

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN OBESITAS
PADA MAHASISWA SENDRATASIK
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
TAHUN 2025**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata I Keperawatan



oleh :
Vina Ardian Saputri
2114201050

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Lengkap : Vina Ardian Saputri
NIM : 2114201050
Tempat tgl lahir : Padang, 21 November 2002
Tahun Masuk : 2021
Program Studi : S1 Keperawatan
Nama Pembimbing Akademik : Meyi Yanti, SKM MKM
Nama Pembimbing I : Ns. Setiadi Syarli, M.Kep
Nama Pembimbing II : Ns. Amelia Susanti, M.Kep Sp.Kep.J

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

“Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas Pada Mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025”.

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, September 2025



Vina Ardian Saputri
NIM. 2114201050

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Vina Ardian Saputri
NIM : 2114201050
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas Pada Mahasiswa Sengdratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2025

Pembimbing I



(Ns. Setiadi Syarli, M.Kep)

Pembimbing II



(Ns. Amelia Susanti M.Kep, Sp.Kep.J)

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

Universitas Alifah Padang



(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D)

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Vina Ardian Saputri
NIM : 2114201050
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas Pada Mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2025
DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
Ns. Setiadi Syarli, M.Kep

()

Pembimbing II
Ns. Amelia Susanti, M.Kep, Sp.Kep.J

()

Penguji I
Dr. Eri Wahyudi, M.Kes

()

Penguji II
Ns. Weni Mailita, M.Kep

()

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang



(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D)

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG**

Skripsi, September 2025

Vina Ardian Saputri

Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas Pada Mahasiswa Sendratasik
Universitas Negeri Padang Tahun 2025

xvi + 63 halaman, 9 tabel, 2 gambar, 14 lampiran

ABSTRAK

Konsumsi *fast food* yang tinggi di kalangan mahasiswa menjadi salah satu faktor risiko terjadinya obesitas. Obesitas merupakan masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat, termasuk di Indonesia. Prevalensi obesitas di Kota Padang mencapai 22,5%, lebih tinggi dari rata-rata Sumatera Barat (20,3%). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Fakultas Bahasa dan Sastra (FBS) Universitas Negeri Padang pada Mahasiswa Sendratasik pada bulan Maret – Agustus 2025. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 31 Juli sampai 07 Agustus Tahun 2025 selama 7 hari. Sampel berjumlah 73 orang yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kusioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* dan pengukuran antropometri (IMT). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami obesitas sebanyak 52,1% dengan (IMT $27,0 \text{ kg/m}^2$) memiliki tingkat frekuensi konsumsi *fast food* sering (≥ 153) 63,0%. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan obesitas ($p\text{-value} = 0,001$; $p < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025. Disarankan kepada mahasiswa untuk mengurangi frekuensi konsumsi *fast food* dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat untuk mencegah obesitas dan masalah kesehatan terkait.

Daftar Pustaka : 68 (2014–2024)

Kata Kunci : *Fast Food*, Obesitas pada Mahasiswa

NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES AND INFORMATION TECHNOLOGY
ALIFAH UNIVERSITY OF PADANG
Undergraduate Thesis, September 2025

Vina Ardian Saputri

The Relationship between Fast Food Consumption and Obesity in Dance and Performing Arts Students of Padang State University 2025
xvi + 63 pages, 9 table, 2 figures, 14 appendices

ABSTRACT

High fast food consumption among students is a risk factor for obesity. Obesity is a global health problem with increasing prevalence, including in Indonesia. The prevalence of obesity in Padang City has reached 22.5%, higher than the average for West Sumatra (20.3%). The purpose of this study was to determine the relationship between fast food consumption and obesity in Dance and Performing Arts students of Padang State University, 2025.

This study used a correlational method with a cross-sectional approach. The study was conducted at the Faculty of Language and Literature (FBS) of Padang State University among students of the Indonesian Dance and Dance Arts program from March to August 2025. Data collection took place from July 31 to August 7, 2025, over a seven-day period. A sample of 73 individuals was selected using a simple random sampling technique. Data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ) and anthropometric measurements (BMI). Data were analyzed univariately and bivariately using chi-square analysis.

The results showed that 52.1% of obese respondents (IMT 27.0 kg/m²) had a high frequency of fast food consumption ($\geq 153\%$) and 63.0% reported frequent fast food consumption. Statistical tests showed a significant association between fast food consumption and obesity ($p\text{-value} = 0.001$; $p < 0.05$).

Based on the results, it can be concluded that there is a significant association between fast food consumption and obesity among Dance and Drama students, Padang State University, in 2025. It is recommended that students reduce their fast food consumption and increase awareness of the importance of a healthy diet to prevent obesity and related health problems.

Bibliography : 68 (2014–2024)

Keywords : Fast Food, Obesity in College Students

RIWAYAT PENELITIAN



Identitas Pribadi

Nama : Vina Ardian Saputri
Nim : 2114201050
Tempat / Tanggal Lahir : Padang / 21 November 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Jurusan : Keperawatan
Agama : Islam
Anak Ke : 1
Jumlah Saudara : 2
Alamat : Jl. Minangkabau Komplek Jundul 2 Blok B no 20
Asrama Haji Tabing

Identitas Orang Tua

Nama Ayah : Ardison
Pekerjaan : Buruh
Nama Ibu : Sudarni
Pekerjaan : IRT

Riwayat Pendidikan

Tk Karya Tabing : 2008 - 2009
SD N 09 Air Tawar Barat : 2009 - 2015
SMP N 26 Padang : 2015 - 2018
SMA N 13 Padang : 2018 - 2021

Universitas Alifah Padang : 2021 - 2025

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan karunia-Nya, shalawat salam kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas Pada Mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025”**

Dalam proses penyusunan skripsi ini telah banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Ns. Setiadi Syarli, M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan arahan serta masukan kepada peneliti dengan penuh kesabaran sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Ns. Amelia Susanti, M.Kep, Sp.Kep. J selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan arahan serta masukan kepada peneliti dengan penuh kesabaran sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Eri Wahyudi M.Kes selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan saran kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini
4. Ibu Ns. Weni Mailita M.Kep selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan saran kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini

5. Ibu Dr. Fanny Ayudia, S.Si.T, M.Biomed, selaku Rektor Universitas Alifah Padang
6. Ibu Ns. Syalvia Oresti, M.Kep,Ph.D Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang
7. Ibu Ns. Hidayatul Rahmi, M.Kep Selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.
8. Bapak Dr. Tulus Handra Kadir, M.Pd Kepala Departemen Sendratasik di Fakultas Bahasa dan Seni (FBS) Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah membantu peneliti dalam penelitian ini.
9. Seluruh staf dan dosen pengajar di Universitas Alifah Padang yang telah banyak memberikan ilmu kepada peneliti selama perkuliahan
10. Teristimewa saya ucapkan untuk papa dan mama yang tercinta, terima kasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada saya, mengusahakan segala kebutuhan saya, mendidik, membimbing dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi, serta dukungan dan mendoakan saya dalam keadaan apapun agar saya mampu bertahan untuk melangkah setapak demi setapak dalam meraih mimpi di masa depan nanti. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi, serta pelita yang tak pernah padam dalam setiap langkah yang saya tempuh, dan ini menjadi alasan bagi saya dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga

memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Paa, Maa, putri kecilmu ini sudah dewasa dan siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi lagi.

11. Adekku tercinta Resti Ardiani Marta, terimakasih atas do'a dan dukungannya, adek yang di repotkan ketika kakak mu ini sudah banyak pikiran dan kegiatan dengan pendidikan nya. Adek terima kasih sekali lagi, karna sejauh ini akhirnya kakakmu ini bisa menyelesaikan studinya hingga sarjana dan kamu juga harus bisa lebih sukses lagi dari kakak mu ini.
12. Kepada keluarga besar penulis, terima kasih atas motivasi yang diberikan kepada penulis dan doanya untuk penulis hingga mampu melewati semua permasalahan yang penulis alami selama menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Al Fajhi Ernas terima kasih banyak telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, materi, maupun waktu kepada penulis. Sudah selalu mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, menyaksikan setiap tangisan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Teruntuk sahabat dan teman terkasih penulis Rachma Fitriani, Dian Eka Putri, Fani Juldia Lesmana, Elsa Oktaviana, dan Elsi Oktaviani. Terima kasih untuk menjadi *partner* bertumbuh di segala kondisi yang terkadang tidak terduga, menjadi teman ngopi di semua *cafe* yang kita datangi, menjadi pendengar yang baik untuk penulis serta menjadi orang yang selalu memberikan semangat dan meyakinkan penulis bahwa segala masalah yang dihadapi selama proses skripsi akan berakhir

15. Serta teman-teman seperjuangan angkatan 2021 yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu.

16. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seorang perempuan sederhana dengan hati kecil tetapi dengan impian besar yaitu diriku sendiri, Vina Ardian Saputri. Anak perempuan pertama dan harapan orang tuanya, terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah ketika jalan di depan terasa gelap, ketika keraguan datang silih berganti, dan ketika langkah terasa berat untuk di teruskan. Terima kasih karena tetap memilih untuk melanjutkan, walau seringkali tidak tahu pasti kemana arah ini akan membawa. Terima kasih karena telah menjadi teman paling setia bagi diri sendiri, hadir dalam sunyi, dalam lelah, dalam diam yang penuh tanya. Terima kasih karena sudah mempercayai proses, meski hasil belum sesuai harapan. Meski harus menghadapi kegagalan, kebingungan, bahkan perasaan ingin menyerah. Terima kasih karena tetap jujur pada rasa takut, namun tidak membiarkan rasa takut ini membatasi langkah, karena keberanian bukanlah ketiadaan rasa takut, melainkan keinginan untuk tetap bergerak meski takut masih melekat erat, dan paling penting, terima kasih karena sudah berani memilih. Memilih untuk mencoba, memilih untuk belajar, memilih mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan memilih untuk menyelesaikan apa yang telah kamu mulai.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah serta karunia-Nya yang diberikan, dan peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi

para pembaca pada umumnya. Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini banyak terdapat kekurangan, hal ini bukanlah suatu kesengajaan melainkan karena keterbatasan ilmu peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata dengan kerendahan hati peneliti.

Padang, September 2025

Peneliti



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
RIWAYAT PENELITI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Ruang Lingkup.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis.....	10
B. Kerangka Teori	36
C. Kerangka Konsep	37
D. Defenisi Operasional	38
E. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	40
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian	40
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	43

E. Teknik Pengolahan Data.....	48
F. Teknik Analisa Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Lokasi Penelitian	51
B. Karakteristik Responden	52
C. Analisis Univariiat.....	53
D. Analisis Bivariat.....	54
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Analisis Univariat	55
B. Hasil Analisis Bivariat.....	59
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Nomor Tabel	Halaman
Tabel 2. 1 Kategori IMT.....	16
Tabel 2. 2 Defenisi Operasional	38
Tabel 3. 1 Skala Ukur IMT	44
Tabel 3. 2 Skala Ukur <i>FFQ</i>	44
Tabel 3. 3 Proses Pengumpulan Data	48
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025	52
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Mahasiswa Sendratasik Berdasarkan IMT Tentang Konsumsi <i>Fast Food</i> Di Universitas Negeri Padang Tahun 2025	52
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Mahasiswa Sendratasik Berdasarkan Tingkat Konsumsi <i>Fast Food</i> Di Universitas Negeri Padang Tahun 2025	53
Tabel 4. 4 Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025 ...	54

DAFTAR GAMBAR

Nomor Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	36
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	37



DAFTAR LAMPIRAN

Nomor lampiran

1. *Gantt Chart* Penelitian
2. Permohonan Menjadi Responden
3. Format Persetujuan (*Informed Consent*)
4. Kuesioner Penelitian Obesitas dan *FFQ*
5. Surat Uji Etik Penelitian
6. Surat Izin Pengambilan Data Awal dari Universitas Alifah Padang
7. Surat Balasan Pengambilan Data Awal dari Kepala Departemen Sendratasik Universitas Negeri Padang
8. Surat Izin Penelitian dari Universitas Alifah Padang
9. Surat Balasan Penelitian dari Kepala Departemen Sendratasik FBS Universitas Negeri Padang
10. Lembaran Konsultasi Bimbingan Skripsi
11. Master Tabel
12. Hasil Uji Statistik Obesitas dan *Fast Food*
13. Hasil Uji *FFQ*
14. Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok rentan terhadap permasalahan gizi, mayoritas mahasiswa memiliki pola makan yang tidak teratur. Hal tersebut dipilih dikarenakan padatnya aktivitas perkuliahan menjadi telat bangun (kesiangan), malas untuk masak, dan lain-lain, yang menjadi penyebab terganggunya pola makan. *Fast food* dipilih karena penyajiannya cepat, mudah didapatkan, dan praktis untuk dikonsumsi dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda menurut Lutfi 2011 dalam (Nurlita & Mardiyati, 2019). *Fast food* merupakan makanan yang mudah didapat dan tersedia dalam waktu singkat. *Fast food* memiliki berbagai macam jenis seperti, *hamburger*, gorengan, dan *fried chicken*. Asupan dan kebiasaan hidup yang kurang baik merupakan awal dari berbagai macam gangguan kesehatan. Ancaman kesehatan yang mudah di alami adalah obesitas. Obesitas merupakan penumpukan lemak yang abnormal atau berlebihan yang menimbulkan risiko terhadap kesehatan, obesitas sudah menjadi ancaman kesehatan bagi negara-negara di penjuru dunia (WHO, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2024 prevelensi obesitas pada populasi dewasa (18+ tahun) dengan BMI ≥ 30 kg/m² sebesar 52% sebanyak 650 juta orang. Prevelensi obesitas dewasa peringkat pertama jatuh pada Amerika Serikat sebesar 42,4%, peringkat kedua Meksiko sebesar 36,1%, peringkat ketiga Selandia Baru sebesar 30,9% (Ahmed et al., 2023). Menurut

World Health Organization (WHO) 2022, Global Obesity Observatory 2023, dan ASEAN Health Reports, di Asia Tenggara prevalensi obesitas Indonesia berada di peringkat kedua melampaui Thailand (Zhang et al., 2024). Menurut hasil (Riskesdas, 2018), prevalensi obesitas di Indonesia terus mengalami peningkatan dari 18,8% tahun 2007, 26,6% pada tahun 2013, dan 31,5% pada tahun 2018. Menurut (Kemenkes RI, 2023) status obesitas dapat dilihat dari nilai IMT yang lebih dari 27,0 kg/m². Data dari (Riskesdas, 2023) Provinsi Sumatera Barat, dalam prevalensi status gizi berdasarkan kategori (IMT) pada penduduk dewasa (>18 tahun), terdapat sebanyak 20,3%. Dan Menurut (Dinas Kesehatan, 2023) Kota Padang prevalensi obesitas dewasa sebesar 22,5% lebih tinggi dari data prevalensi Sumatera Barat.

Obesitas disebabkan oleh berbagai faktor yang sifatnya multifaktorial seperti faktor keturunan, faktor lingkungan dan perilaku makan yang kurang tepat. Faktor lingkungan dan perilaku memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap obesitas, kaitannya dengan gaya hidup masyarakat (Hardinsyah & Supriasa, 2019). Penyebab lain terjadinya obesitas adalah tidak seimbangan antara jumlah makanan yang masuk dan keluar, serta kurangnya mengoptimalkan energi yang tersedia. Pola makanan siap saji dapat mempercepat tingkat obesitas. Penelitian membuktikan bahwa orang yang makan makanan siap saji secara teratur atau lebih dari dua kali sehari dalam satu minggu memiliki perbedaan berat hingga lima kilogram di bandingkan dengan yang tidak mengonsumsi makanan siap saji (Munasiroh et al., 2019).

Hal ini disebabkan karena *fast food* dapat membahayakan kesehatan karena memiliki kandungan energi, lemak, garam dan kalori yang tinggi jika dikonsumsi secara berlebihan. Kandungan energi yang tinggi dapat menyebabkan risiko obesitas dan konsumsi lemak yang tinggi juga dapat meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, dan penyumbatan pembuluh darah. Selain itu, kandungan natrium dalam *fast food* pun mengakibatkan terganggunya kerja ginjal. Makanan cepat saji juga memiliki kandungan serat yang sangat rendah, ini membuat asam empedu lebih sedikit diekskresi feces sehingga banyak kolesterol yang diabsorpsi oleh tubuh (Bonita & Fitranti, 2018).

Semua makanan cepat saji berkontribusi terhadap obesitas, diabetes, serangan jantung, stroke, demensia, dan kanker, bahkan memiliki peran terhadap penyakit mental (Fuhrman, 2018). Hal ini sangat berisiko kepada remaja dan dewasa yang memiliki banyak aktivitas fisik yang dilakukan (Abdul Rajab et al., 2023). Seiring perkembangannya, *fast food* memiliki banyak peminat di berbagai kalangan, salah satu konsumen yang dominan adalah mahasiswa (Aulia et al., 2018). Mahasiswa sering mengabaikan dampak *fast food* jika dikonsumsi secara berlebihan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lanuza et al., 2020) pada mahasiswa Universidad de La Frontera Chili, mengenai kebiasaan makan dan kualitas hidup mahasiswa dari 1.212 responden didapatkan hasil prevalensi kualitas hidup yang rendah pada mahasiswa yang memiliki kebiasaan makan tidak sehat, seperti minuman manis 53,6% dan konsumsi gorengan sebesar 34,8%.

