



**HUBUNGAN MENGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN
PENINGKATAN KOLESTEROL PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI (SMAN) 2 BABELAN BEKASI TAHUN 2015**

MANUSKRIP SKRIPSI

OLEH

MISBAHUSSURUR

2011720021

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
2015**

**HUBUNGAN MENGKONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN
PENINGKATAN KOLESTEROL REMAJA DI SMAN 2 BABELAN BEKASI TAHUN
2015**

Oleh : Misbahussurur

ABSTRAK

Pada era globalisasi ini, kita perlu selektif terhadap makanan yang kita pilih. Berbagai macam makanan dengan mudah kita jumpai seperti makanan cepat saji yang makin marak ditawarkan kepada masyarakat. Makanan cepat saji merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan peningkatan kolesterol remaja. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Babelan Bekasi, dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 560, sampel dipilih menggunakan metode *Purposive Sampling*, pada 147 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui satu jenis data yakni data primer. Data primer didapatkan dari hasil pengisian kuesioner oleh responden secara langsung dan pengambilan darah untuk mengetahui kadar kolesterol. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Konsumsi makanan cepat saji dengan peningkatan kolesterol remaja dengan *P Value* yaitu $p = 0,005$ pada $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam merencanakan intervensi edukasi yang tepat, guna menekan peningkatan kadar kolesterol pada remaja.

Kata Kunci : Makanan cepat saji, Peningkatan kolesterol

ABSTRACT

*In the era of globalization, we need to be selective about the foods we choose. Various kinds of food easily be encountered such as fast food more intense offered to the public. Fast food is fast food that contains high calories, high in fat and low in fiber The purpose of this study was to identify the relationship of fast food consumption with increasing cholesterol teenagers. This research was done in high school (SMA) State 2 Babelan Bekasi, with cross sectional approach The population numbered 560, the samples selected using purposive sampling method, on 147 respondents. Data collected through the kind of data that is primary data. Primary data obtained from the results of the questionnaires by respondents directly and blood sampling to determine cholesterol levels. The results showed a significant relationship between fast food consumption with increased cholesterol adolescents with *P Value* namely $p = 0.005$ at $\alpha = 0.05$. The results can be used in planning appropriate educational interventions, in order to suppress an increase in cholesterol levels in adolescents.*

Keywords: fast food, Increased cholesterol

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini, kita perlu selektif terhadap makanan yang kita pilih. Berbagai macam makanan dengan mudah kita jumpai seperti makanan cepat saji yang makin marak ditawarkan kepada masyarakat. Makanan cepat saji merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi yang tinggi terhadap makanan cepat saji diduga dapat menyebabkan obesitas karena kandungan dari makanan cepat saji tersebut. Berbagai makanan yang tergolong makanan cepat saji antara lain kentang goreng, ayam goreng, *hamburger*, *soft drink*, *pizza*, *hotdog*, *donat*, dan lain-lain.¹

Peningkatan kemakmuran dan pengaruh westernisasi dapat mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup dalam pemilihan makanan yang cenderung menyukai makanan cepat saji yang kandungan gizinya tidak seimbang yaitu mengandung energi, garam, dan lemak termasuk kolesterol dalam jumlah tinggi dan hanya sedikit mengandung serat. Penelitian oleh Fauzul, dkk dalam

Meilany (2001) pada siswa sekolah dasar di Manado menyebutkan bahwa siswa-siswi yang sering mengkonsumsi *junk food* / *fast food* minimal 3 kali per minggu mempunyai risiko 3,28 kali menjadi gizi lebih.²

Selain karena menjamurnya jenis-jenis makanan cepat saji, faktor yang diduga sangat mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja adalah gencarnya iklan-iklan di media cetak dan elektronik yang dapat memberikan pengaruh besar dalam mempromosikan makanan cepat saji ini.³

