



UNIVERSITAS INDONESIA

**KEBIASAAN MAKAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD MODERN*),
AKTIVITAS FISIK DAN FAKTOR LAINNYA
DENGAN STATUS GIZI
PADA MAHASISWA PENGHUNI ASRAMA UI
DEPOK TAHUN 2009**

SKRIPSI

**EVI HERYANTI
NPM : 0706216426**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM STUDI GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
DEPOK
JULI 2009**



UNIVERSITAS INDONESIA

**KEBIASAAN MAKAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD MODERN*),
AKTIVITAS FISIK DAN FAKTOR LAINNYA DENGAN
STATUS GIZI
PADA MAHASISWA PENGHUNI ASRAMA UI DEPOK
TAHUN 2009**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
SARJANA KESEHATAN MASYARAKAT**

**EVI HERYANTI
NPM : 0706216426**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM STUDI GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
DEPOK
JULI 2009**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar**

Nama : Evi Heryanti

NPM : 0706216426

Tanda Tangan : 




Tanggal : 1 Juli 2009

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Evi Heryanti
NPM : 0706216426
Program Studi : Gizi Kesehatan Masyarakat
Judul Skripsi : Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*), Aktivitas Fisik dan Faktor Lainnya dengan Status Gizi pada Mahasiswa Penghuni Asrama UI Depok Tahun 2009

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dr. drh. Yvonne M. Indrawani, SU ()
Penguji : Ir. Ahmad Syafiq, M.Sc, Ph.D ()
Penguji : Ida Ruslita, SKM, M.Kes ()

Ditetapkan di : Depok

Tanggal : Juli 2009

KATA PENGANTAR

Ucapan syukur *Alhamdulillah* yang tak terhingga penulis haturkan kepada Allah SWT karena telah memberikan rahmat, ridho, petunjuk dan barokah kepada penulis, sehingga penulis sanggup menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang berjudul **“Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*), Aktivitas Fisik dan Faktor Lainnya dengan Status Gizi Mahasiswa Penghuni Asrama UI Depok Tahun 2009”** ini disusun sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari peran banyak pihak dari orang-orang yang ada di sekitar penulis. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. dr Kusharisupeni, M.Sc selaku ketua Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat, FKM UI.
2. Ibu Dr. drh. Yvonne Magdalena Indrawani, SU selaku pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktunya dan dengan sabar memberikan bimbingan, masukan dan saran demi terselesainya skripsi ini.
3. Bapak Ir. Ahmad Syafiq, M.Sc, Ph.D, selaku penguji skripsi atas waktu, kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi lebih baik lagi.
4. Ibu Ida Ruslita, SKM, M.Kes yang telah meluangkan waktu untuk menjadi penguji skripsi dan memberikan kritik, masukan dan saran yang sangat berharga.
5. Bapak Suyitno selaku Kepala Otorita Kawasan Asrama Universitas Indonesia beserta staf, atas izin yang diberikan untuk meneliti mahasiswa di Asrama.
6. Pak Rudi, Mbak Ambar, Mbak Ummi dan Mbak Rini atas segala bantuan dan kerjasamanya dalam memberikan informasi tentang jadwal dan keberadaan Bu Yvonne ketika penulis akan berkonsultasi.
7. Almarhum Ayahanda tercinta yang di masa hidupnya sangat berharap penulis bisa melanjutkan kuliah ke jenjang yang lebih tinggi, walaupun itu tidak bisa beliau rasakan sekarang, tapi penulis yakin berkat doa beliau

dahulu dimasa hidupnya, penulis bisa menggapai cita-cita seperti yang beliau harapkan.

8. Ibunda tersayang yang selalu mendoakan penulis dalam setiap sujudnya, tanpa dukungan moril, materil dan doa beliau, penulis belum tentu bisa berada disini dan menyelesaikan skripsi ini.
9. Kak Eko, Mbak Lilis dan keponakan-keponakanku terkasih (Kaka dan Hafidz), serta Een-Priyo atas dukungan, motivasi, semangat dan doanya. Buat Icon-Uun maafkan Yundamu ini karena tidak pulang menghadiri pernikahan kalian, tetapi doa restu Yunda menyertai kalian.
10. Fauziah, Yuk Ena, Orië, Tanjung, Noer Ani, Iis, Budi dan Rendi, di tengah-tengah kesibukan mereka masih sempat untuk membantu penulis turun lapangan mengambil data penelitian. Khusus untuk Fauziah terima kasih atas saran, motivasi dan “translate”nya, untuk Yuk Ena terima kasih buat masukan-masukannya, buat Iis terima kasih buat “template”nya dan sudah menjadi teman se kost yang baik.
11. Mbak Niken, Mbak Fitri, Mbak Rini, Mas Maryanto, Mbak Hendar, dan Iyeth atas persahabatannya dan suka-duka selama menjalani perkuliahan. Serta teman-teman satu kelompok magang Rangkapan Jaya : Jule, Bahria, Evi Firna dan Edwin atas kekompakan, keceriaan dan “kekacauan” selama masa Prakesmas.
12. Teman-teman satu jurusan Gizi Kesehatan Masyarakat baik Ekstensi maupun Reguler (maaf tidak disebutkan satu-persatu karena keterbatasan tempat) yang telah memberikan warna dan kenangan tersendiri bagi penulis selama masa perkuliahan.