Dampak *fast food* juga dibuktikan dalam penelitian di Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Banjarmasin tentang Hubungan Frekuensi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas pada 49 responden dan hasilnya mahasiswa yang mengalami obesitas sebanyak 25 orang (51%) dan 29 orang (59,2%) sering mengonsumsi *fast food* (Netty et al., 2022). Sementara itu, penelitian di UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, pada 28 mahasiswa ditemukan bahwa 64,3% mahasiswa mengalami gangguan tenggorokan, 53,6% mengantuk setelah konsumsi makanan cepat saji, dan 64,3% mahasiswa mengaku mengalami peningkatan berat badan akibat frekuensi makanan cepat saji yang berlebihan (Laksono et al., 2022).

Kegemaran mengonsumsi makanan cepat saji membuat mahasiswa lupa dengan pola makan sehat yang semestinya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan tubuh. Pola makan adalah usaha seseorang dalam menjaga keseimbangan nutrisi dalam tubuhnya dengan memperhatikan zat pembangun dan pengatur karena diperlukan tubuh untuk mempertahankan metabolisme sebagai penghasil tenaga, sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, dan perkembangan otak dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan (Amaliyah et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Nur et al., 2019) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan asupan energi dengan kejadian obesitas. Hal ini dikarenakan mahasiswa lebih memilih mengonsumsi *fast food* dengan alasan waktu penyajian yang cepat dan sebagai

pengganti makanan yang tidak sempat dibawa, harga yang terjangkau, tempat strategis, dan menjaga gengsi, sehingga meningkatkan konsumsi *fast food*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Zhang et al., 2024) pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan bahwa ada hubungan antara *fast food* dengan obesitas, penelitian menunjukkan bahwa 25% mahasiswa mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Sebagian besar mahasiswa (30,9%) mengonsumsi makanan cepat saji >4 kali per minggu. Selanjutnya, 33,5% mengonsumsi makanan cepat saji tradisional, dan 28,1% mengonsumsi makanan cepat saji Barat >2 kali seminggu. Sedangkan menurut dari hasil penelitian (Alhashemi et al., 2022) pada 514 mahasiswa kedokteran Universitas Aleppo Banglades, (22,1%) dari mereka memiliki kelebihan berat badan atau obesitas (BMI >30). Sebagian besar (73,5%) makan makanan cepat saji seminggu sekali atau lebih. Selain itu, (39%) makan tiga kali sehari atau lebih, dan (55,7%) makan dua kali setiap hari.

Berdasarkan observasi dan pengamatan mengenai pola konsumsi *fast food* di kalangan mahasiswa pada tiga Universitas Negeri di Kota Padang, yaitu Universitas Negeri Padang (UNP), Universitas Andalas (UNAND), dan Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang (UIN IB). Hasil pengamatan saya menunjukkan adanya variasi yang cukup signifikan dalam frekuensi konsumsi *fast food* di ketiga institusi tersebut. Di Universitas Negeri Padang (UNP), mayoritas mahasiswa yang saya amati termasuk dalam kategori sering mengonsumsi *fast food*, dengan skor konsumsi mencapai atau angka ≥ 153 . Pada kelompok ini, saya menemukan beberapa kasus obesitas yang diduga berkaitan

dengan tingginya frekuensi konsumsi *fast food*. Pengamatan serupa saya lakukan di Universitas Andalas (UNAND), di mana sebagian besar mahasiswa juga menunjukkan kebiasaan konsumsi *fast food* yang tinggi. Namun, jumlah kasus obesitas yang teridentifikasi di UNAND lebih sedikit dibandingkan dengan yang saya temukan di UNP. Sementara itu, mahasiswa di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang (UIN IB) menunjukkan pola konsumsi yang berbeda. Separuh dari mereka memiliki skor konsumsi ≤ 153 , sehingga dikategorikan sebagai jarang mengonsumsi *fast food*. Menariknya, saya tidak menemukan adanya kasus obesitas di kalangan mahasiswa UIN IB yang saya amati.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 2 - 4 juni 2025 di Universitas Negeri Padang di Fakultas Bahasa dan Sastra (FBS) pada mahasiswa Sendratasik terhadap 10 orang responden dengan tingkat konsumsi *fast food* sering (≥ 153) dan didapatkan yang mengalami obesitas sebanyak 7 dari 10 orang responden, dengan jenis konsumsi *fast food* seperti mie instan, *fried chicken*, mie ayam, gorengan, bakso, nasi goreng dan minuman kemasan. Dan di Fakultas MIPA terhadap 10 orang responden dengan tingkat konsumsi *fast food* sering (≥ 153) dan didapatkan juga yang mengalami obesitas 4 dari 10 responden dengan jenis konsumsi *fast food* seperti *fried chicken*, gorengan, bakso, nasi goreng dan minuman kemasan. Sedangkan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis terhadap 10 orang responden dengan tingkat konsumsi *fast food* jarang (≤ 153) tidak ada responden yang mengalami obesitas.

Berdasarkan latar belakang diatas fenomena terjadinya peningkatan dalam mengonsumsi *fast food* pada mahasiswa dan membuat peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian tentang hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Adakah hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.
- b. Diketahui distribusi frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.
- c. Diketahui hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan di bidang keperawatan dan menambah pengalaman terkait penelitian hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik di Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi tambahan atau bahan perbandingan dalam penelitian tentang hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa.

2. Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya memberikan informasi tentang bahaya konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa. Dan dapat juga dijadikan pedoman untuk edukasi kepada mahasiswa ataupun masyarakat untuk mencegah dari dini, masalah kesehatan terkait yang diakibatkan oleh konsumsi *fast food*.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025. Jenis penelitian ini Kuantitatif, menggunakan metode *Korelasional* dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik dalam pengambilan sampel *probability sampling* dengan menggunakan *simple random sampling*. Variabel independen (konsumsi *fast food*) dan variabel dependen (obesitas). Penelitian telah dilaksanakan di Fakultas Bahasa dan Sastra (FBS) Universitas Negeri Padang pada mahasiswa Sendratasik pada bulan Maret – Agustus 2025. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 31 Juli sampai 07 Agustus Tahun 2025 selama 7 hari. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Sendratasik angkatan 2022 dan 2023 yang berjumlah 270 orang dengan sampel 73 orang menggunakan rumus *slovin*. Data konsumsi *fast food* di kumpulkan menggunakan kuesioner (*FFQ*) dan data obesitas menggunakan data antropometri dengan alat ukur (IMT). Data di analisis secara *Univariat* dan *Bivariat* menggunakan Uji *Chi-Square*, dengan hasil analisis menunjukkan nilai *p value* 0,001 ($p < 0,05$).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teoritis

1. Konsep Mahasiswa

a. Defenisi Mahasiswa

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Mahasiswa adalah seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi. Menurut Budiman 2006 dalam (Supardi, 2016), mahasiswa adalah orang yang sedang belajar di perguruan tinggi untuk program tingkat sarjana. Sedangkan menurut Daldiyono 2009 dalam (Supardi, 2016), mahasiswa adalah seseorang yang sudah lulus dari Sekolah Menengah Atas (SMA) dan sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

2. Konsep Obesitas

a. Defenisi Obesitas

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2024 Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan.

Menurut Hendra 2016 dalam Turege et al (2019), obesitas adalah kondisi dimana seseorang memiliki kelebihan berat badan >20% dari berat badan normal. Berat badan seseorang dikategorikan mengalami obesitas apabila memiliki bobot berat badan 20% lebih besar dari berat badan normalnya. Obesitas dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius,

karena obesitas adalah faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif Turege et al (2019).

b. Dampak Obesitas

Obesitas secara langsung membahayakan kesehatan seseorang (Proverawati, 2021). Beberapa penyakit dan gangguan kesehatan akibat obesitas, antara lain sebagai berikut:

1) Hipertensi

Hipertensi (tekanan darah tinggi) merupakan salah satu dampak utama dari obesitas. Mekanisme hubungan ini kompleks dan melibatkan berbagai kerusakan sistem dalam tubuh, pembuluh darah sering mengalami atherosclerosis, sehingga menyempit dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Kurniasih, 2017).

2) Penyakit Jantung

Pada orang obesitas metabolisme bergerak lebih dinamis dengan beban lebih. Hal ini karena semakin berat bebannya, jantung berdenyut lebih cepat, bekerja lebih banyak dan pada gilirannya tentu saja ini akan terkompensasi oleh tubuh secara alamiah. Dalam hal kompensasinya tidak dapat lagi ditoleransi oleh tubuh. Gangguan jantung ini dikenal dengan dekomposisi kordis. Kasus ini ditemukan banyak pada orang gemuk yang tidak banyak bergerak (Kurniasih, 2017).

3) Diabetes Melitus

Pada orang obesitas cenderung mengalami penurunan hormon insulin (Kurniasih, 2017). *Fast food* cenderung mengandung sedikit

serat, tetapi tinggi gula, sehingga kadar gula darah akan naik dengan cepat (Proverawati, 2021).

4) Masalah Psikososial

Permasalahan yang dapat terjadi pada remaja obesitas selain permasalahan kesehatan adalah psikososial. Permasalahan psikososial dapat disebabkan karena pengaruh dari stigma. Stigma obesitas dapat menyebabkan remaja obesitas memiliki ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya dan mempunyai harga diri yang lebih rendah dari pada remaja dengan berat badan normal (Utami & Probosari, 2018).

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas

Peningkatan kejadian obesitas disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Usia

Seiring dengan bertambahnya usia, prevalensi obesitas mengalami peningkatan. Peningkatan usia akan meningkatkan kandungan lemak tubuh total, terutama distribusi lemak pusat. Prevalensi. Obesitas meningkat pada usia 44 tahun, pada usia lebih tua terjadi penurunan massa otot dan perubahan beberapa jenis hormon (Puspitasari, 2018). Penurunan massa otot tubuh menyebabkan perlambatan tingkat pembakaran kalori, sehingga tubuh semakin sulit membakar kalori yang masuk. Semakin lama, terjadi penumpukan energi didalam tubuh yang berdampak pada obesitas (Annurullah et al., 2021).

2) Genetik

Pada faktor genetik, obesitas dapat diturunkan dari generasi ke generasi di dalam sebuah keluarga. Orangtua yang gemuk cenderung memiliki anak yang gemuk pula. Jika kedua orang tua mengalami obesitas, kemungkinan bahwa anak-anak mereka menderita obesitas 75%-80%. Jika salah satu orang tua yang mengalami obesitas, kemungkinan tersebut hanya 40. Sedangkan jika tidak seorang pun dari orangtuanya mengalami obesitas, peluangnya relatif kecil yaitu kurang dari 10% (Abudi & Irwan, 2020). Dalam hal ini faktor genetik telah ikut campur dalam menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh. Pada saat ibu obesitas sedang hamil maka unsur sel lemak yang berjumlah besar melebihi ukuran normal. Unsur lemak tersebut akan diturunkan kepada sang bayi selama dalam kandungan (Mardalena, 2021).

3) Pola Makan

Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar, ada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang berat badan dan obesitas (Hafid & Hanapi, 2019).

Menurut (Kurniasih, 2017), makanan yang dapat mengakibatkan obesitas:

- a) Permen, selain mengandung jenis lemak jahat, kadar gula permen juga sangat tinggi.
- b) Es krim merupakan sajian yang amat tinggi kandungan lemak, gula, dan kalornya.
- c) Keripik kentang, salah satu makanan yang paling berpeluang membuat gemuk karena kandungan garam, gula dan lemak sangat tinggi.
- d) Daging olahan, seperti hot dog, sosis, dan jenis daging olahan mengandung lemak dan garam yang tinggi.
- e) Gorengan, makanan jenis ini kurang baik bagi kesehatan karena umumnya digoreng dengan minyak yang telah di pakai berkali-kali.
- f) Minuman bersoda meskipun mendatangkan kesegaran sesaat, minuman ini sama sekali tidak memiliki nilai nutrisi, kecuali kaya gula, sodium, dan kalori.
- g) Sereal manis dengan kandungan karbohidrat yang tinggi. Makanan jenis ini akan meningkatkan gula darah dan menyebabkan tubuh menimbun lemak.
- h) Susu whole milk, meskipun kandungan kalsiumnya baik bagi tubuh, susu jenis ini memiliki kandungan lemak sangat tinggi yang akan menambah timbunan lemak tubuh.

- i) Kuah daging lebih banyak mengandung lemak, karbohidrat, dan kalori kuah daging sangatlah tinggi.

4) Kurangnya Aktifitas Fisik

Aktivitas Fisik merupakan suatu kegiatan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot yang meningkatkan pengeluaran energi (Mukhamad Mustain & Wulansari, 2020). Kebiasaan remaja zaman sekarang lebih menyukai beraktivitas didalam rumah seperti bermain game komputer dan menonton Televisi. Sehingga asupan energi yang masuk hanya sedikit terpakai untuk beraktivitas dan sebagian besar tersimpan sebagai lemak tubuh (Hardianah et al., 2014).

Seseorang yang hidupnya kurang aktif (*sedentary life*) atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami Obesitas (Proverawati, 2021).

5) Status Social Ekonomi

Tingginya status ekonomi membuat remaja selalu mengikuti trend terlebih dalam pemilihan makanan. Umumnya mereka memilih makanan cepat saji yang secara teori makanan cepat saji merupakan penyebab utama terjadinya obesitas (Wiwisartika, 2017). Pemilihan jenis makanan tidak lagi didasarkan pada kebutuhan dan pertimbangan kesehatan, tetapi lebih mengarah kepada pertimbangan rasa makanan yang enak. Kebanyakan makanan yang menjadi pilihan tersebut mengandung kalori dan lemak yang tinggi (Abdul Salam, 2018).

6) Faktor Psikologis

Kondisi emosional yang tidak stabil menyebabkan kecenderungan seorang individu untuk melakukan pelarian diri dengan cara banyak makan-makanan berlebih dan tidak sehat seperti makanan yang mengandung kalori atau lemak tinggi (Mardalena, 2021).

d. Klasifikasi Obesitas

Menurut Anugroho (2016), mengklasifikasikan obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dibagi menjadi beberapa klasifikasi. Rumus ciptaan *Lambert Adolphe Jacques Quetelet* untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Menurut (Kemenkes RI, 2023), mengklasifikasikan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai berikut:

Tabel 2.1
Kategori IMT

No	IMT	Kriteria
1	<18,5 kg/m ²	Berat badan kurang
2	18,5-24,9 kg/m ²	Normal
3	>25,0-26,9 kg/m ²	Kegemukan
4	>27,0 kg/m ²	Obesitas

Untuk mengetahui status gizi, diperlukan pengukuran indeks massa tubuh menurut usia (IMT/U). Indeks IMT/U digunakan untuk menentukan kategori gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih dan obesitas. Untuk melakukan pemeriksaan gizi lebih maupun obesitas (Kemenkes RI, 2023).

3. Konsep Konsumsi *Fast Food*

a. Definisi

Fast food adalah istilah yang diberikan untuk makanan yang disiapkan dan disajikan dengan sangat cepat. Jenis makanan ini pertama kali dipopulerkan tahun 1950-an di Amerika Serikat. Makanan apapun dengan waktu persiapan yang singkat dapat dianggap sebagai makanan cepat saji dan biasanya istilah *fast food* mengacu pada makanan yang dijual di restoran atau toko dengan bahan yang sudah tersedia atau dipanaskan atau dimasak sebelumnya dan disajikan kepada pelanggan untuk dimakan di tempat atau dibawa pulang (Ngozika & Ifeanyi, 2018).

Pola makan dan persediaan makanan semakin banyak digantikan oleh makanan cepat saji. *Fast food* didefinisikan sebagai makanan siap saji yang diproduksi secara industri, dibuat dengan berbagai bahan tambahan dan sebagian besar tidak mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh (Juul et al., 2022). *Fast food* adalah makanan yang diproduksi secara massal dan disajikan dengan cepat diikuti dengan faktor kenyamanan, biaya rendah, konsisten terhadap rasa, dan akses mendapatkannya mudah melalui berbagai jaringan restoran (Min et al., 2018).

Fast food atau biasa dikenal dengan makanan cepat saji merupakan makanan yang sangat cepat dan mudah diolah sebagai pengganti makanan rumahan. Makanan ini diberi tambahan zat aditif seperti bahan pengawet, penyedap, pemanis, maupun suplemen (Yamin et al., 2021). *Fast food* merupakan jenis makanan tinggi energi dan lemak yang praktis, mudah

dikemas dan disajikan (Bonita & Fitranti, 2017). Makanan cepat saji (*fast food*) adalah jenis makanan yang mudah dikemas, mudah diolah, mudah disajikan secara sederhana, dan praktis (Pratama & Anggraini, 2021).

Fast food berdasarkan bahan makanan yang terkandung didalamnya terdiri dari bahan yang bergizi dan tidak bergizi. Sebagian *fast food* memiliki bahan makanan yang bergizi, namun kebanyakan mengandung bahan tinggi kalori dan rendah gizi. Bahan makanan yang bergizi contohnya sayur, dipengaruhi oleh zat aditif yang ditambahkan dalam penyajiannya sehingga tidak dapat memenuhi angka kecukupan gizi dalam sehari (Smith, 2017). Tidak hanya itu, karena *fast food* identik dengan makanan yang diolah secara cepat sehingga penyajiannya mengikutsertakan proses pembekuan. Proses pembekuan ini biasanya pada sayur dan buah berisiko kehilangan vitamin yang dikandungnya dan pada daging beku dapat menurunkan kandungan protein, perubahan warna, rasa, dan aroma (Asiah et al., 2020).

