

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN KEBIASAAN MENONTON TELEVISI
DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA AWAL USIA 10-12 TAHUN
DI SDN SEKARAN 02 GUNUNGPATI KOTA SEMARANG**

Anita Septiani, Purbowati, Galeh Septiar Pontang
Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
Email: anitaseptiani_92@yahoo.co.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Kejadian gizi lebih terus meningkat pada kelompok remaja. Kejadian gizi lebih dapat disebabkan karena tingginya konsumsi *fast food* dan perubahan gaya hidup yang mengarah pada kebiasaan menonton televisi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dan kebiasaan menonton televisi dengan kejadian gizi lebih pada remaja awal usia 10-12 tahun di SDN Sekaran 02 Gunungpati Semarang.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional*. Pengambilan sampel sebanyak 59 siswa dilakukan dengan cara *total sampling*. Data kejadian gizi lebih didapatkan berdasarkan persen lemak tubuh. Data frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh dengan mengisi kuesioner FFQ. Data kebiasaan menonton televisi diambil dengan mengisi kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji Kendall Tau ($\alpha = 0,05$).

Hasil: Hasil uji Kendall Tau menunjukkan bahwa sebagian besar mengkonsumsi *fast food* dengan kategori sering sebesar 83,1% ($n = 49$), sebagian besar mempunyai kebiasaan menonton televisi kategori berat sebesar 45,8% ($n = 27$), dan kejadian gizi lebih sebesar 49,1% ($n = 29$) yang terdiri dari *overfat* sebesar 18,6% ($n = 11$) dan obes sebesar 30,5% ($n = 18$). Tidak ada hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,452$). Ada hubungan kebiasaan menonton televisi dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,0001$).

Simpulan: Tidak ada hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja awal usia 10-12 tahun, tetapi ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan menonton televisi dengan kejadian gizi lebih pada remaja awal usia 10-12 tahun.

Kata Kunci : konsumsi *fast food*, menonton televisi, gizi lebih, remaja awal.

THE CORRELATION BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION AND HABIT OF WATCHING TELEVISION WITH EXCESSIVE NUTRITION IN EARLY ADOLESCENTS 10-12 YEARS OLD IN SEKARAN 02 ELEMENTARY SCHOOL GUNUNGPATI SEMARANG

Anita Septiani, Purbowati, Galeh Septiar Pontang
Nutrition Study Program Faculty of Health Science Ngudi Waluyo University
Email: anitaseptiani_92@yahoo.co.id

ABSTRACT

Background: Excessive nutritional problem is continues to rise in adolescent. Excessive nutritional problem can happen because high consumption of fast food and lifestyle changes that leads to television viewing habits.

Purpose : This study aimed to determine the correlation between the consumption of fast food and watching television habit with excessive nutritional problems in adolescents aged 10-12 years old in Sekaran 02 Elementary School Gunungpati Semarang.

Methods : This study used cross-sectional method. The sampling technique used total sampling to 59 students. Data of excessive nutritional problem were obtained based on the percent of body fat using percentiles. Fast food consumption data were obtained by data of FFQ. Watching television habit were obtained by completing questionnaires. Analysis technique was measured by Kendall Tau test ($\alpha = 0,05$).

Result : Results of Kendal Tau test showed that most of them consumed fast food with often category as many as 83.1% ($n = 49$), most of them had the habit of watching television with weight category as many as 45,8% ($n = 27$) and excessive nutritional problems as many as 49.1% ($n = 29$) which consisted of overfat as many as 18.6% ($n = 11$) and obese as many as 30.5% ($n = 18$). There was no correlation between frequency of fast food consumption with excessive nutritional problems ($p = 0.452$). There was a correlation between watching television habit with excessive nutritional problem ($p = 0.0001$).

Conclusion : There is no correlation between frequency of fast food consumption with excessive nutritional problems in early adolescents aged 10-12 years old, but there is a significant correlation between fast food consumption with excessive nutritional problems in early adolescents aged 10-12 years old.

