah	Rendah
31	laki-laki	-0,72	NORMAL	Rendah	Rendah
32	Perempuan	0,98	NORMAL	Rendah	Rendah
33	Perempuan	-1,47	NORMAL	Rendah	Rendah
34	Perempuan	-2,34	KURUS	Rendah	Rendah
35	Perempuan	3,13	OBESITAS	Tinggi	Rendah
36	laki-laki	0,44	NORMAL	Rendah	Rendah
37	Perempuan	-1,44	NORMAL	Rendah	Rendah
38	laki-laki	4,25	OBESITAS	Tinggi	Rendah
39	Perempuan	0,06	NORMAL	Rendah	Rendah
40	Perempuan	2,1	OBESITAS	Tinggi	Tinggi

41	Perempuan	1,58	GEMUK	Tinggi	Rendah
42	Perempuan	1,2	GEMUK	Tinggi	Rendah
43	laki-laki	-1,03	NORMAL	Rendah	Tinggi
44	laki-laki	4,38	OBESITAS	Tinggi	Rendah
45	laki-laki	2,72	OBESITAS	Tinggi	Rendah
46	Perempuan	0,52	NORMAL	Rendah	Rendah
47	Perempuan	-0,79	NORMAL	Rendah	Rendah
48	laki-laki	3,83	OBESITAS	Tinggi	Tinggi
49	laki-laki	3,27	OBESITAS	Tinggi	Rendah
50	Perempuan	-1	NORMAL	Rendah	Rendah
51	laki-laki	1,88	GEMUK	Rendah	Tinggi
52	Perempuan	3,49	OBESITAS	Tinggi	Rendah
53	Perempuan	-1,55	NORMAL	Rendah	Rendah
54	laki-laki	0,64	NORMAL	Rendah	Tinggi
55	laki-laki	-1,2	NORMAL	Rendah	Rendah
56	laki-laki	-0,18	NORMAL	Rendah	Rendah
57	Perempuan	-2,58	KURUS	Rendah	Tinggi
58	Perempuan	3,22	OBESITAS	Tinggi	Tinggi
59	Perempuan	-0,1	NORMAL	Rendah	Rendah
60	laki-laki	0,83	NORMAL	Rendah	Rendah
61	laki-laki	-1,1	NORMAL	Rendah	Rendah
62	Perempuan	0,25	NORMAL	Rendah	Rendah

Lampiran 4

Status gizi

		Frequen cy	Perce nt	Valid Perce nt	Cumulati ve Percent
Valid	Kuran g	3	4,8	4,8	4,8
	Noma l	32	51,6	51,6	56,5
	lebih	9	14,5	14,5	71,0
	obes	18	29,0	29,0	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

Konsumsi *junk food*

		Frequen cy	Perce nt	Valid Perce nt	Cumulati ve Percent
Valid	Rend ah	39	62,9	62,9	62,9
	tinggi	23	37,1	37,1	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

Pangsa pengeluaran pangan

		Frequen cy	Perce nt	Valid Perce nt	Cumulati ve Percent
Valid	Rend ah	51	82,3	82,3	82,3
	tinggi	11	17,7	17,7	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

Uji koefisien kontingensi

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	,247			,045
Interval by Interval	Pearson's R	,255	,128	2,044	,045 ^c
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	,255	,128	2,044	,045 ^c
N of Valid Cases		62			

Uji spearman rank

		KATEGORI	Statusgizi
Spearman's rho	KATEGORI	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed)	1,000 ,895** ,000
	Statusgizi	N Correlation Coefficient Sig. (2-tailed)	62 ,895** ,000
		N	62 62

Lampiran 5







Lampiran 6



PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 16 SEMARANG
Jl. Prof. Dr. Hamka Ngalyan Semarang 50181 Telepon (024) 7606676
Email : smpn16@disdik.semarangkota.go.id



SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 240 / 2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 16 Semarang menerangkan kepada :

Nama : Dipa Surya Risnandar
NIM : 1507026003
Jurusan : Gizi
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 16 Semarang untuk keperluan penulisan skripsi dengan judul “ HUBUNGAN KONSUMSI JUNKFOOD DAN PANGSA PENGELUARAN PANGAN DENGAN STATUS GIZI SISWA SMPN 16 SEMARANG “
Adapun pelaksanaannya telah dilaksanakan pada tanggal 15 – 22 November 2021.

Demikian keterangan ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Subadiyah, S. Pd., M. Pd.