Sementara, bahan yang tidak bergizi pada *fast food* adalah makanan yang tidak memenuhi nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Sama halnya dengan *junk food* yaitu jenis makanan yang tidak sehat atau minim nutrisi. *Junk food* juga memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi. Dampak yang ditimbulkan *junk food* jika dikonsumsi secara berlebihan sama dengan *fast food* yaitu obesitas dan masalah kesehatan lainnya. *Junk food* juga disajikan dalam waktu yang singkat dan praktis, namun jenisnya seperti

makanan ringan berupa snack dan makanan yang mengandung bahan pengawet (Tanjung et al., 2022).

Kesimpulannya, semua makanan *junk food* belum tentu termasuk *fast food*. *Fast food* adalah produk makanan dan minuman yang telah diproses dan siap untuk disajikan di tempat usaha atau di luar tempat usaha sesuai pesanan (Cutumisu et al., 2019). Sementara, *junk food* umumnya dikemas, praktis, atau diolah dengan cara yang sederhana. Makanan ini diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan menggunakan teknologi tinggi dan mencakup berbagai zat aditif untuk tujuan pengawetan dan memberikan rasa pada produk tersebut (Smith, 2017).

Fast food dan *junk food* memiliki tujuan komersial dan kurang memperhatikan aspek kesehatan bagi konsumennya. Para ahli dan dokter mengidentifikasi makanan seperti *fast food* dan *junk food* sebagai ancaman serius terhadap kesehatan karena kandungan lemak jenuh, lemak trans, dan natrium yang tinggi. Selain itu, *fast food* dan *junk food* cenderung mengandung kalori yang tinggi sementara nilai gizinya rendah (Smith, 2017).

Konsumsi adalah perilaku penggunaan sumber daya untuk memenuhi kebutuhan seperti pakaian, makanan, dan tempat tinggal. Konsumsi sebagai aktivitas utama manusia yang memiliki dampak besar pada berbagai aspek, termasuk kelangsungan hidup sumber daya yang digunakan (Salwa, 2019). Jadi, dapat disimpulkan bahwa konsumsi *fast*

food adalah perilaku memenuhi kebutuhan makanan yang cepat, praktis, dan mudah diolah.

b. Jenis *Fast Food*

Makanan cepat saji biasanya berupa *western fast food* dan *tradisional fast food* (Bonita & Fitranti, 2018).

1) *Western fast food*

Western fast food merupakan makanan yang bisa diperoleh dengan disajikan dengan cepat, umumnya disukai oleh banyak orang, tetapi memiliki tingkat energi, lemak, gula, natrium yang tinggi, serta rendah serat dan vitamin. Contoh produk *western fast food* diantaranya *hamburger, french fries potato, fried chicken, pizza, sandwich, dan soft drink* (Khomsan. A, 2004 dalam Bonita & Fitranti, 2018).

2) *Traditional fast food*

Traditional fast food adalah makanan cepat saji tradisional juga memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. Contoh produk makanan cepat saji tradisional termasuk nasi goreng, bakso, mie ayam, soto, dan sate ayam (Bonita & Fitranti, 2018).

c. Kandungan *Fast Food*

Makanan cepat saji (*fast food*) mengandung tinggi kalori, lemak, gula dan natrium juga rendah serat, vitamin A, vitamin C, kalsium dan folat.

1) Tinggi kalori

Kalori yang terkandung dalam satu porsi *fast food* bisa mencapai setengah dari kebutuhan harian sekitar 400-600 kalori, bahkan bisa mencapai 1500 kalori. Mengonsumsi kalori dalam jumlah tinggi secara rutin dapat berpotensi menyebabkan kelebihan berat badan (Mahidyah, 2004 dalam Bonita & Fitranti, 2018).

2) Tinggi lemak

Kalori dalam makanan *fast food* mengandung 40-60% lemak jenuh. *Fried chicken* yang umumnya digoreng dengan kulit memiliki tingkat kolesterol yang cukup tinggi. Makanan yang digoreng dalam minyak dan melibatkan daging serta telur juga dapat mengandung kadar kolesterol yang tinggi. Sementara lemak dan kolesterol diperlukan oleh tubuh, konsumsi berlebihan dapat mengakibatkan penumpukan dalam pembuluh darah. Kandungan lemak pada *western fast food* lebih tinggi dibandingkan *traditional fast food* (Mahidyah, 2004 dalam Bonita & Fitranti, 2018).

3) Tinggi gula

Menu *fast food* seringkali mengandung gula buatan yang memiliki dampak negatif pada kesehatan. Gula buatan tersebut dapat berkontribusi pada resiko penyakit gula atau diabetes, merusak gigi, dan memicu obesitas. Minuman bersoda, *cookies*, dan *cake* merupakan bagian dari menu *fast food* yang mengandung jumlah gula yang tinggi

serta kandungan vitamin dan mineralnya yang rendah (Rahmi et al., 2022).

4) Tinggi natrium

Beberapa makanan cepat saji mengandung kadar natrium yang tinggi. Konsumsi natrium yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Tingginya asupan natrium memicu pelepasan hormon natriuretik yang menghambat aktivitas sel pompa natrium dan memiliki efek menekan pada sistem pelepasan natrium. Akibatnya, terjadi peningkatan volume cairan ekstrakurikuler yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Rahmi et al., 2022).

Asupan natrium pada *fast food* dua kali lebih tinggi dari batas konsumsi harian orang dewasa. Kandungan natrium yang tinggi di dalam tubuh dapat menghambat fungsi normal ginjal. Kandungan natrium yang tinggi juga dapat menyebabkan peningkatan volume darah. Peningkatan volume darah pada pembuluh darah yang tetap lebar mengakibatkan peningkatan tekanan darah, yang dikenal sebagai hipertensi (Bonita & Fitranti, 2018).

5) Rendah serat

Makanan cepat saji cenderung memiliki kandungan serat yang rendah atau bahkan tidak menyertakan sayuran. Sayuran yang biasanya ditambahkan ke dalam *fast food* terbatas pada selada dan kol yang memiliki sedikit kandungan vitamin dan mineral. Sebagai contoh, satu porsi kentang goreng (*french fries*) hanya mengandung sekitar 3gram

serat, sementara *fried chicken* memiliki kurang dari 1 gram serat. Angka ini jauh di bawah rekomendasi, produksi asam empedu dalam tinja berkurang, sehingga lebih banyak kolesterol diserap sisa-sisa empedu (Bonita & Fitranti, 2018).

d. Dampak *Fast Food*

Makanan siap saji mengandung zat tambahan seperti pengawet, pewarna, penyedap, dan pemanis. Penggunaan zat tambahan pada makanan secara tidak bijaksana dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti keracunan, kerusakan pada sistem saraf, ginjal, hati, cacat kelahiran, gangguan gastroenteritis, kejang-kejang, anomali pada kaki, kelainan pertumbuhan, infertilitas, bahkan risiko kematian (Yamin et al., 2021).

Berikut beberapa dampak yang ditimbulkan *fast food*:

1) Penyakit kanker

Kanker dapat menyerang organ seperti lambung, usus besar, payudara, dan indung telur. Kanker lambung disebabkan oleh perubahan zat nitrit dan nitrat dari makanan menjadi nitrosamin yang memiliki sifat karsinogenik. Sementara itu, kanker usus besar dapat muncul akibat konsumsi makanan yang rendah serat dan tinggi lemak. Kanker payudara disebabkan oleh tingginya kadar lemak (Yamin et al., 2021).

Penyakit kanker dapat terjadi akibat mengonsumsi makanan yang mengandung zat tambahan, seperti bahan pengawet, pewarna,

penyedap rasa, pemanis buatan, dan pengemulsi. Pemberian bahan tambahan makanan yang menjadi pemicu peningkatan berat badan secara cepat, seperti estrogen sintetik DES, dapat menyebabkan timbulnya tumor pada saluran kemih perempuan muda semasa kehamilan (Yamin et al., 2021).

2) Penyakit kardiovaskuler

Penyakit kardiovaskuler merupakan hasil kelanjutan dari tekanan darah tinggi, kebiasaan merokok, dan peningkatan kadar kolesterol. Penyakit ini berhubungan erat dengan jenis makanan yang dikonsumsi seperti daging, lemak, *seafood*, dan sebagainya, serta kebiasaan merokok. Jenis makanan yang terkait dengan penyakit ini mencakup bahan makanan kandungan serat rendah, gula, garam, protein tinggi, dan perbandingan antara lemak jenuh dan lemak tak jenuh yang tinggi (Yamin et al., 2021).

3) Penyakit diabetes

Efek cepat pada tingkat glukosa darah disebabkan oleh konsumsi makanan olahan yang tinggi kalori, rendah vitamin, mineral, dan serat. *Fast food* biasanya kurang memberikan rasa kenyang dan sering disajikan dalam porsi besar, hal ini mendorong konsumsi secara berlebihan. Pola makan yang berlebihan memiliki dampak negatif pada diabetes, terutama menimbulkan lonjakan gula darah (Ntarladima et al., 2022).

4) Stroke

Peningkatan asupan gula dan garam dapat meningkatkan risiko stroke, terutama jika dikonsumsi secara rutin setiap hari selama periode bertahun-tahun. Selain itu, sering kali diabaikan bahwa mengonsumsi minuman bersoda yang mengandung pemanis buatan secara teratur juga dapat meningkatkan risiko stroke (Fuhrman, 2018).

5) Hipertensi

Tekanan darah tinggi merupakan pembunuh tanpa gejala yang masih menjadi isu kesehatan masyarakat secara global. Konsumsi makanan cepat saji yang kaya akan natrium, lemak, sodium, gula, dan MSG telah menjadi pemicu terjadinya hipertensi. Tingginya kadar sodium dan lemak dalam tubuh juga mengakibatkan peningkatan aliran darah sehingga berakibat pada tekanan darah tinggi (Fauziyyah & Solikhah, 2021).

6) Kolesterol

Menurut Burhanuddin, (2020) dalam (Tanto, 2024) kadar kolesterol dalam tubuh meningkat karena asupan makanan cepat saji yang kaya akan garam, gula, lemak, atau kalori tinggi, tetapi rendah nutrisi, vitamin, mineral, dan serat. Konsumsi makanan yang berlemak dan gorengan juga memicu terjadinya kolesterol.

7) Obesitas

Makanan cepat saji ditandai oleh ketidakseimbangan kandungan gizinya. Kebanyakan memiliki tingkat kalori yang tinggi,

namun sangat rendah serat. Selain itu, makanan cepat saji juga tinggi dalam kandungan lemak, gula, dan garam. Kemampuannya mendorong konsumsi makanan berlebihan juga dapat menyebabkan peningkatan berat badan (Yulyanti et al., 2021).

8) Kecanduan

Makanan cepat saji berhubungan dengan kerusakan sel otak dan penurunan kecerdasan. Permen dan makanan panggang yang diberi pemanis bahkan dapat merangsang otak menjadi ketagihan yang dapat menyebabkan penyakit yang lebih serius (Fuhrman, 2018).

e. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi *Fast Food*

Perilaku konsumsi makanan cepat saji merupakan cara seseorang memilih makanan yang dimakannya sebagai respon terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, sosial dan budaya. Konsumen seringkali membeli makanan cepat saji tanpa mempertimbangkan nilai gizinya, sebuah kebiasaan yang terjadi karena alasan yang enak. Selain itu, cara penyajiannya yang cepat dan praktis menjadikan makanan cepat saji menjadi pilihan yang tidak memakan waktu lama, rasanya enak, sesuai selera dan dapat meningkatkan status sosial, gengsi serta mencerminkan tren global (Pratama & Anggraini, 2021).

Menurut teori Lawrence Green (1980) tentang Perilaku kesehatan dalam Yetmi et al (2021), faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi *fast food* ada tiga, yaitu:

1) Faktor *predisposing*

Faktor ini terdiri dari pengetahuan dan sikap yang berpengaruh pada konsumsi makanan. Pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman pribadi maupun yang diberikan orang lain memiliki pengaruh besar terhadap pilihan makanan yang sehat atau tidak (Yetmi et al., 2021). Mahasiswa yang berpengetahuan luas mempunyai kebiasaan makan serba instan contohnya *fast food* yang kurang memenuhi standar gizi dan dapat merugikan kesehatan (Mahmoud et al., 2021).

Sikap mencerminkan kesan terhadap stimulus tertentu yang melibatkan komponen emosional dalam interaksi sehari-hari. Sikap yang kurang baik dapat memengaruhi perilaku seseorang dan mendorong seseorang untuk melakukan tindakan termasuk dalam hal pola makan (Yetmi et al., 2021).

2) Faktor *enabling*

Faktor *enabling* seperti uang saku yang dapat digunakan untuk keperluan makan. Jumlah uang saku yang diterima akan memengaruhi kemampuan seseorang untuk membeli makanan, termasuk *fast food*. Semakin besar jumlah uang saku, semakin mudah bagi seseorang untuk makan di restoran cepat saji (Munasiroh et al., 2020).

3) Faktor *reinforcing*

Faktor *reinforcing* yaitu peran teman sebaya dan lingkungan sosial. Teman sebaya akan memengaruhi norma dan nilai dalam pergaulan, jika teman sebaya sering makan di restoran cepat saji maka

seseorang mungkin lebih cenderung untuk mengikutinya (Pratama & Anggraini, 2021).

Sementara, lingkungan sosial memberikan gambaran jelas tentang perbedaan-perbedaan kebiasaan makan. Pertemuan teman-teman atau pesta sering melibatkan makanan cepat saji sebagai pilihan makanan yang nyaman sehingga dapat memengaruhi kebiasaan konsumsi seseorang (Yetmi et al., 2021).

f. Pengukuran Konsumsi Makanan

Metode pengukuran konsumsi makanan individu adalah sebagai berikut:

1) Metode *food recall* 24 jam

Prinsip metode ini adalah mencatat jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam 24 jam terakhir. Dalam metode ini, responden, ibu atau wali (terutama anak kecil) diminta mengungkapkan secara detail seluruh makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam 24 jam terakhir pada hari sebelumnya (Utami, 2016).

Langkah-langkah pelaksanaan *food recall* 24 jam menurut (Fayasari, 2020), yaitu:

- a) Petugas atau pewawancara menanyakan kembali dan mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dalam ukuran rumah tangga selama kurun waktu 24 jam yang lalu.
- b) Mengevaluasi kandungan zat gizi dalam bahan makanan dengan memanfaatkan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM).

- c) Melakukan perbandingan dengan Daftar Kecukupan Gizi yang Direkomendasikan (DKGA) atau Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang berlaku di Indonesia.

Sementara Fayasari (2020) menjelaskan keunggulan metode *food recall* 24 jam sebagai berikut:

- a) Pelaksanaannya mudah dan tidak memberikan beban berlebihan pada responden.
- b) Relatif ekonomis karena tidak memerlukan peralatan khusus atau ruang wawancara yang luas.
- c) Cepat dalam pelaksanaannya, memungkinkan melibatkan banyak responden.
- d) Dapat diterapkan pada responden yang tidak bisa membaca atau menulis.
- e) Mampu memberikan gambaran nyata tentang konsumsi individu, memungkinkan perhitungan asupan zat gizi per hari.

2) *Estimated Food Records*

Metode ini juga dikenal sebagai “*dietary record*” dan digunakan untuk mencatat jumlah yang dikonsumsi. Dalam metode ini, peserta diminta mencatat seluruh makanan dan minuman yang dikonsumsi sebelum makan, diukur dalam satuan rumah tangga (URT) atau berat (gram), dalam jangka waktu tertentu (biasanya 2-4 hari berturut-turut), termasuk fase-fasenya. Tahapan penyiapan dan pengolahan makanan

Fayasari (2020). Prosedur pelaksanaan catatan makanan menurut Fayasari (2020):

- a) Responden mencatat makanan yang dikonsumsi dalam bentuk URT atau gram (termasuk nama masakan, cara persiapan, dan proses memasak bahan makanan).
- b) Peneliti kemudian melakukan estimasi atau perkiraan untuk mengonversi URT menjadi gram untuk setiap bahan makanan yang dikonsumsi sebelumnya.
- c) Menganalisis komponen gizi dalam bahan makanan dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM).
- d) Memperbandingkan hasil dengan AKG

Metode ini dapat memberikan informasi yang mendekati asupan sebenarnya mengenai jumlah energi dan zat gizi yang dikonsumsi oleh individu (Utami, 2016).

3) Metode *Food Weighing*

Metode food weighing atau penimbangan makanan dengan cara responden atau petugas menimbang mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi responden selama 1 hari. Proses penimbangan makanan ini umumnya dilakukan selama beberapa hari tergantung pada tujuan penelitian alokasi dana, dan ketersediaan tenaga (Fayasari, 2020).

Kelebihan dari metode ini adalah informasi yang didapatkan lebih akurat dan cermat (Utami, 2016). Namun, metode ini memerlukan waktu dan biaya yang cukup tinggi karena membutuhkan peralatan khusus, petugas pengumpul data harus memiliki pelatihan dan

keterampilan yang baik, jika penimbangan dilakukan dalam waktu yang lama, ada kemungkinan responden akan mengubah kebiasaan makan mereka, dan memerlukan kerjasama yang baik antara petugas dan responden (Fayasari, 2020).