Hiperkolesterol ialah keadaan dimana kadar kolesterol dalam tubuh melebihi keadaan normal.⁴ Hiperkolesterol dapat meningkatkan risiko terkena aterosklerosis, penyakit jantung koroner, pankreatitis (peradangan pada organ pankreas), diabetes melitus, gangguan tiroid, penyakit hepar & penyakit ginjal. Faktor penyebab hiperkolesterol diantaranya, faktor keturunan, konsumsi makanan tinggi lemak (*fast food*), kurang olahraga dan kebiasaan merokok.⁵ Kelebihan kolesterol akibat sering mengonsumsi

makanan cepat saji yang mengandung tinggi kolesterol dan kurangnya aktivitas fisik bisa menyebabkan gangguan pada sistem transportasi darah baik secara langsung dan tidak langsung.⁶ Faktor risiko terjadinya antara lain adalah faktor genetik, pola makan / kebiasaan makan dan kurangnya aktivitas olahraga. Laporan WHO menyebutkan bahwa pada tahun 2002, tercatat sebanyak 4,4 juta kematian PJK adalah akibat hiperkolesterol-emia atau sebesar 7,9 % dari jumlah total kematian di usia muda.⁷

Dapat disimpulkan dari penelitian di atas oleh Indratni, Badjeber, Sheila dkk, ada beberapa dampak yang terkait kebiasaan makan-makanan cepat saji dapat menyebabkan risiko terkena aterosklerosis, penyakit jantung koroner (sebagai akibat hiperkolesterolemia), pankreatitis (peradangan pada organ pankreas), gangguan tiroid, penyakit hepar, penyakit ginjal, kanker pada kolon, *diabetes mellitus*, dan obesitas.

SMA Negeri 2 Babelan Bekasi memiliki kegiatan belajar dan ekstrakurikuler yang cukup padat. Lokasi yang dekat dengan perumahan

dan restoran makanan cepat saji memungkinkan siswa-siswi mengkonsumsi makanan cepat saji tersebut. Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di restoran *fast food* / makanan cepat saji di daerah Bekasi, didapatkan pengunjung restoran makanan cepat saji adalah siswa/siswi Sekolah Menengah Atas (SMA). Adapun aktivitas dari siswa/siswi selain berkumpul dan mengerjakan tugas juga disertai dengan makan-makanan cepat saji. Berdasarkan hasil wawancara dari 10 siswa/siswi didapatkan 8 orang (80%) mengkonsumsi *French fries* (kentang goreng), *fried chicken* (ayam goreng), *hamburger*, dan *soft drink*. Sedangkan 2 orang (20%) mengkonsumsi *ice creame*.

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan peningkatan kolesterol remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Babelan Bekasi tahun 2015?

MATERI DAN METODE

Desain, Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa/siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Babelan Bekasi yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food/junk food*), jumlah populasi siswa/siswi sebesar 560 orang, dan didapatkan 143 responden pada kelas XII.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Non-Probability Sampling* atau *Non-Random Sampling* dengan metode *Purposive Sampling* yaitu teknik pengambilan karakteristik sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan yang diinginkan oleh peneliti. Adapun beberapa kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Responden yang berusia antara 16-17 tahun.
2. Pelajar di SMAN 2 Babelan Bekasi kelas XI dan XII.
3. Bersedia menjadi responden penelitian. Dalam proses pengumpulan data, peneliti memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) kepada responden. Hal ini penting guna memberikan kebebasan kepada

responden dalam menentukan bersedia atau tidak untuk ikut serta menjadi responden dalam penelitian ini.

Pengumpulan data

Adapun alat yang digunakan selama pengumpulan data antara lain : kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai kebiasaan makan-makanan cepat saji, sementara untuk data kadar kolesterol totalnya diperoleh dari penggunaan alat cek kadar kolesterol (*easytouch GCU*), dan hasil dari cek kadar kolesterol didokumentasikan kedalam lembar format dokumentasi hasil.

1. Pemeriksaan data (*editing*).

Proses editing adalah melakukan proses pengecekan dan pemeriksaan data yang telah dikumpulkan terhadap kemungkinan kesalahan pengisian daftar pertanyaan dan ketidak serasian informasi. Yang dilakukan pada pemeriksaan adalah manjumlah dan melakukan koreksi. Menjumlah ialah menghitung banyaknya lembaran daftar

pertanyaan yang telah diisi untuk mengetahui apakah sudah sesuai dengan jumlah yang telah di tentukan atau belum. Sedangkan koreksi adalah proses membenarkan / menyelesaikan hal-hal yang salah atau kurang jelas.