Key words : *fast food consumption*, watching television habit, over nutrition, early adolescents

PENDAHULUAN

Gizi lebih merupakan kondisi akumulasi lemak tubuh yang berlebihan di jaringan adiposa (Gibney et al, 2009). Gizi lebih dapat terjadi pada semua golongan umur, termasuk anak usia sekolah remaja awal (10-12 tahun). Data Riskesdas tahun 2010 memperlihatkan prevalensi gizi lebih pada anak sekolah usia 6-12 tahun sebesar 9,2%. Pada anak laki-laki 10,7% lebih tinggi dari perempuan 7,7% dan prevalensi gizi lebih di Jawa Tengah sebesar 10,9%. Sedangkan hasil Riskesdas 2013 memperlihatkan prevalensi gizi lebih pada usia 5-12 tahun secara nasional terbilang tinggi yaitu 18,8%, yang terdiri dari 10% *overweight* dan 8,8% obesitas. Gizi lebih pada remaja, termasuk remaja awal, 30% berisiko berlanjut ke masa dewasa yang sulit diatasi dan merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif (Brown, 2011). Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya gizi lebih seperti, jenis kelamin, asupan zat gizi, umur dan genetik. Serta adanya perubahan pola makan dan kurangnya aktivitas fisik (Galuska dan Khan, 2001).

Pada remaja usia ini lebih senang dengan *sedentary behavior* atau kurangnya aktivitas fisik seperti menonton tv, bermain game dan komputer (Zeller dan Modi, 2008). Berdasarkan Riskesdas 2013 pada usia 10-14 tahun sebanyak 42,7% melakukan aktivitas *sedentary* selama 3-5 jam dalam sehari, sedangkan di Jawa Tengah sebanyak 43,2%. Penelitian yang dilakukan Andersen (2005) menyatakan anak sekolah dasar yang menonton tv ≥ 4 jam dalam sehari berisiko 2,5x mengalami gizi lebih dibanding dengan yang menonton tv ≤ 1 jam sehari.

Perubahan pola makan pada remaja mengarah ke tingginya konsumsi *fast food* yang mengandung tinggi energi dan lemak, yang apabila dikonsumsi dalam jangka waktu lama dan dalam jumlah banyak dapat menyebabkan kegemukan (Sizer & Whitney, 2006). Selain itu pada usia ini

lebih memilih *fast food* untuk menciptakan citra diri yang modern dalam komunitasnya. Sesuai dengan penelitian Padmiari (2002) menyatakan bahwa anak sekolah dasar yang mengkonsumsi lebih dari 4 jenis *fast food* 12x berisiko terhadap kejadian gizi lebih. Konsumsi *fast food* dapat mendorong timbulnya penimbunan deposit lemak karena mengandung lemak 40-50% (Istijanto, 2005).