4) Metode *Dietary History Method*

Metode ini disebut juga dengan metode historis, yaitu bersifat kualitatif karena memberikan gambaran pola konsumsi berdasarkan pengamatan dalam jangka waktu yang cukup lama, misalnya seminggu, sebulan, atau setahun (Fayasari, 2020).

Menurut Fayasari (2020), metode ini terdiri dari 3 komponen:

- a) Komponen pertama melibatkan wawancara, termasuk recall 24 jam untuk mengumpulkan data mengenai makanan yang dikonsumsi responden.
- b) Komponen kedua mencakup frekuensi penggunaan sejumlah bahan makanan dengan memberikan daftar checklist yang telah disiapkan untuk memverifikasi keakuratan dari recall 24 jam sebelumnya.
- c) Komponen ketiga melibatkan pencatatan konsumsi selama 2-3 hari sebagai pemeriksaan ulang.

Kelebihan metode ini mampu memberikan gambaran konsumsi secara kualitatif dan kuantitatif dalam periode yang lebih lama. Namun, menyebabkan beban kerja yang tinggi bagi pengumpul data dan responden, tidak cocok untuk survei besar, dan cenderung hanya fokus

pada jenis makanan tertentu, sedangkan variasi makanan sehari-hari tidak terdokumentasi dengan baik (Utami, 2016).

5) Metode *Food Frequency* (FFQ)

Metode frekuensi makanan mengumpulkan informasi tentang seberapa sering makanan atau makanan siap saji tertentu dikonsumsi, misalnya dalam sehari, minggu, bulan, atau tahun (Utami, 2016). Selain untuk mendeskripsikan pola konsumsi pangan secara kualitatif, metode ini sering digunakan karena periode pengamatan yang lebih lama dan kemampuan membedakan individu berdasarkan tingkat konsumsi zat gizi. Kuesioner frekuensi makanan berisi daftar makanan atau bahan makanan serta frekuensi penggunaannya dalam jangka waktu tertentu. Kuesioner berisi bahan-bahan makanan yang relatif sering dikonsumsi responden (Fayasari, 2020).

Keuntungan metode ini adalah relatif murah dan sederhana, dapat dilakukan sendiri oleh responden, tidak memerlukan pelatihan khusus dan membantu memperjelas hubungan antara penyakit dan kebiasaan makan. Sedangkan kerugian metode frekuensi makanan ini adalah tidak mampu mengitung asupan zat gizi harian, tantangan dalam pengembangan kuesioner pengumpulan data, potensial menjadi monoton bagi pewawancara, dan memerlukan kejujuran dan motivasi tinggi dari responden (Fayasari, 2020).

Langkah-langkah pelaksanaan metode *food frequency* menurut Utami (2016), sebagai berikut:

- a) Responden diminta untuk menandai frekuensi penggunaan dan ukuran porsi makanan yang tercantum dalam kuesioner.
- b) Lakukan ringkasan mengenai frekuensi penggunaan berbagai jenis bahan makanan, terutama yang berfungsi sebagai sumber zat gizi tertentu.

g. Tingkat Konsumsi *Fast Food*

Menurut (Fadillah & Puspitasari, 2023), terdapat 2 (dua) tingkatan frekuensi konsumsi *fast food*, yaitu:

1) Jarang

Pola makan sehat sangat dianjurkan untuk memenuhi nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Salah satu tujuan kesehatan adalah mengurangi konsumsi makanan cepat saji sejarang mungkin agar risiko atau bahaya yang ditimbulkan dapat dicegah dari dini (Fuhrman, 2018). Jarang berarti seseorang tidak sering atau tidak rutin mengonsumsi *fast food*. Konsumsi *fast food* yang dikatakan jarang adalah 2 kali/bulan (Fadillah & Puspitasari, 2023).

2) Sering

Sering adalah melakukan sesuatu dalam frekuensi rendah ke sedang atau terjadi secara berulang, namun sesekali tidak melakukannya dalam suatu waktu. Sering mengonsumsi *fast food* dapat berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit kronis dan tidak

menutup kemungkinan tidak muncul risiko ataupun gejala jika sering mengonsumsi *fast food* (Fuhrman, 2018). Konsumsi *fast food* yang dikatakan sering adalah 1-2 kali/hari (Fadillah & Puspitasari, 2023).

4. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa

Faktor resiko yang dapat menyebabkan obesitas yaitu asupan kalori pada makanan *fast food*. Frekuensi konsumsi *fast food* yang berlebih dapat menyebabkan bertambahnya kalori yang tertimbun di dalam tubuh sehingga dapat meningkatkan nilai IMT (Zhang et al., 2024). Secara signifikan obesitas berhubungan dengan kalori yang ada terkandung di dalam *western fast food* (Bonita & Fitranti, 2018).

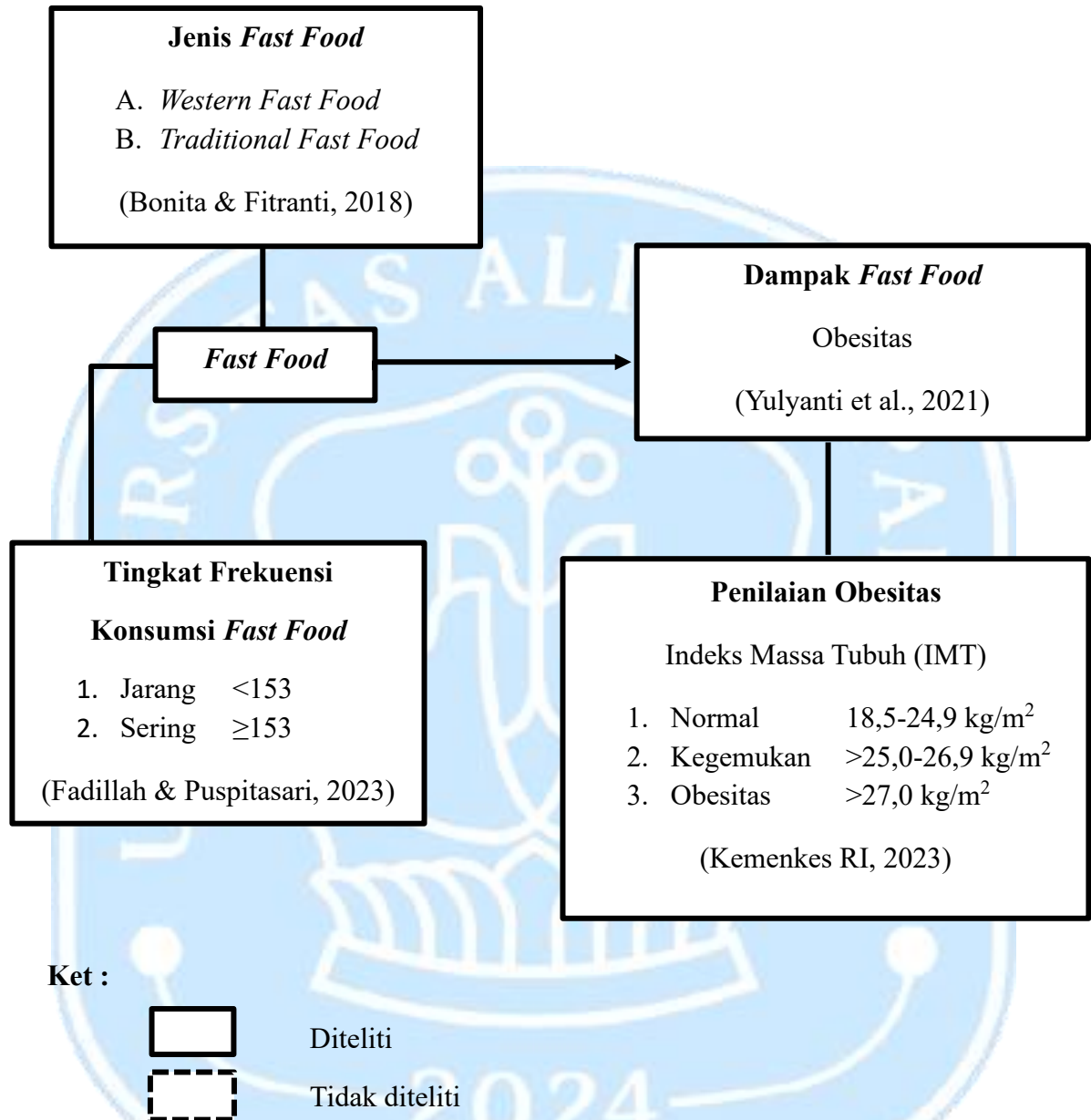
Lemak yang terdapat pada *fast food* yang berbahan utama hewani merupakan penyumbangan energi yang lebih tinggi dibandingkan dengan zat gizi lainnya. Ketidakseimbangan komposisi gizi dan porsi menyebabkan dinamakannya *fast food* yang negatif. Penumpukan energi dalam bentuk lemak dapat menyebabkan kegemukan dikarenakan pola konsumsi yang tinggi lemak dan kalori seperti yang terdapat pada *fast food* (Ahmed et al., 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Amalia et al., 2023) menyebutkan bahwa cadangan energi diperoleh dari akumulasi energi karena mengonsumsi makanan yang berlebih. Sedangkan menurut (Netty et al., 2022) menyatakan bahwa obesitas dapat dipengaruhi oleh asupan energi. Energi dibutuhkan untuk berbagai proses di dalam tubuh seperti

proses pernafasan, peredaran darah, denyut jantung, pencernaan, sirkulasi darah, dan proses fisiologi lainnya seperti melakukan pekerjaan fisik atau bergerak. Energi yang berada di dalam tubuh dapat muncul dikarenakan terdapat pembakaran lemak, karbohidrat dan protein. Maka dari itu supaya energi tercukupi kita harus mengkonsumsi berbagai macam makanan agar cukup serta seimbang (Mukhamad Mustain & Wulansari, 2020).

Menurut hasil penelitian yang di lakukan oleh (Zhang et al., 2024) pada mahasiswa di indonesia menunjukkan bahwa ada hubungan antara *fast food* dengan obesitas, terlebih apabila mengkonsumsi *fast food* empat kali atau lebih dalam seminggu. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan (Alhashemi et al., 2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengkonsumsi *fast food* lebih dari tiga kali sehari atau lebih dapat mengalami obesitas. Studi ini memberikan bukti peningkatan tren obesitas di kalangan mahasiswa yang mengkonsumsi *fast food* secara teratur.

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori
Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas
Pada Mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan suatu hubungan yang berkaitan antara variabel satu dengan variabel lainnya dalam penelitian (Sugiyono, 2019). Berdasarkan kerangka teori dan tinjauan teoritis maka kerangka konsep pada penelitian ini dapat digambarkan berikut:



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep
Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas
Pada Mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025

D. Defenisi Operasional

Tabel 2.2 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Variabel Independen					
	Konsumsi <i>fast food</i>	Kebiasaan atau tindakan mengonsumsi makanan cepat saji yaitu makanan yang disajikan dengan cepat. Dan jumlah konsumsi <i>fast food</i> dalam satu bulan terakhir	<i>FFQ (Food Frequency Questionnaire)</i>	Kusioner	Kategori yang digunakan: Jarang: <153 Sering: ≥153 (Fadillah & Puspitasari, 2023)	Ordinal
2	Variabel Dependen					
	Obesitas	Ketika jumlah jaringan lemak tubuh melebihi berat badan dan membuat individu memiliki berat badan yang lebih dari nilai normal. Seseorang dapat di katakan obesitas apabila IMT dapat melebihi 27,0 kg/m ²	Indeks Massa Tubuh (IMT)	Timbangan dan Stadiometer	Kategori yang digunakan: Normal: 18,5-24,9 kg/m ² Kegemukan: >25,0-26,9 kg/m ² Obesitas: >27,0 kg/m ² (Kemenkes RI, 2023)	Rasio

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah suatu jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang berlandaskan pada teori dan akan dibuktikan kebenarannya dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2019). Dari kerangka penelitian dapat dirumuskan hipotesis, yaitu:

Ha: Ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk memanipulasi variabel tersebut (Ibrahim et al., 2018). Penelitian ini menggunakan teknik *cross sectional*, di mana pengumpulan data dilakukan pada satu waktu secara bersamaan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di Fakultas Bahasa dan Sastra (FBS) Universitas Negeri Padang pada Mahasiswa Sendratasik pada bulan Maret – Agustus Tahun 2025. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 31 Juli sampai 07 Agustus Tahun 2025 selama 7 hari.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah suatu objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu dan dipilih peneliti untuk diteliti kemudian diambil kesimpulannya. Populasi tidak hanya mencakup individu tetapi juga objek dan elemen lainnya. Populasi tidak terbatas pada jumlah mata pelajaran yang diteliti, tetapi mencakup seluruh ciri-ciri dan sifat-sifat subjek atau objek tersebut (Sugiyono, 2019).

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2019). Besar sampel yang digunakan dalam penelitian dihitung dengan menggunakan rumus *Slovin* sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel

N : Besar populasi

(e)² : Persentase tingkat kesalahan minimal (10% = 0,1)

Berdasarkan rumus diatas, jumlah sampel penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{270}{1 + 270 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{270}{1 + 270 \cdot 0,01}$$

$$n = \frac{270}{1 + 2,7}$$

$$n = \frac{270}{3,7}$$

$$n = 72,97 = 73 \text{ Sampel}$$

Jadi, jumlah sampel yang diteliti adalah 73 responden. Peneliti menambahkan 10% dari jumlah sampel yang diperoleh untuk mencegah terjadinya *drop out*. Jadi, jumlah sampel ketika sudah ditambah 10% adalah 80 responden.

Teknik dalam pengambilan sampel penelitian ini adalah *probability sampling* dengan menggunakan *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2019), *simple random sampling* adalah proses pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa mempertimbangkan strata yang ada di dalam populasi tersebut.

Jadi, jumlah sampel di sendratasik sebanyak 73 orang. Teknik pengambilan sampel ialah teknik *simple random sampling* yang didasarkan pertimbangan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi merupakan karakteristik yang ditetapkan peneliti untuk mewakili subjek penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa bersedia menjadi responden.
- 2) Mahasiswa Sendratasik aktif
- 3) Mahasiswa aktif angkatan 2022 - 2023.
- 4) Mahasiswa yang dapat diukur tinggi badan
- 5) Mahasiswa yang dapat diukur berat badan

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah karakteristik yang memenuhi syarat untuk diteliti namun tidak dimasukkan karena berbagai alasan, yaitu:

- 1) Mahasiswa yang membatalkan atau mengundurkan diri menjadi responden.
- 2) Mahasiswa tidak aktif atau cuti perkuliahan.
- 3) Mahasiswa pada saat survey awal.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan unsur penting dalam sebuah penelitian untuk mengumpulkan data atau informasi yang diperlukan. Bentuk instrumen berkaitan dengan metode pengumpulan data, salah satunya metode angket atau kuesioner. Kuesioner terdiri dari sejumlah pertanyaan yang dirancang untuk memperoleh informasi dari responden tentang pengalaman dan pengetahuannya (Syapitri et al., 2021). Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian, di mana terdapat tiga kuesioner yaitu data sosio-demografi, data antropometri, dan frekuensi konsumsi *fast food*.

a. Data sosio-demografi

Data ini berupa informasi yang berkaitan dengan karakteristik sosial dan demografis individu meliputi nama atau inisial, umur, jenis kelamin, prodi, dan alamat tempat tinggal saat ini (Mahmoud et al., 2021).

b. Data Antropometri

Data antropometri ini pertanyaan mengenai nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kriteria obesitas. Menurut (Zhang et al., 2024), Alat yang digunakan pada penelitian ini yaitu:

- 1) Timbangan digital, digunakan untuk mengukur berat badan responden dengan ketelitian 0,1 kg.
- 2) Stadiometer, digunakan untuk mengukur tinggi badan responden dengan ketelitian 0,1 cm.

Menurut (Zhang et al., 2024), obesitas dapat di nilai dengan skala ukur IMT sebagai berikut:

Tabel 3.1
Skala Ukur IMT

IMT	Kriteria
18,5-24,9 kg/m ²	Normal
>25,0-26,9 kg/m ²	Kegemukan
>27,0 kg/m ²	Obesitas

Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) yang digunakan yaitu:

- 1) Normal, jika (IMT) responden 18,5-24,9 kg/m²
- 2) Kegemukan, jika (IMT) responden >25,0-26,9 kg/m²
- 3) Obesitas, jika (IMT) responden >27,0 kg/m²

c. Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Kuesioner ini memuat pertanyaan mengenai seberapa sering responden mengonsumsi *fast food* dalam satu bulan terakhir. Menurut (Fadillah & Puspitasari, 2023), skala ukur pada kuesioner ini dinilai sebagai berikut:

Tabel 3.2
Skala Ukur *FFQ*

Frekuensi Konsumsi	Skor
>2 kali/hari	50
1-2 kali/hari	25
3-4 kali/minggu	15
1-2 kali/minggu	10
2 kali/bulan	5
Tidak pernah	0

Kategori konsumsi *fast food* yang digunakan yaitu kategori jarang dan sering dengan ketentuan:

- 1) Jarang, jika responden mengonsumsi *fast food* < 153
- 2) Sering, jika responden mengonsumsi *fast food* ≥ 153

Rata-rata skor ini diperoleh dari penjumlahan semua skor konsumsi *fast food* responden berdasarkan skor kolom konsumsi untuk setiap jenis makanan. Setelah mendapatkan skor konsumsi *fast food*, jumlah yang didapatkan ditotal dengan skor konsumsi bahan makanan yang lain kemudian hasilnya dibagi dengan jumlah responden. Setelah hasilnya didapatkan, hasil dibagi kembali dengan jumlah bahan makanan untuk mendapatkan rata-rata konsumsi *fast food* (Fadillah & Puspitasari, 2023).