Penulis sadar skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya.

Juli 2009

Evi Heryanti

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Evi Heryanti
NPM : 0706216426
Program Studi : S1 Ekstensi Kesehatan Masyarakat
Departemen : Gizi Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*), Aktivitas Fisik dan Faktor Lainnya dengan Status Gizi pada Mahasiswa Penghuni Asrama UI Depok Tahun 2009

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok

Pada Tanggal : 1 Juli 2009

Yang menyatakan



(Evi Heryanti)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
1. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.4.1 Tujuan Umum.....	7
1.4.2 Tujuan Khusus.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	9
2. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kebiasaan Makan.....	10
2.2 <i>Fast Food</i>	10
2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Makan.....	12
2.3.1 Karakteristik Individu.....	12
2.3.1.1 Jenis Kelamin.....	12
2.3.1.2 Pengetahuan Gizi.....	12
2.3.2 Pola Konsumsi.....	13
2.3.2.1 Energi.....	13
2.3.2.2 Protein.....	14
2.3.2.3 Lemak.....	14
2.3.2.4 Karbohidrat.....	15
2.3.3 Aktivitas Fisik.....	16
2.3.4 Karakteristik Orangtua.....	16
2.3.4.1 Pendidikan Ibu.....	16
2.3.4.2 Pendapatan Orangtua.....	17
2.3.4.3 Jumlah Anggota Keluarga.....	17
2.4 Remaja.....	18
2.4.1 Pengertian Remaja.....	18
2.4.2 Perkembangan Psikososial Remaja.....	18
2.4.3 Penilaian Status Gizi pada Remaja.....	19

2.5	Survey Konsumsi Makanan.....	21
2.5.1	Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	21
2.5.2	Metode <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ).....	22
2.6	Hubungan Antara Kebiasaan Makan Cepat Saji Modern (<i>Fast Food</i>) dengan Status Gizi Remaja.....	23
2.7	Hubungan Antara Pendapatan Orangtua dengan Status Gizi Remaja.....	24
3.	KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
3.1	Kerangka Teori.....	25
3.2	Kerangka Konsep.....	27
3.3	Hipotesis.....	28
3.4	Definisi Operasional.....	29
4.	METODOLOGI PENELITIAN	
4.1	Disain Penelitian.....	32
4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
4.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
4.3.1	Besar Sampel.....	32
4.3.2	Cara Pengambilan Sampel.....	33
4.3.3	Jalannya Penelitian.....	33
4.4	Teknik Pengumpulan Data.....	34
4.4.1	Tenaga Pengumpul Data.....	34
4.4.2	Sumber Data.....	34
4.4.3	Instrumen Penelitian.....	35
4.5	Cara Pengumpulan Data.....	35
4.6	Manajemen Data.....	37
4.7	Analisis Data.....	37
4.7.1	Analisis Univariat.....	37
4.7.2	Analisis Bivariat.....	37
5.	HASIL PENELITIAN	
5.1	Gambaran Umum Asrama.....	39
5.2	Gambaran Hasil Analisis Univariat.....	41
5.2.1	Frekuensi Konsumsi Makan Cepat Saji Modern (<i>Fast Food</i>).....	41
5.2.2	Jenis Kelamin.....	41
5.2.3	Pengetahuan Gizi.....	41
5.2.4	Pola Konsumsi.....	42
5.2.4.1	Pola Asupan Energi.....	42
5.2.4.2	Pola Asupan Protein.....	43
5.2.4.3	Pola Asupan Lemak.....	43
5.2.4.4	Pola Asupan Karbohidrat.....	43
5.2.5	Pola Aktivitas Fisik.....	44
5.2.5.1	Waktu Tidur.....	44