Banyak indikator yang telah dipergunakan dalam menilai gizi lebih. Salah satunya yaitu dengan pengukuran persen lemak tubuh (Gibson, 2005). Persen lemak tubuh merupakan salah satu aspek yang dapat digunakan untuk melihat ada tidaknya masalah gizi. Persen lemak tubuh dapat mencerminkan proporsi komposisi tubuh. Apabila persentase lemak tubuh seseorang lebih tinggi dari angka normal, artinya massa lemak tubuh seseorang berlebihan (Amelia, 2009).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada siswa remaja awal usia 10-12 tahun di SDN Sekaran 02 dari 25 siswa sebanyak 10 siswa (40%) mengalami obesitas dan 3 siswa (12%) termasuk *overweight*. Ditemukan sebanyak 80% memiliki kebiasaan menonton tv \geq jam, sebanyak 68% mengkonsumsi *fast food* dengan kategori sering, jenis *fast food* yang paling banyak dikonsumsi adalah *fried chicken*, *burger* dan sosis. Prevalensi gizi lebih yang diperoleh dari survey pendahuluan sudah melebihi dari prevalensi nasional. Hal ini yang mendasari dipilihnya SDN Sekaran 02 sebagai lokasi penelitian. Selain itu SDN Sekaran 02 terletak di pinggiran kota Semarang yang merupakan pusat kota di Kecamatan Gunungpati dan sebagian besar orang tua memiliki status ekonomi menengah ke atas.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dan kebiasaan menonton televisi dengan kejadian gizi lebih pada remaja awal usia 10-12 tahun di SDN Sekaran 02 Gunungpati Kota Semarang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dan kebiasaan menonton televisi dengan kejadian gizi lebih pada remaja awal usia 10-12 tahun di SDN Sekaran 02 Gunungpati Kota Semarang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas 4,5 dan 6 SDN Sekaran 02 Gunungpati Semarang yang berjumlah 74 orang. Besar sampel dalam penelitian ini 59 orang dengan teknik *total sampling*. Kriteria inklusi adalah siswa yang berusia 10-12 tahun, yang hadir pada saat pengambilan data dan yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah siswa yang memiliki status gizi kurus dan sangat kurus. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18-19 Januari 2017.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian gizi lebih, serta variabel bebas adalah frekuensi konsumsi *fast food* dan kebiasaan menonton televisi. Kebiasaan frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh secara langsung dengan melakukan wawancara menggunakan formulir FFQ konsumsi *fast food*. Frekuensi konsumsi *fast food* dikatakan sering apabila frekuensi konsumsinya $\geq 3x$ /minggu dan jarang apabila $< 3x$ /minggu (Padmiari, 2009). Kebiasaan menonton televisi diperoleh dari wawancara kebiasaan siswa dalam menonton televisi. Kebiasaan menonton televisi dikatakan ringan apabila < 2 jam/hari, sedang apabila ≥ 2 - < 4 jam/hari dan berat apabila ≥ 4 jam/hari (Dunstan et al., 2010). Sedangkan kejadian gizi lebih diperoleh melalui pengukuran persen lemak tubuh, normal apabila percentile 2-85, *overfat* >percentile 85-95 dan obes >percentile 95 (McCarthy HD et al, 2006).

Data dianalisis dengan menggunakan teknik uji korelasi *Kendall's Tau (t)* karena data bersifat kategorik. Analisis data

bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food*, kebiasaan menonton televisi dengan kejadian gizi lebih. Uji signifikansi dilakukan dengan menggunakan batas kemaknaan alpha (α) = 0.05 dan *Confidence Interval (CI)* = 95%. Pengujian dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Hasil penelitian frekuensi konsumsi *fast food* pada 59 responden di SDN Sekaran 02 Gunungpati, dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	n	%
Jarang ($< 3x$ /minggu)	10	16.9
Sering ($\geq 3x$ /minggu)	49	83.1
Total	59	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang berjumlah 59 siswa mengkonsumsi *fast food* dengan frekuensi sering sebesar 83,1% ($n = 49$ siswa) dan kategori jarang sebesar 16,9% ($n = 10$ siswa). Alasan seringnya konsumsi *fast food* dikarenakan rasanya yang lebih enak karena mengandung tinggi lemak, dan juga karena mudah didapat dan lebih praktis, selain itu *fast food* ditawarkan dengan harga terjangkau oleh uang saku, pelayanan cepat dan jenis makanannya memenuhi selera (Khomsan, 2004). Kondisi sosial ekonomi juga sangat berpengaruh terhadap pemilihan pola makan seperti *fast food* karena secara tidak langsung aka mempengaruhi uang saku anak. Akses ke sumber *fast food* juga sangat mempengaruhi, apalagi tempat dalam penelitian ini terletak di lingkungan Universitas, sehingga terdapat banyak penjual makanan di daerah tersebut termasuk *fast food*, yang menyebabkan mudahnya akses menuju ke sumber

makanan dan didukung dengan uang saku yang sebagian besar responden dengan kategori sedang (Rp 6000- 10000).