Kuesioner terdiri dari 16 jenis *fast food*, dimana terdapat jenis makanan *western fast food* dan *traditional fast food* (Bonita & Fitranti, 2018), (Hanum et al., 2019) dan (Monteiro et al., 2019).

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Data Primer

Data primer adalah informasi langsung dari sumbernya tanpa perantara. Data primer diperoleh melalui berbagai metode seperti wawancara, survei, kuesioner, observasi dan diskusi kelompok terfokus (Rahman, 2021). Data primer dalam penelitian ini didapatkan dari kuesioner.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah informasi yang diperoleh secara tidak langsung atau melalui perantara pihak lain. Data sekunder diperoleh dari sumber seperti buletin atau publikasi resmi, termasuk informasi yang terdapat dalam literatur seperti buku dan laporan (Rahman, 2021). Dalam penelitian ini data sekunder didapatkan dari pihak Kepala Departemen Sendratasik Universitas Negeri Padang tentang data jumlah mahasiswa Prodi Sendratasik di Universitas Negeri Padang.

3. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

- a. Pertama, peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian dari Universitas Alifah Padang yang ditujukan ke Kepala Departemen Sendratasik Universitas Negeri Padang untuk mendapatkan izin pengambilan data diri mahasiswa dan untuk keperluan penelitian.
- b. Setelah disetujui, peneliti berkoordinasi dengan pihak Departemen Sendratasik Universitas Negeri Padang untuk mendapatkan data diri mahasiswa.

- c. Selanjutnya, peneliti meminta izin ke prodi Sendratasik di Universitas Negeri Padang dan berkoordinasi dengan perwakilan responden.
- d. Setelah bertemu dengan responden, selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan dan memperkenalkan diri kepada responden penelitian.
- e. Peneliti meminta persetujuan melalui *informed consent* dari peserta untuk menjadi responden
- f. Kemudian, peneliti membagikan kuesioner kepada masing-masing responden dan menjelaskan tata cara pengisian kusioner kepada responden
- g. Peneliti meminta responden untuk mengukur berat badan dan tinggi badan responden dengan alat yang sudah di sediakan oleh peneliti
- h. Selama pengumpulan data berlangsung, responden diperbolehkan bertanya jika ada yang kurang dipahami dalam kusioner.
- i. Setelah mengisi kusioner, responden mengembalikan kuesioner kepada peneliti dan peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian.
- j. Peneliti melakukan penelitian selama 7 hari, dimulai pada tanggal 31 juli sampai 07 Agustus Tahun 2025. Proses penelitian dilakukan secara bertahap setiap hari sesuai jadwal yang telah ditentukan. Pada tanggal 31 Juli peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara sebar kuesioner secara langsung kepada responden dan didapatkan sebanyak 15 orang responden pada hari pertama, selanjutnya pada tanggal 1 Agustus didapatkan 10 orang responden, 2 Agustus didapatkan 10 orang responden, 4 Agustus didapatkan 12 orang responden, 5 Agustus didapatkan 10 orang

responden, 6 Agustus didapatkan 7 orang responden dan pada tanggal 7 Agustus didapatkan sebanyak 9 orang responden pada hari terakhir penelitian.

- k. Kemudian dengan melalui proses ini, peneliti dapat mengumpulkan data dan mengolah data dari seluruh responden.
- l. Dan terakhir peneliti melakukan analisa data.

Tabel 3.3
Proses Pengumpulan Data

No	Hari, Tanggal	Responden
1	Kamis, 31 Juli 2025	15
2	Jumat, 01 Agustus 2025	10
3	Sabtu, 02 Agustus 2025	10
4	Senin, 04 Agustus 2025	12
5	Selasa, 05 Agustus 2025	10
6	Rabu, 06 Agustus 2025	7
7	Kamis, 07 Agustus 2025	9
7 Hari		73 Responden

E. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data adalah tahap dalam penelitian setelah pengumpulan data. Pada tahap ini data mentah atau data awal yang telah dikumpulkan diproses dan dianalisis untuk diubah menjadi informasi (Syapitri et al., 2021).

Tahapan pengolahan data adalah sebagai berikut:

1. Penyunting data (*Editing*)

Data yang telah peneliti dapatkan, peneliti melakukan pemeriksaan kembali data-data yang sudah ada. Jika data tersebut belum lengkap maka peneliti melengkapi berdasarkan kusioner penelitian yang digunakan.

2. Pengkodean data (*Coding*)

Lembaran instrumen atau kusioner yang digunakan oleh peneliti berupa kolom-kolom pertanyaan dan jawaban untuk merekam data secara manual dengan memberikan kode pada variabel yang digunakan yaitu:

a. Obesitas

- 1) Normal (1)
- 2) Kegemukan (2)
- 3) Obesitas (3)

b. Konsumsi *Fast Food*

- 1) Jarang (1)
- 2) Sering (2)

3. Memproses data (*Data Entry*)

Setelah melakukan pengkodean, maka langkah selanjutnya peneliti melakukan proses data agar dapat di analisis. Proses pengolahan data yang peneliti lakukan dengan cara meng-*entry* data program Statistik.

4. Pembersihan data (*Cleaning data*)

Pembersihan data yang peneliti lakukan untuk pengecekan ulang data yang sudah di *entry* apakah ada kesalahan atau tidak. Jika ada kesalahan peneliti melakukan pemeriksaan ulang untuk di *entry* ke komputer.

5. Tabulasi data (*Tabulating*)

Setelah pembersihan data peneliti lakukan dan tidak mengalami kesalahan, selanjutnya peneliti melakukan tabulasi dan disajikan dalam

bentuk master tabel dan di analisis secara distribusi frekuensi kemudian di deskripsikan dengan menggunakan skala ukur yang telah peneliti gunakan.

F. Teknik Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisa yang bertujuan untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian (Hakim et al., 2022). Analisa univariat disajikan secara distribusi frekuensi pada masing-masing variabel, baik variabel bebas (konsumsi *fast food*) dan variabel terikat (obesitas).

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah analisa yang digunakan untuk menganalisis variabel (Hakim et al., 2022). Analisis bivariat disajikan untuk mencari hubungan variabel independen dan dependen. Teknik analisis digunakan oleh peneliti menggunakan *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), dengan kesimpulan *p-value* $< 0,05$ maka H_a diterima atau ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Universitas Negeri Padang terletak di Jl. Prof. Dr. Hamka No 1, Air Tawar Padang, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Maret – Agustus 2025. Pengambilan data dimulai dari tanggal 31 Juli sampai 07 Agustus Tahun 2025 selama 7 hari. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 73 responden dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah terpenuhi.

Pada penelitian ini data primer didapatkan dari responden menggunakan kuesioner data antropometri dan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* untuk mengetahui apakah konsumsi *fast food* berkaitan dengan obesitas, data antropometri untuk mengetahui nilai IMT, dan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* untuk mengetahui berapa kali responden mengonsumsi *fast food* dalam satu bulan terakhir.

Penelitian ini dilakukan menggunakan teknik *cross sectional* pengumpulan data dilaksanakan secara sekaligus pada satu waktu, dengan teknik sampel ialah *teknik simpel random sampling*. Penelitian ini akan di analisa dengan uji univariat dan uji bivariat dengan uji *chi square*.

B. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini dapat di jelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Mahasiswa Sendratasik
Universitas Negeri Padang Tahun 2025

Variabel	<i>f</i>	%
Umur		
24	3	4,1%
23	17	23,3%
22	21	28,8%
21	22	30,1%
20	10	13,7%
Total	73	100%
Jenis Kelamin		
Laki – laki	29	39,7%
Perempuan	44	60,3%
Total	73	100%
Angkatan		
2022	37	50,7%
2023	36	49,3%
Total	73	100%
Jenis <i>Fast Food</i>		
Mix (<i>Traditional dan Western Fast Food</i>)	73	100%
Total	73	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa umur responden terbanyak direntang usia 21 tahun (30,1%), kemudian untuk jenis kelamin terbanyak adalah perempuan (60,3%), responden terbanyak berada di angkatan 2022 (50,7%), kemudian jenis *fast food* terbanyak adalah mix (*Traditional dan Western Fast Food*) (100%) pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

C. Analisis Univariat

1. Obesitas

Tabel 4.2
Distribusi frekuensi mahasiswa Sendratasik berdasarkan IMT
tentang konsumsi *fast food* di Universitas Negeri Padang Tahun 2025

IMT	<i>f</i>	%
Normal	21	28,8%
Kegemukan	14	19,2%
Obesitas	38	52,1%
Total	73	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa responden dengan nilai IMT paling banyak berada pada kategori obesitas 52,1% dengan ($IMT > 27,0$) pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

2. Konsumsi *Fast Food*

Tabel 4.3
Distribusi frekuensi mahasiswa Sendratasik berdasarkan tingkat
konsumsi *fast food* di Universitas Negeri Padang Tahun 2025

Konsumsi <i>Fast Food</i>	<i>f</i>	%
Jarang	27	37,0%
Sering	46	63,0%
Total	73	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi *fast food* sering (≥ 153) yaitu sebanyak 63,0% pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

D. Analisis Bivariat

1. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas

Berikut adalah tabel hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

Tabel 4.4
Hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025

Kategori IMT	Kategori Konsumsi <i>Fast Food</i>				Total		<i>p-value</i>
	Jarang		Sering		<i>f</i>		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%			
Normal	12	50,0	9	18,4	21	28,8	0,001
Kegemukan	7	29,2	7	14,3	14	19,2	
Obesitas	5	20,8	33	67,3	38	52,1	
Total	24	100	49	100	73	100	

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa kategori konsumsi *fast food* sering didapatkan pada responden kategori IMT obesitas sebanyak 67,3% pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan *p-value* 0,001 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Distribusi frekuensi mahasiswa Sendratasik berdasarkan IMT tentang konsumsi *fast food* di Universitas Negeri Padang Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa responden dengan nilai IMT paling banyak didapatkan pada kategori obesitas 52,1% dengan ($IMT > 27,0$) pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zhang et al., 2024) tentang hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa di Indonesia. Hasil dari penelitian tersebut diketahui bahwa 25% mahasiswa memiliki berat badan berlebih dan obesitas. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alhaschemi et al., 2022) yang menunjukkan bahwa 22,1% dari mereka memiliki kelebihan berat badan atau obesitas dengan ($BMI > 30$) pada responden mahasiswa Kedokteran Universitas Aleppo Banglades.

Obesitas adalah salah satu masalah kesehatan yang terus berkembang. Obesitas adalah gangguan metabolisme yang ditandai dengan penumpukan lemak berlebihan yang dapat menyebabkan penyakit muskuloskeletal, kardiovaskular, dan diabetes. Alasan penyebab obesitas meliputi faktor keturunan, moneter, dan pengaruh sosial Wójcik & Koziol-Kozakowska, (2021) dalam (Zhang et al., 2024) Faktor lain yang

menyebabkan obesitas termasuk faktor gaya hidup seperti pola makan, pola tidur, dan aktivitas sehari-hari. Obesitas adalah bahaya kesehatan di seluruh dunia, dialami oleh sebanyak 650 juta orang menurut *World Healty Organization* (WHO) 2024. Menurut Bonita & Fitranti (2018), *fast food* memiliki kandungan kalori, lemak, gula yang tinggi. Kalori dalam satu porsi *fast food* bisa mencapai angka 1500 dan jika dikonsumsi secara rutin dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Kandungan gula sering ditemui dalam *fast food* yang dapat berkontribusi pada resiko memicu obesitas, contoh menu *fast food* yang memiliki kandungan gula yang tinggi adalah minuman bersoda, *cookies*, dan *cake*. *Fast food* cenderung memiliki kandungan serat yang rendah bahkan tidak menyertakan sayuran. Sayuran yang ditambahkan ke dalam *fast food* biasanya terbatas pada selada dan kol yang memiliki sedikit kandungan vitamin (Bonita & Fitranti, 2018).

Menurut asumsi peneliti, bahwa responden dengan nilai IMT paling banyak didapatkan pada kategori obesitas 52,1% dengan ($IMT > 27,0$). Hal ini dikarenakan responden sering mengonsumsi *fast food* dengan alasan tidak sempat membuat makanan sendiri dan lebih enak dibeli. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Zhang et al., 2024) yang dapat memicu terjadinya kenaikan berat badan adalah faktor dari gaya hidup seperti pola makan yang tidak sehat, pola tidur, dan aktivitas sehari-hari. Selain itu penelitian yang dilakukan (Hardinsyah & Supariasa, 2019) mengatakan obesitas juga bisa disebabkan oleh usia dan faktor keturunan. Jika dilihat dari aspek karakteristik responden umur 21 sebanyak 30,1% yang merupakan

rentang umur yang paling banyak mengkonsumsi *fast food*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mohammadbeigi et al., 2022) bahwasannya 33% dewasa yang rentang umur >18 tahun sering mengkonsumsi *fast food* karna *tren* dengan kemudahannya serta pilihan menu yang bervariasi.

2. Distribusi frekuensi mahasiswa Sendratasik berdasarkan tingkat konsumsi *fast food* di Universitas Negeri Padang Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa lebih separuh responden memiliki tingkat konsumsi *fast food* sering (≥ 153) yaitu sebanyak 63,0% pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alhaschemi et al., 2022) mahasiswa kedokteran universitas Aleppo yang menunjukkan bahwa responden sering mengonsumsi *fast food* dengan persentase 73,5% dengan tingkat konsumsi seminggu sekali atau lebih, selain itu 39% mengonsumsi *fast food* tiga kali sehari atau lebih dan 55,7% mengonsumsi sebanyak dua kali setiap hari. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Al-Otaibi & Basuny, 2023) pada mahasiswa sudi arabia yang menunjukkan bahwa Sebagian besar responden sering mengonsumsi *fast food* dengan persentase 47,1% dengan tingkat konsumsi dua kali atau lebih per minggu.

Fast food adalah makanan yang disajikan secara cepat, praktis, dan mudah diolah (Yamin et al., 2021). *Fast food* merupakan jenis makanan tinggi energi dan lemak yang praktis, mudah dikemas, dan disajikan (Bonita &

Fitranti, 2018). Terdapat dua jenis makanan cepat saji: makanan cepat saji tradisional (*traditional fast food*) dan makanan cepat saji Barat (*Western fast food*). Makanan cepat saji Barat meliputi *hamburger, pizza*, dll. Sementara itu, produk makanan cepat saji tradisional meliputi bakso, sate, tempe mendoan, dll. Namun, perlu ada definisi yang memadai dan diterima secara umum mengenai makna makanan cepat saji di kalangan akademisi (Zhang et al., 2024). Hal ini disebabkan karena konsumsi makanan cepat saji dipengaruhi oleh perubahan teknologi dan pergeseran budaya. Teknologi yang canggih saat ini mengakibatkan semua orang mudah untuk mengakses jenis makanan. Dengan adanya promosi iklan setiap restoran juga dapat memengaruhi ketertarikan konsumen untuk membeli *fast food*. Sedangkan *Traditional fast food* masih diminati oleh masyarakat karena cita rasa dan ciri khas yang dipertahankan oleh penjual. Begitu juga dengan *western fast food* yang dapat ditemui dengan mudah sesuai dengan perkembangan zaman saat ini (Ontotyaswari et al., 2022). Asupan gula yang berlebihan, makan berlebihan, dan sering mengonsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan berat badan. Selain itu, mengonsumsi *fast food* juga dapat memicu obesitas. Hal ini dapat menjadi masalah kesehatan masyarakat yang besar salah satunya mahasiswa (Zhang et al., 2024).

Menurut asumsi peneliti, sebanyak 63,0% responden sering mengonsumsi *fast food*, dengan jenis *fast food* yang sering dikonsumsi responden mie instan 46,6%, *fried chicken* 57,5%, mie ayam 49,3%, bakso 37,0%, nasi goreng 49,3%, gorengan 52,1 %, dan minuman kemasan 43,8%

dalam rentang 1-2 kali/hari. Hal ini dikarenakan *fast food* memiliki daya tarik yang tinggi, mulai dari faktor kenyamanan. Menurut penelitian yang dilakukan (Zawani et al., 2021) faktor yang mempengaruhi *fast food* diantaranya kenyamanan, tidak butuh waktu lama untuk penyajian, kemudian tambahan beberapa penyedap rasa. Selain itu penelitian yang dilakukan (Pratama & Anggraini, 2021) mengatakan faktor konsumsi *fast food*, mudah diolah, mudah didapatkan, praktis dan hemat waktu. Jika dilihat dari aspek karakteristik responden sebanyak 60,3% jenis kelamin perempuan dengan usia 21 lebih banyak konsumsi *fast food* dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zhang et al., 2024) *fast food* sering diminati oleh kalangan perempuan sebanyak 78,4% yang berusia antara 20 dan 21 tahun.