5.2.5.2 Waktu Menonton TV, Main Komputer/ Video Games.....	44
5.2.5.3 Kebiasaan Olahraga.....	45
5.2.6 Pendapatan Keluarga.....	45
5.2.7 Pendidikan Ibu.....	46
5.2.8 Jumlah Anggota Keluarga.....	46
5.2.9 Status Gizi Mahasiswa.....	46
5.3 Rangkuman Hasil Analisis Univariat.....	47
5.4 Hasil Analisis Bivariat.....	48
5.4.1 Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan Status Gizi.....	48
5.4.2 Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi.....	48
5.4.3 Hubungan Antara Pola Konsumsi dengan Status Gizi.....	49
5.4.3.1 Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi.....	49
5.4.3.2 Hubungan Antara Asupan Protein dengan Status Gizi.....	49
5.4.3.3 Hubungan Antara Asupan Lemak dengan Status Gizi.....	50
5.4.3.4 Hubungan Antara Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi.....	50
5.4.4 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	51
5.4.4.1 Hubungan Antara Waktu Tidur dengan Status Gizi.....	51
5.4.4.2 Hubungan Antara Waktu Untuk Menonton TV, Main Komputer/ Video Games.....	51
5.4.4.3 Hubungan Antara Kebiasaan Berolahraga Dengan Status Gizi.....	52
5.4.5 Hubungan Antara Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi.....	52
5.4.6 Hubungan Antara Pendidikan Ibu dengan Status Gizi.....	53
5.4.7 Hubungan Antara Jumlah Anggota Keluarga dengan Status Gizi.....	53
5.4.8 Hubungan Antara Kebiasaan Makan Cepat Saji Modern (<i>Fast Food</i>) dengan Status Gizi.....	54
5.4.9 Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan Kebiasaan Makan Cepat Saji (<i>Fast Food</i>).....	54
5.4.10 Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Cepat Saji Modern (<i>fast food</i>).....	55
5.4.11 Hubungan antara Pendapatan Keluarga dengan Kebiasaan Makan Cepat Saji Modern (<i>fast food</i>).....	55
5.4.12 Hubungan antara Pendidikan Ibu dengan Kebiasaan Makan Cepat Saji Modern (<i>fast food</i>).....	56
5.4.13 Hubungan antara Jumlah Anggota Keluarga dengan Kebiasaan Makan Cepat Saji Modern (<i>fast food</i>).....	57
5.5 Rangkuman Hasil Analisis Bivariat.....	58
5.5.1 Rangkuman Hasil Analisis Bivariat dengan Dependen Status Gizi.....	58

5.5.2 Rangkuman Hasil Analisis Bivariat dengan Dependen Kebiasaan Makan Cepat Saji Modern (<i>Fast Food</i>).....	59
6. PEMBAHASAN	
6.1 Keterbatasan Penelitian.....	60
6.2 Status Gizi.....	60
6.3 Kebiasaan Makan Cepat Saji Modern (<i>Fast Food</i>).....	62
6.4 Jenis Kelamin.....	63
6.5 Pengetahuan Gizi.....	64
6.6 Pola Konsumsi.....	65
6.6.1 Total Asupan energi.....	65
6.6.2 Total Asupan Protein.....	66
6.6.3 Total Asupan Lemak.....	67
6.6.4 Total Asupan Karbohidrat.....	67
6.7 Aktivitas Fisik.....	68
6.7.1 Waktu Tidur.....	68
6.7.2 Waktu Menonton TV, Main Komputer/ Video Games.....	69
6.7.3 Kebiasaan Olahraga.....	69
6.8 Pendapatan Keluarga.....	71
6.9 Pendidikan Ibu.....	71
6.10 Jumlah Anggota Keluarga.....	72
7. KESIMPULAN DAN SARAN	
7.1 Kesimpulan.....	74
7.2 Saran.....	74
DAFTAR REFERENSI	
LAMPIRAN	