2. Kebiasaan Menonton Televisi

Hasil penelitian kebiasaan menonton televisi pada 59 responden di SDN Sekaran 02 Gunungpati, dapat dilihat pada tabel 2. :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Menonton Televisi

Kebiasaan Menonton Televisi	n	%
Ringan (<2 jam/hr)	7	11,9
Sedang (\geq 2- <4jam/hr)	25	42,4
Berat (\geq 4jam/hr)	27	45,8
Total	59	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa 59 siswa paling banyak memiliki kebiasaan menonton televisi dengan kategori berat 45,8% (n= 27 siswa), kategori sedang sebesar 42,4% (n= 25 siswa) dan kategori ringan sebesar 11,9% (n= 7 siswa). Hasil wawancara pada beberapa responden diperoleh bahwa jenis tontonan televisi yang banyak diminati oleh responden yaitu sinetron dan film kartun dan tidak ditemukan responden yang berminat untuk menonton acara televisi yang berkaitan dengan pendidikan atau edukasi, berita dan olahraga.

3. Kejadian Gizi Lebih Berdasarkan Persen Lemak Tubuh

Hasil penelitian kejadian gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh pada 59 responden di SDN Sekaran 02 Gunungpati, dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Persen Lemak Tubuh

Persen Lemak Tubuh	n	%
Normal (percentile 2-85)	30	50,8
<i>Overfat</i> (>percentile 85-95)	11	18,6
Obes (>percentile 95)	18	30,5
Total	59	100,0

Data Riskesdas tahun 2010 memperlihatkan prevalensi gizi lebih pada anak sekolah usia 6-12 tahun sebesar 9,2%. Pada anak laki-laki 10,7% lebih tinggi dari perempuan 7,7% dan prevalensi gizi lebih di Jawa Tengah sebesar 10,9%. Sedangkan hasil Riskesdas 2013 memperlihatkan prevalensi gizi lebih pada usia 5-12 tahun secara nasional terbilang tinggi yaitu 18,8%, yang terdiri dari 10% *overweight* dan 8,8% obesitas.

Hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa hasil pengukuran persen lemak tubuh pada 59 siswa SDN Sekaran 02 diperoleh sebanyak 18 responden (30,5%) berstatus gizi obes, 11 responden (18,6%) *overfat* dan 30 responden (50,8%) termasuk normal. Hasil ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi gizi lebih pada usia 5-12 tahun di Indonesia yaitu 18,8%. Hasil ini sejenis dengan penelitian yang dilakukan oleh Arini (2010) di dua SD swasta daerah Jakarta Barat dan di Depok yaitu SD Vianney (Jakarta Barat) dan SD Mardi Yuana (Depok) kelas 3,4 dan 5 yang menunjukkan bahwa rata-rata persen lemak tubuh yang diukur menggunakan BIA yaitu 25,3%, rata-rata tersebut termasuk dalam kategori gizi lebih. Prevalensi gizi lebih menurut kategori persen lemak tubuh sebesar 66,2%.

Persen lemak tubuh yang tinggi cenderung berhubungan dengan peningkatan risiko NIDDM (Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus). Jumlah persentase lemak tubuh dan massa bebas lemak dapat memberikan petunjuk dan mengetahui apakah seseorang berisiko untuk mempunyai berbagai berbagai macam penyakit yang berhubungan dengan status gizi seseorang (kurus, normal atau lebih) (Gibson, 2005). Selain itu distribusi lemak tubuh juga terbukti menjadi determinan PJK. Semakin banyak distribusi lemak sentral semakin berisiko terkena PJK (Daniels et al., 2000).

4. Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Awal Usia 10-12 Tahun di SDN Sekaran 02 Gunungpati Semarang

Hasil penelitian hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih remaja awal usia 10-12 tahun pada 59 responden di SDN Sekaran 02 Gunungpati, dapat dilihat pada table 4.