B. Hasil Bivariat

1. Hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa kategori konsumsi *fast food* sering didapatkan pada responden kategori IMT obesitas sebanyak 67,3% pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025. Berdasarkan hasil uji Chi-square didapatkan p-value 0,001 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Netty et al., 2022) yang berjudul hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dan

genetik dengan kejadian obesitas mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska MAB Banjarmasin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska MAB Banjarmasin. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zhang et al., 2024) yang berjudul hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa *p-value* 0,001 ($p < 0,05$) di Indonesia.

Mahasiswa merupakan generasi muda yang dapat berkontribusi dalam mengatasi masalah obesitas dengan memberikan informasi yang benar dan akurat berdasarkan pengetahuan yang diperoleh dari berbagai sumber, termasuk bahwa konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas. Namun, banyak mahasiswa masih sering mengonsumsi makanan cepat saji (Zhang et al., 2024). Peningkatan konsumsi makanan dan perubahan secara signifikan dalam kebiasaan makan merupakan faktor terpenting dari meningkatnya obesitas, di samping pola makan yang buruk di kalangan anak muda. Berbagai penyebab terkait dengan obesitas dan kelebihan berat badan yang bervariasi, mulai dari faktor genetik hingga faktor lingkungan. Namun, lingkungan sekitar kita merupakan salah satu faktor kunci yang berperan dalam meningkatnya masalah obesitas di dunia. Konsumsi makanan cepat saji sangat berkaitan dengan penambahan berat badan dan obesitas. Konsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko

obesitas dan penyakit terkait obesitas sebagai masalah kesehatan masyarakat yang utama (Mohammadbeigi et al., 2022).

Menurut asumsi peneliti, ada hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas, dikarenakan *fast food* memiliki rasa yang enak, dan memiliki varian menu yang lebih bervariasi, sehingga membuat responden lebih memilih *fast food* dengan alasan hemat waktu dan mudah didapat. Menurut penelitian yang dilakukan (Alhaschemi et al., 2022) faktor yang mempengaruhi seseorang mengonsumsi *fast food* dikarenakan padatnya aktivitas seseorang sehingga lebih memilih mengonsumsi *fast food* dimana tidak perlu waktu yang lama dan praktis dalam penyajian serta memiliki rasa yang kuat dengan tambahan beberapa penyedap rasa, dengan tampilan dan toping makanan yang bervariasi. Dibalik tampilan *fast food* yang menarik terdapat kandungan kalori, lemak, gula yang tinggi, apabila makan berlebihan, dan sering mengonsumsi *fast food* dapat meningkatkan obesitas. Serta memicu penyakit-penyakit muskuloskeletal, kardiovaskular, diabetes dan penyakit komplikasi lainnya (Zhang et al., 2024).

Pada penelitian ini disarankan agar mahasiswa sendratasik dapat mengatur pola makan yang sehat supaya bisa mendukung stamina, konsentrasi, dan performa dalam berkesenian. Sehingga hal ini dapat mengurangi kasus obesitas yang terjadi pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang maupun di Indonesia karena sering konsumsi *fast food*.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul penelitian **“Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025”** maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh responden sebanyak 52.1% mengalami obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.
2. Lebih dari separuh mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025 memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* sering sebanyak 63% dengan jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi adalah mie instan, *fried chicken*, mie ayam, bakso, nasi goreng, gorengan dan minuman kemasan dalam rentang 1-2 kali/hari.
3. Ada hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025. Hal ini di buktikan dengan hasil uji *Chi-square* yang menunjukkan nilai *p-value* 0,001 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian selanjutnya dengan memperluas variabel penelitian menggunakan faktor lain yang mungkin mempengaruhi obesitas seperti pola tidur, tingkat aktivitas fisik, stress akademik, faktor genetik, dan konsumsi makanan lain

selain *fast food*, selanjutnya agar dapat menggunakan metode lain seperti wawancara mendalam atau *focus group discussion* (FGD) untuk memahami alasan dibalik kebiasaan konsumsi *fast food* dan persepsi mahasiswa tentang kesehatan, sehingga peneliti selanjutnya dapat mengurangi konsumsi *fast food* dan obesitas sekaligus mengemukakan hasil penelitian yang lebih baik.

2. Bagi Universitas Alifah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bacaan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa keperawatan dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang konsumsi *fast food* dengan obesitas.

3. Bagi Mahasiswa Sendratasik

Melalui Kepala Departemen Sendratasik dan Pembina HMJ sekaligus pengurus HMJ Sendratasik agar dapat menyelenggarakan *workshop* atau seminar bertema "Gizi untuk Seniman" yang membahas bagaimana pola makan yang sehat dapat mendukung stamina, konsentrasi, dan performa dalam berkesenian (drama, tari, musik) dengan mengundang ahli gizi atau nutrisi untuk memberikan pembekalan kepada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rajab Harahap, M., Ilmu Kesehatan Masyarakat, J., Kesehatan Masyarakat, F., & Apriadi Siregar Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, P. (2023). Gambaran Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Di Universitas Negeri Medan. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 269–278.
- Abdul Salam. (2018). Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Anak Akademi Kebidanan Muhammadiyah Banda Aceh. *Jurnal MKMI*, 6(3), 185–190.
- Abudi, R., & Irwan. (2020). Analisis Faktor Resiko Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kota Gorontalo. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 2(2), 263–273. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v2i2.5270>
- Ahmed, J., Alnasir, F., Jaradat, A., Al Marabheh, A. J., & Hamadeh, R. R. (2023). Association of Overweight and Obesity with High Fast Food Consumption by Gulf Cooperation Council Medical Students. *Ecology of Food and Nutrition*, 58(5), 495–510. <https://doi.org/10.1080/03670244.2019.1613986>
- Al-Otaibi, H. H., & Basuny, A. M. (2023). Fast food consumption associated with obesity/overweight risk among university female student in Saudi Arabia. *Pakistan Journal of Nutrition*, 14(8), 511–516. <https://doi.org/10.3923/pjn.2015.511.516>
- Alhashemi, M., Mayo, W., Alshaghel, M. M., Brimo Alsaman, M. Z., & Haj Kassem, L. (2022). Prevalence of obesity and its association with fast-food consumption and physical activity: A cross-sectional study and review of medical students' obesity rate. *Annals of Medicine and Surgery*, 79(May), 104007. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104007>
- Amalia, N. C., Intan, P. D., Nur, W. E., & Lathifah, M. (2023). Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Pontianak Nutrition Journal*, 6(1), 325–332. <https://doi.org/https://doi.org/10.30602/pnj.v6i1.1164>
- Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Kristiastuti, D. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.
- Annurullah, G. A., Jasmine, M. S., Saraswati, N. A., & Rizka, Y. (2021). Faktor Risiko Obesitas Pada Pekerja Kantoran: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2), 80–88. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i2.1795>

- Anugroho. (2016). *The art Of Medicine Seni Mendeteksi , Mengobati, dan Menyembuhkan 88 Penyakit dan Gangguan Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Asiah, N., Cempaka, L., Ramadhan, K., & Hoseva, S. M. (2020). *Prinsip Dasar Penyimpanan Pangan Pada Suhu Rendah*.
- Aulia, S. G. B., Makmur, T., & Hamid, A. H. (2018). Perilaku Konsumsi Fast Food Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Syiah Kuala Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian Unsyiah*, 3(1), 130–139. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.17969/jimfp.v3i1.6472>
- Bonita, I. A., & Fitranti, D. Y. (2018). Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Resiko Kejadian Overweight Pada Mahasiswa, 4(Jilid 5), 360–367.
- Cutumisu, N., Traoré, I., Paquette, M., Cazale, L., Camirand, H., Lalonde, B., & Robitaille, E. (2019). Association between junk food consumption and fast-food outlet access near school among Quebec secondary-school children : findings from the Quebec Health Survey of High School Students (QHSHSS) 2010 – 11, 20(5), 927–937. <https://doi.org/10.1017/S136898001600286X>
- Dinas Kesehatan. (2023). *Profil Kesehatan Kota Padang. dr.Srikurnia Yati* (Vol. 11). Retrieved from http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Fadillah, A. N., & Puspitasari, D. I. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 25–34. <https://doi.org/10.56303/jdik.v1i1.104>
- Fauziyyah, Z. R., & Solikhah, S. (2021). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Hipertensi : Sebuah Penelitian Berskala Nasional Di Indonesia, 24(1), 31–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.22435/hsr.v24i1.2986>
- Fayasari, A. (2020). *Penilaian Konsumsi Pangan* (Jawa Timur). Repository Universitas Jember.
- Fuhrman, J. (2018a). Hidden Dangers of Fast and Processed Food. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(5), 375–381. <https://doi.org/10.1177/1559827618766483>.

- Hafid, W., & Hanapi, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v1i1.49>
- Hakim, A. R., Mora, L., & Rahmawati, S. (2022). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(3), 430–448. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- Hanum, T. S. L., Dewi, A. P., & Erwin. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(1), 750–758.
- Hardianah, Siyoto, S., & Peristyowati. (2014). Gizi Pemanfaatan, Diet, dan Obesitas. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hardinsyah, & Supariasa. (2019). *Penatalaksanaan Diet Obesitas. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. ECG: Jakarta.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian*.
- Juul, F., Parekh, N., Martinez-Steele, E., Monteiro, C. A., & Chang, V. W. (2022). Ultra-processed food consumption among US adults from 2001 to 2018. *American Journal of Clinical Nutrition*, 115(1), 211–221. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab305>
- Kemenkes RI, K.-O. (2023). *Obesitas. Obesitas*. Retrieved from https://r.search.yahoo.com/_ylt=Awr.0TiDnOhlkTEElhdXNyoA;_ylu=Y29sbwNncTEEEcG9zAzIEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1710952836/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fperpustakaan.kemkes.go.id%2Fwp-content%2Fuploads%2F2023%2F09%2FKEMENKES-RI-Obesitas.pdf/RK=2/RS=TVIubzXDhVACUBoGNv
- Kurniasih. (2017). *Diet Sehat Tanpa Lapar*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “ X ” Perguruan Tinggi “Y.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Lanuza, F., Morales, G., Hidalgo-rasmussen, C., Balboa-, T., Ortiz, M. S., Belmar, C., ... Balboa-, T. (2020). Association between eating habits and quality of life among Chilean university students. *Journal of American College Health*, 0(0), 1–7. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1741593>

- Mahmoud, A. H., Mohamed, N. M., & Wardany, S. A. El. (2021). Knowledge and Attitudes of Students toward Fast Food in Assiut University. *Assiut Scientific Nursing Journal*, 9(24), 66–75. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.21608/asnj.2021.62343.1127>
- Mardalena. (2021). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Min, J., Jahns, L., Xue, H., Kandiah, J., & Wang, Y. (2018). Americans' perceptions about fast food and how they associate with its consumption and obesity risk. *Advances in Nutrition*, 9(5), 590–601. <https://doi.org/10.1093/ADVANCES/NMY032>
- Mohammadbeigi, A., Asgarian, A., Moshir, E., Heidari, H., Afrashteh, S., Khazaei, S., & Ansari, H. (2022). Consumo de comida rápida y Prevalencia de sobrepeso/obesidad en estudiantes y su asociacion con obesidad abdominal y general. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 59(3), E236–E240.
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., ... Jaime, P. C. (2019). Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936–941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
- Mukhamad Mustain, & Wulansari. (2020). Gambaran Konsumsi Makanan Cepat Saji, Minuman Ringan Dan Status Gizi Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. *Media Informasi Penelitian Kabupaten Semarang*, 3(2), 161–170. <https://doi.org/10.55606/sinov.v3i2.81>
- Munasiroh, D., Nurawali, D. O., Rahmah, D. A., Suhailah, F., & Yusup, I. R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa, 6(2), 46–51. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/ann.v6i2.2681>
- Netty, Jalpi, A., & Qariati, N. I. (2022). Hubungan Pengetahuan , Frekuensi Konsumsi Fast Food dan Genetik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska MAB Banjarmasin, 12(02), 142–146.
- Ngozika, E. B., & Ifeanyi, O. E. (2018). International Journal Of Current Research In Biology And Medicine, 3(4), 26–30. <https://doi.org/10.22192/ijcrbm>
- Ntarladima, A., Karssenbergh, D., Poelman, M., Grobbee, D. E., Lu, M., Schmitz, O., ... Janssen, N. (2022). Articles Associations between the fast-food environment and diabetes prevalence in the Netherlands : a cross-sectional study. *The Lancet Planetary Health*, 6(1), e29–e39. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00298-9](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00298-9)

- Nur Annisa Resky, Haniarti, & Usman. (2019). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Asupan Energi Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Sekitar Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3), 322–332. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i3.153>
- Nurlita, N., & Mardiyati, N. L. (2019). Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Tempat Tinggal Pada Mahasiswa FIK dan FT Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Seminar Nasional Gizi 2019 Program Studi Ilmu Gizi UMS “Strategi Optimasi Tumbuh Kembang Anak,”* (December), 23–28.
- Ontotyaswari, K. S., Jayanti, K., Nasher, A., & Anggraini, D. J. (2022). Analisis Motif Dan Pergeseran Budaya Dalam Mengonsumsi Fast Food Pada Generasi Milenial. *Ilmu Komunikasi*, 12(2), 16–26.
- Pratama, R. P., & Anggraini, A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 7(2), 1–4. <https://doi.org/https://doi.org/10.59374/jakhkj.v7i2.168>
- Proverawati, A. (2021). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Jogjakarta.
- Puspitasari, N. (2018). Kejadian Obesitas Sentral pada Usia Dewasa. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(2), 249–259. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i2.21112>
- Rahman, J. H. (2021). Jenis Jenis Data Penelitian. *Jurnal Teknik Pengumpulan Data Dalam Rancangan Penelitian*, (August), 1–7.
- Rahmi, N., Zara, N., & Mardiaty. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Kebiasaan Konsumsi Western Fast Food Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Malikussalaleh. *Jurnal Kesehatan Almuslim*, 8(1), 11–17.
- Riskesdas. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Riskesdas. (2023). Pedoman Status Gizi Seimbang Sumatera Barat. *Procedia Manufacturing*, 1(22 Jan), 1–17.
- Salwa, D. K. (2019). Teori Konsumsi Dalam Ekonomi Islam Dan Implementasinya. *LABATILA : Jurnal Ilmu Ekonomi Islam*, 03(02), 172–189. <https://doi.org/https://doi.org/10.33507/lab.v4i01>
- Smith, A. F. (2017). Encyclopedia of junk food and fast food, 2(1).

- Sugiatmi, & Handayani, D. R. (2018). Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.1-10>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta. CV.
- Supardi. (2016). Teori dan Karakteristik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 11–44.
- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat. Bahan Ajar Keperawatan Gigi*.
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., Rahma, S., Studi, P., Kesehatan, I., & Masyarakat, F. K. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja, 14(3), 133–140.
- Tanto. (2024). Hubungan Mengonsumsi Fast Food dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Pada Warga Perumahan Grand Permata Sepatan RT 007/RW010. *Journal Medical Nurse*, 1(1), 1–6.
- Turege, J. N., Kinasih, A., & Dyah, M. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Di Puskesmas Tegalrejo, Kota Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 256–263.
- Utami, A. P., Probosari, E., & Panunggal, B. (2018). Faktor Risiko Status Obesitas terhadap Kejadian Gangguan Psikososial pada remaja Putri di Semarang. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 28(1), 57–66. <https://doi.org/10.22435/mpk.v28i1.7941.57-66>
- Utami, N. W. A. (2016). *Modul Survei Konsumsi Makanan* (Vol. 001). Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- WHO. (2018). Physical Activity. *Nursing News*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physicalactivity>
- Wiwisartika. (2017). Hubungan Status Ekonomi dan Pendidikan Ibu Terhadap Obesitas. *Journal Of Midwifery Science (JOMIS)*, 1(1).
- Yamin, M., Jufri, A. W., Jamaluddin, & Khairuddin. (2021). Makanan Siap Saji dan Dampaknya terhadap Kesehatan Manusia, 4(3), 116–124. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jpmpi.v3i2.936>

Yetmi, F., Sylvana, F., Harahap, D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang tahun 2020. <https://doi.org/https://doi.org/10.32923/STU.V6I1.2021>

Yulyanti, D., Fauzi, M., Rudiansyah, Sugiarto, H., & Andriyani, R. (2021). Pengaruh Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Indramayu, 4(2), 18–22.

Zawani, S., H, N. H., Muhammad, R., Raimi, U. M. M., Mehedi, H. S. M., & Harsa, A. R. (2021). Trends of Fast Food Consumption among Public University Students. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(3), 1618–1624. <https://doi.org/10.17762/turcomat.v12i3.979>

Zhang, Y., Zhang, Y., Putri, U. M. P., Cao, S., & Yang, L. (2024). The Association between Fast Food Consumption and Obesity among College Students in Indonesia, 2(2), 133–150.



Lampiran 1

Gantt Chart

**“HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA
SENDRATASIK UNIVERSITAS NEGERI PADANG TAHUN 2025”**

Nama : Vina Ardian Saputri
NIM : 2114201050

No.	Uraian Kegiatan	Maret 2025				April 2025				Mei 2025				Juni 2025				Juli 2025				Agustus 2025				September 2025			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1	Persiapan Proposal																												
2	Seminar Proposal																												
3	Perbaikan Proposal dan Penyerahan Pengesahan Proposal																												
4	Penelitian dan Konsultasi Penelitian																												
5	Pendaftaran dan Ujian Hasil																												
6	Perbaikan Skripsi dan Penyerahan Pengesahan Skripsi																												

Pembimbing I



(Ns. Setiadi Syarli, M.Kep)

Pembimbing II



(Ns. Amelia Susanti, M.Kep Sp.KepJ)

Padang, September 2025
Mahasiswa



(Vina Ardian Saputri)

Lampiran 2

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth :

Saudara/i

Di

Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Keperawatan Universitas Alifah Padang :

Nama : Vina Ardian Saputri

Nim : 2114201050

Akan melakukan penelitian yang berjudul “**Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas Pada Mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025**”. Penelitian ini tidak akan merugikan responden. Peneliti akan menjaga kerasiaan semua informasi yang diberikan dan akan menggunakannya untuk tujuan penelitian saja.