2. **Pemberian kode (coding).**

Koding data dilakukan dengan cara memberi kode-kode tertentu pada setiap jawaban yang telah di kumpulkan untuk mempermudah pengolahan, terutama jika akan diolah dengan computer. Data yang sudah terkumpul dan di edit selanjutnya diberi kode untuk mempermudah pelaksanaan pengolahan, peneliti juga mengubah jawaban kebiasaan makan-makanan cepat saji, dengan angka yaitu (1) tidak pernah, (2) jarang, (3) sering, (4) selalu. Berikutnya, kemudian pada pengolahan berikutnya kode-kode tersebut dikembalikan lagi pada variable asli.

3. **Pemasukan data (entry data).**

Setelah melalui proses pemeriksaan dan pengkodean selanjutnya data diolah secara komputerisasi (*entry data*).

4. **Pembersihan data (cleaning).**

Pembersihan data adalah melakukan pembersihan terhadap data untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam memasukan data ke alam komputer sebelum di analisis data.

Analisa data

1. Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisa yang digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti, baik itu variabel bebas maupun variabel terikat (Hastono, 2007).

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variable yaitu variabel independent dan dependen. Sesuai dengan tujuan penelitian Uji statistik yang digunakan untuk menguji hubungan dua variabel dimana masing-masing terdiri dari beberapa golongan atau kategori,

dengan tingkat signifikansi 5% (nilai $\alpha = 0,05$) adalah uji *Chi-Square*, dengan ketentuan sebagai berikut :

- 1) Jika $\rho \text{ value} < \alpha$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara variable bebas dan variable terikat.
- 2) Jika $\rho \text{ value} > \alpha$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara variable bebas dan variable terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Table 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Demografi Siswa-Siswi di SMAN 2 Babelan Bekasi Tahun 2015

Variabel	Kategorik	Frekuensi	
		Σ	%
Usia	16 Tahun	75	52,4
	17 Tahun	68	47,6
Jenis Kelamin	Laki-laki	67	46,9
	Perempuan	76	53,1

Tabel 5.1 menyimpulkan bahwa frekuensi kelompok usia terbanyak terdapat pada kelompok usia 16 tahun

sejumlah 75 responden (52,4%) dan kelompok usia 17 tahun sebanyak 68 responden (47,6%). Hal ini

menunjukkan bahwa usia responden terbanyak kelompok usia 16 tahun dengan frekuensi 75 responden (52,4%). Sedangkan pada jenis kelamin terbanyak yaitu Perempuan sejumlah 76 responden dan sisanya laki-laki sejumlah 67 responden

dengan persentase secara berturut-turut yaitu 53,1% dan 46,9%. Hal ini menunjukkan bahwa responden terbanyak dalam penelitian ini adalah Perempuan dengan frekuensi 76 responden (53,1%).

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Independen dan Variabel Dependen pada Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food/junk food*) dan Peningkatan Kolesterol di SMAN 2 Babelan Bekasi Tahun 2015.

Variabel	Kategorik	Frekuensi	
		Σ	%
Kebiasaan Makan-makanan Cepat saji (<i>fast food/junk food</i>)	Sering	73	51
	Tidak Sering	70	49
Kadar Kolesterol	Normal	66	46,2
	Tinggi	77	53,8

Pada Tabel 5.2 dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi Kebiasaan Makan-makanan Cepat saji (*fast food/junk food*) pada Remaja di SMAN 2 Babelan Bekasi yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi 73 responden (51%) dan sisanya merupakan responden yang tidak sering mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi

70 responden (49%). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang mempunyai kebiasaan sering mengkonsumsi makanan cepat saji memiliki frekuensi tertinggi. Sedangkan pada distribusi frekuensi peningkatan kolesterol terdapat 77 responden (53,8%) yang mempunyai kadar kolesterol tinggi dan sisanya 66 responden (46,2%)

yang mempunyai kadar kolesterol normal. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang mempunyai kadar kolesterol tinggi pada variabel peningkatan kolesterol memiliki frekuensi tertinggi.