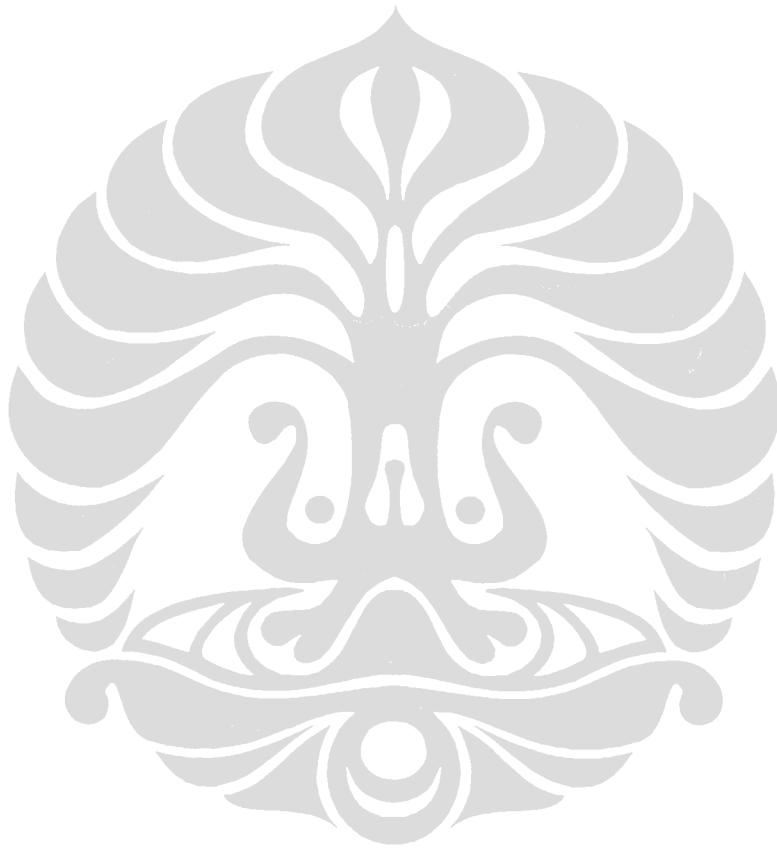
DAFTAR TABEL

Tabel	Hal	
2.1	Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Kelompok Umur 16-19 Tahun (AKG 2004)	15
2.2	Klasifikasi Status Gizi Remaja Menurut WHO-NCHS	20
2.3	Persentil IMT Berdasarkan Umur Untuk Remaja Putri Usia 9-24 Tahun	20
2.4	Persentil IMT Berdasarkan Umur Untuk Remaja Putra Usia 9-24 Tahun	21
5.1	Jumlah Kamar Asrama Mahasiswa UI Depok Tahun 2008	40
5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Makan Cepat Saji (<i>Fast Food</i>)	41
5.3	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin	41
5.4	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Skor Pengetahuan Gizi dalam Tiga Kategori	42
5.5	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Skor Pengetahuan Gizi dalam Dua Kategori	42
5.6	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Asupan Energi	42
5.7	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Asupan Protein	43
5.8	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Asupan Lemak	43
5.9	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Asupan Karbohidrat	44
5.10	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Waktu Tidur	44
5.11	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Waktu Yang Digunakan Untuk Menonton TV, Main Komputer/ Video Games	45
5.12	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kebiasaan Berolahraga	45
5.13	Distribusi Responden Berdasarkan Pendapatan Keluarga Perbulan	45
5.14	Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu	46
5.15	Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Anggota Keluarga	46
5.16	Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi dalam 3 Kategori	47
5.17	Rangkuman Hasil Analisis Univariat	47
5.18	Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin dan Status Gizi	48
5.19	Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Gizi dan Status Gizi	48
5.20	Distribusi Responden Menurut Asupan Energi dan Status Gizi	49

5.21	Distribusi Responden Menurut Asupan Protein dan Status Gizi	49
5.22	Distribusi Responden Menurut Asupan Lemak dan Status Gizi	50
5.23	Distribusi Responden Menurut Asupan Karbohidrat dan Status Gizi	50
5.24	Distribusi Responden Menurut Waktu Tidur dan Status Gizi	51
5.25	Distribusi Responden Menurut Waktu Untuk Menonton TV, Main Komputer/ Video Games dan Status Gizi	51
5.26	Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Berolahraga dan Status Gizi	52
5.27	Distribusi Responden Menurut Pendapatan Keluarga dan Status Gizi	52
5.28	Distribusi Responden Menurut Pendidikan Ibu dan Status Gizi	53
5.29	Distribusi Responden Menurut Jumlah Anggota Keluarga dan Status Gizi	53
5.30	Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Makan Cepat Saji Modern (<i>fast food</i>) dan Status Gizi	54
5.31	Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin dan Menurut Kebiasaan Makan Cepat Saji Modern (<i>fast food</i>)	54
5.32	Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Cepat Saji Modern (<i>fast food</i>)	55
5.33	Distribusi Responden Menurut Pendapatan Keluarga dan Kebiasaan Makan Cepat Saji Modern (<i>fast food</i>)	55
5.34	Distribusi Responden Menurut Pendidikan Ibu dan Kebiasaan Makan Cepat Saji Modern (<i>fast food</i>)	56
5.35	Distribusi Responden Menurut Jumlah Anggota Keluarga dan Kebiasaan Makan Cepat Saji Modern (<i>fast food</i>)	57
5.36	Rangkuman Hasil Analisis Bivariat dengan Dependen Status Gizi	58
5.37	Rangkuman Hasil Analisis Bivariat dengan Dependen Kebiasaan Makan Cepat Saji Modern (<i>fast food</i>)	59

DAFTAR GAMBAR

No.		Hal
3.1	Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Makan Pada Remaja.....	26
3.2	Kerangka Konsep Penelitian.....	27



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Jawaban Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Kuesioner Penelitian