Jika saudara/i setuju, dengan ini saya mohon kesediaanya untuk menandatangani formulir persetujuan dan menjadi responden dalam penelitian ini.

Terima kasih atas minat dan kesediaan saudara/i sebagai responden.

Padang, Juli 2025

Peneliti

Lampiran 3

FORMAT PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Setelah dijelaskan tujuan penelitian ini, saya ingin menjadi responden yang akan dilakukan oleh Vina Ardian Saputri (2114201050), mahasiswi Keperawatan Universitas Alifah Padang dengan judul “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas Pada Mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Padang Tahun 2025”

Oleh karena itu, saya menandatangani formulir persetujuan ini dengan sukarela dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Padang,, 2025

Responden

Lampiran 4

KUESIONER PENELITIAN

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN OBESITAS
PADA MAHASISWA SENDRATASIK UNIVERSITAS NEGERI
PADANG TAHUN 2025**

No Responden :

PETUNJUK PENGISIAN :

1. Jawablah pertanyaan berikut dan beri tanda “√” pada jawaban yang menurut Anda benar, tepat, dan sesuai.
2. Isilah kuesioner ini sejujur-jujurnya karena jawaban Anda dijamin kerahasiaannya.
3. Jawaban Anda hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian ilmiah dan tidak akan disebarluaskan kemana pun.
4. Anda tidak bisa bertanya kepada teman, hanya kepada peneliti yang menyebarkan kuesioner saja.
5. Dengan mengisi kuesioner ini, Anda menyatakan kesediaan Anda untuk menjadi responden penelitian.

A. Kuesioner Demografi

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin : L / P (Lingkari salah satu)
4. Jurusan :
5. Angkatan :
6. Jenis *Fast Food*
 - ☐ *Traditional Fast Food* (Masakan Daerah Lokal : Bakso, Sate, Gorengan)
 - ☐ *Western Fast Food* (Masakan Eropa : fried chicken, Pizza, Hamburger)
 - ☐ *Mix* (*Traditional* dan *Western Fast Food* : Masakan Lokal & Eropa)

B. Data Antropometri

1. Berat Badan (BB) : kg
2. Tinggi Badan (TB) : cm

Kategori :

- Normal : $18,5-24,9 \text{ kg/m}^2$
- Kegemukan : $>25,0-26,9 \text{ kg/m}^2$
- Obesitas : $>27,0 \text{ kg/m}^2$

C. Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Kuesioner ini terdiri dari beberapa jenis fast food yang mungkin anda konsumsi dalam satu bulan terakhir, terdapat 6 pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan.

Berilah tanda checklist “√” pada pilihan jawaban yang anda anggap benar, tepat, dan sesuai.

No	Makanan	>2 kali/hari	1-2 kali/hari	3-4 kali/minggu	1-2 kali/minggu	2 kali/bulan	Tidak Pernah
1	Mie Instan						
2	<i>Fried Chicken</i>						
3	Mie Ayam						
4	Nugget						
5	Sosis						
6	Bakso						
7	Soto						
8	Sate						
9	Nasi Goreng						
10	Gorengan						
11	<i>Spaghetti</i>						
12	Kentang Goreng						
13	<i>Hamburger</i>						
14	<i>Pizza</i>						
15	<i>Sandwich</i>						
16	Minuman kemasan (contoh : Fanta, Sprite, Coca-cola, Nutriboost, Coffe drink, Minuman boba, Thai						

	tea, Cappuccino, Teh botol, dll)						
--	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--

Sumber : (Bonita & Fitrianti 2018), (Hanum et al., 2019), (Munasiroh et al., 2019), modifikasi (Fadillah & Puspitasari, 2023) dalam (Tantri, 2023)

Skoring :

- >2 kali/hari = 50
- 1-2 kali/hari = 25
- 3-4 kali/minggu = 15
- 1-2 kali/minggu = 10
- 2 kali/bulan = 5
- Tidak pernah = 0

Kategori :

- Jarang = < 153
- Sering = $\geq$ 153





Komite Etik Penelitian
Research Ethics Committee

Surat Layak Etik
Research Ethics Approval



No:004090/KEP Universitas Alifiah Padang/2025

Penceliti Utama : VINA ARDIAN SAPUTRI
Principal Investigator
Peneliti Anggota : -
Member Investigator
Nama Lembaga : Universitas Alifiah Padang
Name of The Institution
Judul : HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA
Title SENDRATASIK UNIVERSITAS NEGERI PADANG TAHUN 2025
THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION AND OBESITY AMONG
STUDENTS OF PADANG STATE UNIVERSITY IN 2025

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

28 July 2025
Chair Person



Desi Sarli, S.SiT, M.Keb, Ph.D

Masa berlaku:
28 July 2025 - 28 July 2026

Resume Penilaian

Penelitian ini dilakukan karena meningkatnya prevalensi obesitas di Kota Padang, termasuk pada mahasiswa Prodi Sendratasik UNP. Konsumsi fast food yang tinggi menjadi faktor risiko utama, mengingat gaya hidup mahasiswa yang sibuk, praktis, dan minim aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi fast food dan kejadian obesitas pada mahasiswa.

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel sebanyak 67 mahasiswa angkatan 2022–2023 dipilih secara *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner FFQ dan pengukuran berat serta tinggi badan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT), dianalisis menggunakan uji Chi-Square.

Secara etis, seluruh partisipan akan menandatangani *informed consent* setelah dijelaskan tujuan dan prosedur. Data bersifat anonim, responden bebas berhenti kapan saja, dan privasi dijaga saat pengukuran. Tidak ada risiko fisik yang signifikan, dan manfaat penelitian adalah peningkatan kesadaran gizi serta dasar kebijakan promosi kesehatan di kampus. Hasil penelitian akan diseminasi melalui seminar, buku saku gizi sehat, dan laporan ke institusi. Protokol penelitian mengikuti prinsip etik penelitian kesehatan dan regulasi yang berlaku.



UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

IZIN PERUBAHAN BENTUK KEMENDIKBUDRISTEK RI NO. 673/E/O/2024
JL. KHATIB SULAIMAN NO. 52 B PADANG TELEPON : 0751-7059849, FAX (0751) 7059 849
EMAIL : OFFICIAL@ALIFAH.AC.ID | WEBSITE : WWW.ALIFAH.AC.ID
KODE POS 25134 PROV. SUMATERA BARAT



Nomor : 1112/WRI.1-UNIVA/IV/2025
Lampiran : —
Permohonan: Permohonan Izin Pengambilan data awal

Padang, 28 April 2025

Kepada Yth :

Bapak Kepala Departemen Sendratasik Universitas Negeri Padang

Di

Tempat

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami sampaikan kepada Bapak/ Ibu bahwa kami bermaksud menugaskan seorang mahasiswa Program Studi KEPERAWATAN :

Nama : VINA ARDIAN SAPUTRI

NIM : 2114201050

Judul Proposal/Karya : Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Konsumsi Fast Food Pada Mahasiswa Ilmiah Akhir Sendratasik Universitas Negeri Padang

Tanggal : 29 April 2025 s/d 29 Mei 2025

Data yang Butuhkan :

Tempat Penelitian : Fakultas Bahasa dan Seni (FBS) Universitas Negeri Padang

Untuk itu yang bersangkutan perlu data-data yang berhubungan dengan judul diatas. Besar harapan kami Bapak/ Ibu dapat berkenan memberikan data yang diperlukan sesuai judul diatas.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Rektor



Dr. Fanny Ayudia, S.Si.T, M.Biomed

NIP/NIDN : 1011118401



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

FAKULTAS BAHASA DAN SENI

JURUSAN SENI DRAMA TARI DAN MUSIK

Jln. Prof. Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar, Padang 25131 Telp. 0751-7053363

Fax. 0751-7053363. E-mail: info@fbs.unp.ac.id

SURAT PERNYATAAN

Nomor : 385/UN35.5.5/AK/2025

Sehubungan surat dari Universitas Alifah Padang Nomor : 1112/WR.1 –UNIVA/IV/2025 tanggal 28 April 2025 tentang permohonan Izin Pengambilan Data Awal, maka Departemen Sendratasik FBS Universitas Negeri Padang menyatakan bahwa mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

N a m a	: Vina Ardian Saputri
N I M	: 2114201050
Perguruan Tinggi	: Universitas Alifah Padang
Program Studi	: Keperawatan
Judul Proposal/Karya Ilmiah	: Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap
Akhir	Konsumsi Fast Food Pada Mahasiswa Sendratasik
	Universitas Negeri Padang

Mengizinkan mahasiswa tersebut di atas untuk mengadakan Pengambilan Data Awal di Departemen Sendratasik FBS Universitas Negeri Padang dalam rangka Karya Ilmiah Akhir mahasiswa

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Padang, 22 Mei 2025

Kepala Departemen Sendratasik,

Dr. Tulus Handra Kadir, M.Pd.

NIP: 19660914 199903 1 001



UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

IZIN PERUBAHAN BENTUK KEMENDIKBUDRISTEK RI NO. 673/E/O/2024
JL. KHATIB SULAIMAN NO. 52 B PADANG TELEPON : 0751-7059849, FAX (0751) 7059 849
EMAIL : OFFICIAL@ALIFAH.AC.ID | WEBSITE : WWW.ALIFAH.AC.ID
KODE POS 25134 PROV. SUMATERA BARAT



Nomor : 2464/WR.I.1-UNIVA/VII/2025
Lampiran : —
Permohonan: **Permohonan Izin Penelitian**

Padang, 29 Juli 2025

Kepada Yth :

Bapak Kepala Departemen Sendratasik FBS Universitas Negeri Padang

Di

Tempat

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami sampaikan kepada Bapak/ Ibu bahwa kami bermaksud menugaskan seorang mahasiswa Program Studi KEPERAWATAN

Nama : VINA ARDIAN SAPUTRI

NIM : 2114201050

Tanggal : **18 Juli 2025 s/d 30 September 2025**

Data yang dibutuhkan : Mahasiswa Sendratasik FBS Universitas Negeri Padang

Tempat Penelitian : Fakultas Bahasa dan Seni (FBS) Universitas Negeri Padang

Untuk melakukan penelitian dalam rangka penulisan/ penyusunan skripsi dengan judul

HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA SENDRATASIK UNIVERSITAS NEGERI PADANG TAHUN 2025

Untuk itu yang bersangkutan perlu melakukan penelitian yang berhubungan dengan judul diatas. Sehubungan dengan itu, kami harapkan Bapak/ Ibu dapat berkenan memberikan izin yang bersangkutan untuk melakukan penelitian pada instansi yang Bapak/ Ibu pimpin.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Rektor



Dr. Fanny Ayudia, S.Si.T, M.Biomed
NIP/NIDN : 1011118401



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

FAKULTAS BAHASA DAN SENI

JURUSAN SENI DRAMA TARI DAN MUSIK

Jln. Prof. Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar, Padang 25131 Telp. 0751-7053363

Fax. 0751-7053363, E-mail: info@fbs.unp.ac.id

SURAT PERNYATAAN

Nomor : 635a/UN35.5.5/AK/2025

Sehubungan surat dari Universitas Alifah Padang Nomor : 2464/WR.1 –UNIVA/VII/2025 tanggal 29 Juli 2025 tentang permohonan Izin Penelitian, maka Departemen Sendratasik FBS Universitas Negeri Padang menyatakan bahwa mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama	: Vina Ardian Saputri
NIM	: 2114201050
Perguruan Tinggi	: Universitas Alifah Padang
Program Studi	: Keperawatan
Judul Proposal/Karya Ilmiah	: Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap
Akhir	Konsumsi Fast Food Pada Mahasiswa Sendratasik
	Universitas Negeri Padang

Mengizinkan mahasiswa tersebut di atas untuk mengadakan Izin Penelitian di Departemen Sendratasik FBS Universitas Negeri Padang dalam rangka Karya Ilmiah Akhir mahasiswa

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Padang, 28 Agustus 2025

Kepala Departemen Sendratasik,

Dr. Tulus Handra Kadir, M.Pd.

NIP: 19660914 199903 1 001

KEGIATAN BIMBINGAN MAHASISWA
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Nama : Vina Ardian Saputri
NIM : 2114201050
Prodi : S1 Keperawatan
Dosen Pembimbing I : Ns. Setiadi Syarli, M.Kep
Judul Penelitian : Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang Tahun 2025

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	Jum'at 15 - 08 - 2025	Konsultasi Bab 4 - 5	
2	Rabu 20 - 08 - 2025	Konsultasi Revisi Bab 4 - 5	
3	Jum'at 22 - 08 - 2025	Konsultasi Tambahan Artikel Bab 5	
4	Kamis 20 - 08 - 2025	Konsultasi Bab 4 - 6	
5	Kamis 04 - 09 - 2025	Konsultasi Abstrak, 4 - 6	
6	Sabtu 06 - 09 - 2025	Aku Upiin Lemari Haid	

Mengetahui
Dosen Pembimbing I



(Ns. Setiadi Syarli, M.Kep)

KEGIATAN BIMBINGAN MAHASISWA
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Nama : Vina Ardian Saputri
NIM : 2114201050
Prodi : S1 Keperawatan
Dosen Pembimbing II : Ns.Amelia Susanti M.Kep, Sp.Kep.J
Judul Penelitian : Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang Tahun 2025

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	1/9/2025	Hasil penelitian	
2	2/9/2025	Bab 3-4	
3	3/9/2025	Bab 4-5	
4	4/9/2025	Bab 5-6	
5	5/9/2025	Abstrak + pembahasan	
6	6/9/2025	All diseminarkan	

Mengetahui
Dosen Pembimbing II



(Ns.Amelia Susanti M.Kep, Sp.Kep.J)