Kebiasaan makan adalah ekspresi setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan. Oleh karena itu, ekspresi setiap individu dalam memilih makanan akan berbeda satu dengan yang lain.⁸ *Fast food* adalah makanan yang disiapkan dalam waktu singkat setelah pemesanan. Komang (2013) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food*), aktivitas fisik dan pengetahuan gizi” menunjukkan bahwa 58,4% memiliki kebiasaan makan-makanan cepat saji (*fast food*) sering dan 41,6% memiliki kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food*) jarang. Virgianto (2006) dalam penelitiannya yang berjudul “konsumsi *fast food* sebagai faktor resiko terjadinya obesitas pada remaja” menunjukkan siswa dengan $\geq 6\%$ energinya berasal dari makanan cepat saji 4,2 kali lebih mungkin menjadi gendut dibandingkan dengan siswa

yang $< 6\%$ energinya berasal dari makanan cepat saji. Semakin tinggi kontribusi makanan cepat saji pada total energi, semakin tinggi risiko terjadinya obesitas. Rut Suryanti (2013) dalam penelitiannya yang berjudul “Gambaran jenis dan jumlah konsumsi *fast food* dan *soft drink* pada mahasiswa obesitas di Universitas Hasanuddin” menjelaskan Kegemukan atau obesitas merupakan salah satu faktor risiko dari berbagai penyakit degeneratif.

Hal ini erat kaitannya dengan peningkatan serum kolesterol, peningkatan tekanan darah dan peningkatan kadar gula darah. Gizi lebih meningkatkan risiko terjadinya peningkatan kolesterol. Peningkatan kadar kolesterol disebabkan oleh banyaknya asupan makanan yang berasal dari lemak karena kolesterol merupakan bagian dari lemak. Makanan yang mengandung banyak lemak dapat menyebabkan kolesterol meningkat.⁹ Peningkatan kolesterol merupakan salah satu manifestasi dari masalah gizi lebih, yang perlu mendapatkan perhatian karena prevalensi tingginya kadar kolesterol dalam darah meningkat dari tahun ke

tahun, baik di negara maju maupun negara yang sedang berkembang.¹⁰

2. Analisa Bivariat

Table 5.3

Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan Peningkatan Kolesterol Remaja di SMAN 2 Babelan Bekasi Tahun 2015

Kebiasaan Makan-makanan Cepat saji	Kadar Kolesterol Total				Total		OR	95% CI	P Value
	Normal		Tinggi						
	N	%	N	%	N	%			
Sering	11	15,1	62	84,9	73	100	0,048	0,021- 0,114	0,005
Tidak Sering	55	78,6	15	21,4	70	100			
Total	66	46,2	77	53,8	143	100			

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 62 (84,9%) responden yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki kadar kolesterol tinggi. Selebihnya terdapat 15 (21,4%) responden yang tidak sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki kadar kolesterol tinggi. Hasil uji statistik diperoleh $P \text{ Value} = 0,005$ ($P \text{ Value } 0,005 < \alpha 0,05$), maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan-makanan cepat saji (*fast food/junk food*) dengan peningkatan kolesterol. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai

$OR = 0,048$, artinya remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji beresiko 0,049 kali mempunyai kolesterol yang tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak sering mengonsumsi makanan cepat saji.

Hubungan ini mempunyai arah yang positif dan dapat diartikan bahwa semakin sering mengonsumsi makanan cepat saji, maka semakin tinggi kadar kolesterol total. Kadar kolesterol tinggi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor yang bisa dikontrol dan faktor yang tidak bisa dikontrol. Faktor yang bisa dikontrol

yaitu jenis makanan atau diet sehari-hari. Tubuh dapat menghasilkan kolesterol yang diperlukan di dalam tubuh yaitu oleh organ hati. Data hasil juga menunjukkan paling banyak responden mengkonsumsi makanan hewani yang banyak mengandung lemak. Peningkatan kadar kolesterol disebabkan oleh banyaknya asupan makanan yang berasal dari lemak karena kolesterol merupakan bagian dari lemak. Makanan yang mengandung banyak lemak dapat menyebabkan kolesterol meningkat.