MASTER TABEL																																		
HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA SENDRATASIK UNIVERSITAS NEGERI PADANG TAHUN 2025																																		
NO	NAMA	UMUR	JENIS KELAMIN	JURUSAN	ANGKATAN	JENIS FAST FOOD		OBESITAS (P1)		Total Skor	Ket	KODE	KONSUMSI FAST FOOD (P2)																Total Skor	Ket	KODE			
													P2.1	P2.2	P2.3	P2.4	P2.5	P2.6	P2.7	P2.8	P2.9	P2.10	P2.11	P2.12	P2.13	P2.14	P2.15	P2.16						
1	MIQBAL	24	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	73	163	27.5	OBESITAS	3	25	25	15	15	10	10	5	10	15	25	5	25	10	5	15	50	265	SERING	2			
2	RAHMA	23	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	65	153	27.8	OBESITAS	3	50	15	15	15	15	15	15	25	15	10	25	10	10	5	25	280	SERING	2				
3	ALYA	21	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	65	160	25.3	KEGEMUKAN	2	15	25	5	10	10	10	5	5	10	15	5	10	5	0	5	15	150	JARANG	1			
4	IQBAL F.	21	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	59	162	22.5	NORMAL	1	10	25	10	10	10	5	5	10	10	5	5	5	0	5	25	145	JARANG	1				
5	BAYU	21	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	61	165	22.4	NORMAL	1	25	15	15	10	15	15	5	10	5	0	5	0	0	5	25	150	JARANG	1				
6	SEPTIA	21	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	50	150	22.2	NORMAL	1	25	25	15	15	15	15	5	15	10	15	5	5	5	5	10	50	235	SERING	2			
7	AURA	21	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	56	158	22.4	NORMAL	1	10	15	5	10	5	15	0	10	15	15	5	5	0	0	10	25	145	JARANG	1			
8	ANNISA	23	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	63	162	24	NORMAL	1	25	50	15	10	15	15	10	15	25	25	10	15	5	5	25	270	SERING	2				
9	LUTFIA	24	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	58	158	23.2	NORMAL	1	25	25	25	15	15	15	10	15	25	15	10	5	5	10	50	275	SERING	2				
10	MAYANG	21	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	67	157	27.1	OBESITAS	3	50	15	25	15	15	15	15	10	15	25	5	10	5	5	15	25	265	SERING	2			
11	DANI	22	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	70	160	27.3	OBESITAS	3	25	50	15	10	15	25	10	15	25	25	10	5	10	5	50	305	SERING	2				
12	ZIKRI	23	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	60	161	23.1	NORMAL	1	15	25	5	5	5	5	5	10	10	15	5	5	5	5	25	150	JARANG	1				
13	RABITA	22	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	65	154	27.4	OBESITAS	3	25	50	25	10	15	15	10	15	25	25	5	15	5	0	15	25	280	SERING	2			
14	DMAS	24	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	70	159	27.6	OBESITAS	3	50	25	25	10	10	25	5	15	15	25	10	15	5	5	0	50	290	SERING	2			
15	HANUM	22	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	68	159	27.9	OBESITAS	3	25	25	25	15	15	15	10	10	15	25	5	10	5	10	5	50	265	SERING	2			
16	DIAN	23	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	65	156	28.7	OBESITAS	3	25	50	25	15	15	15	10	15	25	15	5	15	10	5	5	50	300	SERING	2			
17	TITA	22	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	73	155	30.3	OBESITAS	3	50	25	25	15	15	25	5	10	25	10	5	10	10	10	25	275	SERING	2				
18	DEWAN	20	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	98	178	32.3	OBESITAS	3	25	50	15	15	10	50	15	10	25	10	5	10	5	10	5	50	310	SERING	2			
19	RESKA	22	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	80	163	30.1	OBESITAS	3	15	15	10	5	10	15	10	15	10	5	10	5	5	0	5	15	150	JARANG				
20	ALDYHA	22	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	59	156	24.2	NORMAL	1	15	25	25	15	15	25	10	15	25	25	10	25	10	10	15	25	290	SERING	2			
21	ERIKA	23	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	65	150	28.9	OBESITAS	3	50	25	25	15	10	15	5	15	25	25	15	15	5	5	5	50	305	SERING	2			
22	ZIVA	22	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	63	152	27.2	OBESITAS	3	25	15	25	10	15	25	10	10	15	15	5	15	5	10	5	50	255	SERING	2			
23	RAHMA	23	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	64	156	26.3	KEGEMUKAN	2	10	15	10	5	15	10	5	10	15	10	10	5	0	0	5	15	140	JARANG	1			
24	FIONA	23	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	65	148	29.7	OBESITAS	3	15	25	10	50	25	15	10	15	25	25	15	50	15	10	15	25	345	SERING	2			
25	WULAN	23	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	63	152	27.2	OBESITAS	3	25	25	25	10	15	25	10	10	15	25	5	10	5	10	5	50	270	SERING	2			
26	RIAN	21	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	59	161	22.8	NORMAL	1	10	25	25	5	10	25	5	5	25	25	5	15	5	5	10	50	250	SERING	2			
27	HAFIS	22	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	68	160	26.6	KEGEMUKAN	2	15	25	10	0	10	10	5	10	15	10	5	10	5	5	0	15	150	JARANG	1			
28	RAMA	20	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	58	157	23.6	NORMAL	1	25	25	15	0	5	5	5	5	15	15	0	5	0	0	25	145	JARANG	1				
29	MOMO	21	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	67	153	28.7	OBESITAS	3	50	10	25	10	15	25	25	15	25	25	10	10	0	5	15	50	315	SERING	2			
30	SAMUEL	21	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	68	160	26.6	KEGEMUKAN	2	10	15	5	15	10	15	5	5	10	5	5	15	0	5	5	25	150	JARANG	1			
31	AZMI	20	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	58	153	24.8	NORMAL	1	10	15	5	5	5	10	5	10	5	10	5	5	5	5	5	25	130	JARANG	1			
32	LINTANG	20	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	75	166	27.2	OBESITAS	3	25	15	25	15	15	25	5	10	25	25	10	5	15	5	15	50	285	SERING	2			
33	AGUS	20	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	69	164	25.7	KEGEMUKAN	2	15	10	10	5	10	15	5	10	15	10	5	10	0	0	5	25	150	JARANG	1			
34	WIDO	20	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	68	162	26	KEGEMUKAN	2	25	25	25	10	15	25	15	15	25	25	10	15	5	5	5	50	295	SERING	2			
35	ANGELA	22	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	67	149	30.1	OBESITAS	3	25	25	25	15	15	25	10	15	25	25	5	10	5	10	10	25	270	SERING	2			
36	MIFTAHUL	23	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	66	147	30.6	OBESITAS	3	50	15	25	15	15	25	15	15	25	25	15	5	5	5	5	50	310	SERING	2			
37	HANIF	22	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	70	160	27.3	OBESITAS	3	25	50	25	5	10	10	10	10	5	25	15	25	15	5	15	25	275	SERING	2			
38	ALDIAN	23	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	72	162	27.4	OBESITAS	3	15	25	5	10	10	10	25	25	25	25	25	10	25	10	25	295	SERING	2				
39	ZACKY	22	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2023		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	69	170	23.9	NORMAL	1	10	15	25	5	5	5	10	5	10	15	5	5	5	0	5	25	150	JARANG	1			
40	DENNY	23	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2022		MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	78	166	28.3	OBESITAS	3	25	25	25	15	15	25	5	15	25	25	10	15	5	5	10	50	295	SERING	2			

41	FAJRI	23	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2022	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	65	162	24,8	NORMAL	1	15	10	5	5	10	15	5	5	25	10	0	0	5	5	25	150	JARANG	1	
42	FEBRIAN	20	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2023	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	67	138	26,9	KEGEMUKAN	2	25	25	25	15	15	25	15	15	25	25	5	15	5	10	10	50	305	SERING	2
43	RASYID	21	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2023	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	69	161	26,7	KEGEMUKAN	2	5	25	10	10	10	5	5	10	15	10	5	5	0	0	10	25	150	JARANG	1
44	AZA	21	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	58	133	24,8	NORMAL	1	25	25	25	10	10	50	15	15	25	15	10	5	5	10	25	285	SERING	2	
45	ALIYA	21	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	63	154	26,6	KEGEMUKAN	2	25	50	25	5	15	25	10	10	25	25	5	10	5	5	50	295	SERING	2	
46	RIFKA	20	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	55	150	24,4	NORMAL	1	15	25	5	5	10	5	10	5	5	15	0	10	5	5	25	150	JARANG	1	
47	PUTRI	21	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	59	150	26,2	KEGEMUKAN	2	25	25	25	15	15	25	5	15	25	25	5	10	5	50	300	SERING	2		
48	NABILA	22	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	67	154	28,2	OBESITAS	3	50	15	25	15	15	25	10	10	25	25	10	15	5	50	320	SERING	2		
49	SANTI	23	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	75	160	27,3	OBESITAS	3	25	25	25	25	10	25	15	10	15	25	5	10	15	5	0	50	275	SERING	2
50	WANDA	21	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	68	157	27,5	OBESITAS	3	15	25	50	25	15	25	5	10	25	25	10	10	5	10	5	25	285	SERING	2
51	NURUL	21	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	69	155	28,8	OBESITAS	3	25	50	15	25	15	10	15	15	25	25	10	25	10	25	50	350	SERING	2	
52	INDRI	22	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2022	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	75	165	27,5	OBESITAS	3	15	25	10	10	10	5	5	10	10	15	5	0	5	5	15	150	JARANG	1	
53	WAHLUL	20	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2022	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	78	160	30,4	OBESITAS	3	25	25	25	25	5	5	25	5	50	50	10	15	15	10	25	365	SERING	2	
54	WIDYA	22	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	68	156	27,9	OBESITAS	3	10	25	5	5	15	5	10	5	15	15	5	10	0	5	15	145	JARANG	1	
55	INTAN	21	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	68	157	27,5	OBESITAS	3	25	50	25	15	15	10	5	10	25	25	10	15	10	10	50	310	SERING	2	
56	DINA	21	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	67	157	27,1	OBESITAS	3	25	25	50	15	15	25	10	15	25	25	5	5	5	5	50	305	SERING	2	
57	ZAHRA	23	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	65	158	26	KEGEMUKAN	2	25	15	5	5	10	10	0	5	5	15	0	10	5	5	25	145	JARANG	1	
58	RAIHAN	20	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2023	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	56	163	21	NORMAL	1	10	25	25	10	10	25	15	15	25	25	25	15	10	10	25	280	SERING	2	
59	NIA	21	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	54	156	22,1	NORMAL	1	25	10	5	10	5	10	5	5	10	15	0	5	5	10	25	150	JARANG	1	
60	AMELIA	20	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	58	149	26,1	KEGEMUKAN	2	25	25	15	15	10	50	25	15	25	15	25	15	10	15	5	315	SERING	2	
61	HANARI	22	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2022	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	47	154	19,9	NORMAL	1	15	25	5	0	5	10	5	10	5	15	10	10	5	0	5	25	150	JARANG	1
62	AZKA	21	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2023	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	55	152	23,9	NORMAL	1	15	25	25	15	15	25	5	25	15	25	5	10	5	10	5	275	SERING	2	
63	BOBI	23	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2022	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	83	173	27,8	OBESITAS	3	25	15	25	15	10	25	10	15	25	25	10	10	5	10	50	280	SERING	2	
64	ARI	21	LAKI-LAKI	SENDRATASIK	2023	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	80	165	29,3	OBESITAS	3	50	25	25	15	15	50	10	15	25	25	10	5	15	5	25	320	SERING	2	
65	NIKEN	23	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	67	154	28,2	OBESITAS	3	25	15	5	10	10	10	5	5	10	15	5	10	5	0	5	15	150	JARANG	1
66	RINI	21	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	63	157	25,6	KEGEMUKAN	2	15	25	25	15	5	25	0	10	25	50	5	10	5	5	275	SERING	2		
67	AFIFAH	22	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	66	154	27,9	OBESITAS	3	15	25	25	25	25	50	5	10	25	25	10	15	5	50	330	SERING	2		
68	ADZKA	23	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	64	157	26	KEGEMUKAN	2	25	15	50	10	15	25	10	25	15	25	10	15	10	5	25	290	SERING	2	
69	ZURA	22	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	67	153	28,7	OBESITAS	3	15	25	5	10	15	5	0	5	10	10	5	10	5	0	15	140	JARANG	1	
70	ERNAWATI	22	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2022	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	57	152	24,7	NORMAL	1	10	25	10	10	10	15	15	25	15	25	10	15	5	10	25	240	SERING	2	
71	IYO	22	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	68	154	28,7	OBESITAS	3	15	25	25	15	15	25	15	25	15	25	10	0	10	5	50	280	SERING	2	
72	QORI	22	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	57	152	24,7	NORMAL	1	15	25	10	15	15	15	5	5	10	5	0	5	5	5	15	150	JARANG	1	
73	INDAH	22	PEREMPUAN	SENDRATASIK	2023	MIX (TRADISIONAL DAN WESTERN FAST FOOD)	69	156	28,3	OBESITAS	3	25	50	25	15	15	25	0	15	25	25	10	10	5	10	0	305	SERING	2	
Keterangan : 7																														

Keterangan :

77

Kode		IMT	Fast Food	Kode	Kategori Fast Food
1	Normal 18,5-24,9	50	>2 kali/hari	1	Jarang
2	Kegemukan >25,0-26,9	25	1-2 kali/hari	2	Sering
3	Obesitas >27,0	15	3-4 kali/minggu		
		10	1-2 kali/minggu		
		5	2 kali/bulan		
		0	Tidak pernah		

Lampiran 12

Karakteristik Responden

Statistics

		Umur	Jenis Kelamin	Angkatan	Jenis Konsumsi <i>Fast Food</i>
N	Valid	73	73	73	73
	Missing	0	0	0	0

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24	3	4.1	4.1	4.1
	23	17	23.3	23.3	27.4
	22	21	28.8	28.8	56.2
	21	22	30.1	30.1	86.3
	20	10	13.7	13.7	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki - Laki	29	39.7	39.7	39.7
	Perempuan	44	60.3	60.3	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Angkatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2022	37	50.7	50.7	50.7
	2023	36	49.3	49.3	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Jenis *Fast Food*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Traditional dan Western <i>Fast Food</i>	73	100.0	100.0	100.0

Analisis Univariat

Statistics			
		Obesitas	<i>Fast Food</i>
N	Valid	73	73
	Missing	0	0

Obesitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	21	28.8	28.8	28.8
	Kegemukan	14	19.2	19.2	47.9
	Obesitas	38	52.1	52.1	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Fast Food

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang	27	37.0	37.0	37.0
	Sering	46	63.0	63.0	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Analisis Bivariat

Obesitas * *Fast Food* Crosstabulation

		<i>Fast Food</i>			
		Jarang	Sering	Total	
Obesitas	Normal	Count	12	9	21
		% within <i>Fast Food</i>	50.0%	18.4%	28.8%
	Kegemukan	Count	7	7	14
		% within <i>Fast Food</i>	29.2%	14.3%	19.2%
	Obesitas	Count	5	33	38
		% within <i>Fast Food</i>	20.8%	67.3%	52.1%
Total	Count	24	49	73	
	% within <i>Fast Food</i>	100.0%	100.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	14.159 ^a	2	.001
Likelihood Ratio	14.779	2	.001
N of Valid Cases	73		

Lampiran 13

Hasil Uji *FFQ*

Mie Instan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	1.4	1.4	1.4
	10	10	13.7	13.7	15.1
	15	19	26.0	26.0	41.1
	25	34	46.6	46.6	87.7
	50	9	12.3	12.3	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Fried Chicken

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	4	5.5	5.5	5.5
	15	17	23.3	23.3	28.8
	25	42	57.5	57.5	86.3
	50	10	13.7	13.7	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Mie Ayam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	14	19.2	19.2	19.2
	10	10	13.7	13.7	32.9
	15	10	13.7	13.7	46.6
	25	36	49.3	49.3	95.9
	50	3	4.1	4.1	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Nugget

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	3	4.1	4.1	4.1
	5	14	19.2	19.2	23.3
	10	23	31.5	31.5	54.8
	15	29	39.7	39.7	94.5
	25	3	4.1	4.1	98.6
	50	1	1.4	1.4	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Sosis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	9	12.3	12.3	12.3
	10	24	32.9	32.9	45.2
	15	37	50.7	50.7	95.9
	25	3	4.1	4.1	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Bakso

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	9	12.3	12.3	12.3
	10	13	17.8	17.8	30.1
	15	19	26.0	26.0	56.2
	25	27	37.0	37.0	93.2
	50	5	6.8	6.8	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Soto

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	5	6.8	6.8	6.8
	5	31	42.5	42.5	49.3
	10	23	31.5	31.5	80.8
	15	11	15.1	15.1	95.9
	25	3	4.1	4.1	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Sate

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	13	17.8	17.8	17.8
	10	26	35.6	35.6	53.4
	15	28	38.4	38.4	91.8
	25	6	8.2	8.2	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Nasi Goreng

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	6	8.2	8.2	8.2
	10	12	16.4	16.4	24.7
	15	18	24.7	24.7	49.3
	25	36	49.3	49.3	98.6
	50	1	1.4	1.4	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Gorengan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1.4	1.4	1.4
	5	4	5.5	5.5	6.8
	10	9	12.3	12.3	19.2
	15	19	26.0	26.0	45.2
	25	38	52.1	52.1	97.3
	50	2	2.7	2.7	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Spaghetti

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	5	6.8	6.8	6.8
	5	34	46.6	46.6	53.4
	10	27	37.0	37.0	90.4
	15	4	5.5	5.5	95.9
	25	3	4.1	4.1	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Kentang Goreng

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	4	5.5	5.5	5.5
	5	17	23.3	23.3	28.8
	10	24	32.9	32.9	61.6
	15	20	27.4	27.4	89.0
	25	7	9.6	9.6	98.6
	50	1	1.4	1.4	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Hamburger

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	11	15.1	15.1	15.1
	5	41	56.2	56.2	71.2
	10	14	19.2	19.2	90.4
	15	7	9.6	9.6	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Pizza

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	14	19.2	19.2	19.2
	5	35	47.9	47.9	67.1
	10	20	27.4	27.4	94.5
	15	3	4.1	4.1	98.6
	25	1	1.4	1.4	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Sandwich

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	6	8.2	8.2	8.2
	5	41	56.2	56.2	64.4
	10	16	21.9	21.9	86.3
	15	8	11.0	11.0	97.3
	25	2	2.7	2.7	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Minuman Kemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	9	12.3	12.3	12.3
	25	32	43.8	43.8	56.2
	50	32	43.8	43.8	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

No	Pertanyaan	>2 kali/hari		1-2 kali/hari		3-4 kali/minggu		1-2 kali/minggu		2 kali/bulan		Tidak pernah	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1	Mie Instan	9	12.3	34	46.6	19	26.0	10	13.7	1	1.4	0	0
2	<i>Fried Chicken</i>	10	13.7	42	57.5	17	23.3	4	5.5	0	0	0	0
3	Mie Ayam	3	4.1	36	49.3	10	13.7	10	13.7	14	19.2	0	0
4	Nugget	1	1.4	3	4.1	29	39.7	23	31.5	14	19.2	3	4.1
5	Sosis	0	0	3	4.1	37	50.7	24	32.9	9	12.3	0	0
6	Bakso	5	6.8	27	37.0	19	26.0	13	17.8	9	12.3	0	0
7	Soto	0	0	3	4.1	11	15.1	23	31.5	31	42.5	5	6.8
8	Sate	0	0	6	8.2	28	38.4	26	35.6	13	17.8	0	0
9	Nasi Goreng	1	1.4	36	49.3	18	24.7	12	16.4	6	8.2	0	0
10	Gorengan	2	2.7	38	52.1	19	26.0	9	12.3	4	5.5	1	1.4
11	<i>Spaghetti</i>	0	0	3	4.1	4	5.5	27	37.0	34	46.6	5	6.8
12	Kentang Goreng	1	1.4	7	9.6	20	27.4	24	32.9	17	23.3	4	5.5
13	<i>Hamburger</i>	0	0	0	0	7	9.6	14	19.2	41	56.2	11	15.1
14	Pizza	0	0	1	1.4	3	4.1	20	27.4	35	47.9	14	19.2
15	<i>Sandwich</i>	0	0	2	2.7	8	11.0	16	21.9	41	56.2	6	8.2
16	Minuman Kemasan	32	43.8	32	43.8	9	12.3	0	0	0	0	0	0



Lampiran 14

DOKUMENTASI