KESIMPULAN

1. Ada hubungan antara kebiasaan makan-makanan cepat saji dengan peningkatan kolesterol remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Babelan Bekasi dengan nilai P value 0,005.
2. Kebiasaan Makan-makanan Cepat saji (*fast food/junk food*) pada Remaja di SMAN 2 Babelan Bekasi termasuk dalam kategori sering mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi terbanyak yaitu 73 responden (51%) dan terdapat 77 responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 64 (85,3%) responden yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji memiliki kadar kolesterol tinggi. Selebihnya terdapat 16 (22,2%) responden yang tidak sering mengkonsumsi makanan cepat saji memiliki kadar kolesterol tinggi. Disimpulkan bahwa remaja yang mempunyai kebiasaan makan-makanan cepat saji dengan kategori “Sering” paling banyak mengalami peningkatan kadar kolesterol dengan kategori “Tinggi”.

(53,8%) yang mempunyai kadar kolesterol tinggi.

3. Usia terbanyak adalah 16 tahun dengan frekuensi 75 responden (52,4%), dan jenis kelamin terbanyak adalah Perempuan dengan frekuensi 76 responden (53,1%).

SARAN

1. Bagi siswa-siswi diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai dukungan keluarga yang harus dipenuhi untuk menghadapi anggota keluarga yang mengalami stroke

- dalam menangani perubahan konsep diri yang terjadi.
2. Bagi praktisi kesehatan diharapkan dapat merencanakan suatu tindakan pencegahan kebiasaan makanan cepat saji melalui pendidikan kesehatan kepada remaja dan masyarakat mengenai dampak makanan cepat saji terhadap peningkatan kolesterol.
 3. Bagi Institusi di harapkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan bukti (*evidence*) dalam keilmuan keperawatan medikal bedah khususnya terkait dengan konsumsi *fast food* dan peningkatan kolesterol.
 4. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dasar dan rujukan bagi penelitian lain yang mempunyai minat yang sama dengan variabel yang berbeda guna pengembangan lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bintanah, Sufiati. 2003. *Dampak negatif konsumsi junk food*. Dalam : *Simposium Fast Food*. Semarang 13 April 2003.
2. Meilany,TA.2001. *Profil Klinis Dan Laboratoris Obesitas Pada Murid Sekolah Dasar*. Tesis. *Bagian Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
3. Khomsan, A. 2003. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
4. Oetoro,S.2007. *Cara Cerdas Menyikapi Kolesterol*. <http://www.medicastore.com/kolesterol/>. diakses tanggal 28 Mei 2015.
5. Setiati, E. 2009. *Bahaya Kolesterol, Mengenal, Mencegah dan Menanggulangi Kolesterol*. Yogyakarta : Dokter Books.
6. Listian L, Purbosari TY. 2010. *Kadar Koles-terol Total Pada Usia 25-60 Tahun*. Surabaya : Electronic Journal UM Surabaya.
7. Brata HW. 2010. *Hubungan Pola Makan, Obesitas, Keteraturan Berolahraga & Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hiperkolesterolemia*. Semarang : Universitas Muhammadiyah Semarang digital library.

8. Khomsan, A. 2006. *Solusi Makan Sehat*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
9. Gundala, Shinta.S. 2012. *Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri 1 Terhadap Kadar Kolesterol Pada Peserta Klub Jantung Sehat Lansia Telkom Lubuk Pakam Deli Serdang*. Skripsi. Medan : Universitas Negeri Medan
10. Suryanti, R. 2013. *Gambaran Jenis dan Jumlah Konsumsi Fast Food dan Soft Drink pada Mahasiswa Obesitas di Univesitas Hasanuddin*. Sulawesi : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.Tisnadjaja, Djadjat. 2006. *Bebas Kolesterol dan Demam Berdarah Dengan Angkak*. Jakarta : Penebar Swadaya.