Tabel 4. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Gizi Lebih

Frekuensi konsumsi <i>Fast Food</i>	Kejadian gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh								r	p-value
	Normal		<i>Overfat</i>		Obes		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Jarang	6	5,1	2	1,9	2	3,1	10	16,9	0.094	0.452
Sering	24	24,9	9	9	16	14,9	49	83,1		
Total	30	30	11	11	18	18	59	100		

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden di SDN Sekaran 02 Gunungpati Semarang mengkonsumsi *fast food* dengan kategori sering sebanyak 25 responden (51%) dari 49 responden sering mengkonsumsi *fast food* yang terdiri dari 9 siswa (18,4%) *overfat* dan 16 (32,6%) obes, sedangkan diantara responden yang mengkonsumsi *fast food* jarang sebanyak 4 siswa (40%) dari 10 responden yang terdiri dari 2 (20%) *overfat* dan 2 siswa (20%) obesitas.

Berdasarkan uji Kendall Tau telah diperoleh nilai $p = 0,452$ ($p > 0,05$) sehingga dapat dikatakan tidak ada hubungan bermakna frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indriawati (2009) dan Amaliah (2005) yang tidak menemukan adanya hubungan bermakna konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih.

Hal ini dikarenakan gizi lebih tidak hanya dipengaruhi oleh frekuensi konsumsi *fast food* saja, tetapi juga dari jenis *fast food* dan jumlah *fast food* yang dihabiskan dalam satu kali makan serta aktivitas fisik yang

mendukung. Dalam penelitian ini kemungkinan jumlah konsumsi *fast food* yang sering tidak melebihi kebutuhan sehingga asupan energi dan lemak yang berasal dari *fast food* tidak melebihi kebutuhan dalam sehari. Jenis *fast food* yang dikonsumsi juga mempengaruhi persen lemak tubuh, kemungkinan jenis *fast food* yang dikonsumsi memiliki kandungan energi dan lemak lebih rendah dibanding dengan jenis *fast food* yang lain.

Semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin rendah persen lemak tubuh. Karena semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang dikeluarkan. Penelitian oleh Anggi (2012) juga menyatakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih pada siswa di SDN Pondok Cina Depok 1 kelas 4 dan 5. Selain itu pada usia ini dapat dikatakan masa yang masih mengalami tumbuh kembang. Periode ini terjadi *growth spurt* yaitu puncak pertumbuhan tinggi badan (*peak high velocity*) dan berat badan (*peak weight velocity*) yang menyebabkan kebutuhan gizi pada masa ini sangat tinggi (Fadillah, 2007).

5. Hubungan Kebiasaan Menonton Televisi dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Awal usia 10-12 tahun di SDN Sekaran 02 Gunungpati Kota Semarang

Hasil penelitian hubungan kebiasaan menonton televisi dengan kejadian gizi lebih remaja awal usia 10-12 tahun pada 59 responden di SDN Sekaran 02 Gunungpati, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hubungan Kebiasaan Menonton Televisi dengan Kejadian Gizi Lebih

Kebiasaan Menonton Televisi	Kejadian gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh								r	p-value
	Normal		Overfat		Obes		Total			
	n	%	n	%	n	%	N	%		
Ringan	5	71,4	1	14,3	1	14,3	7	100	0,636	0,0001
Sedang	23	92	1	4	1	4	25	100		
Berat	2	7,4	9	33,3	16	59,3	27	100		
Total	30	50,8	11	18,6	18	30,5	59	100		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan status gizi lebih memiliki kebiasaan menonton televisi kategori berat sebesar 25 siswa (92,6%) yang terdiri dari 9 siswa (33,3%) *overfat* dan 16 siswa (59,3%) obes. Berdasarkan uji Kendall Tau telah diperoleh nilai $p = 0,0001$ ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan ada hubungan bermakna kebiasaan menonton televisi dengan kejadian gizi lebih. Keeratan hubungan antara kebiasaan menonton televisi dengan kejadian gizi lebih termasuk kuat dengan nilai r yaitu 0,636. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sayuti (2000) dan Suharsa (2013) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan menonton televisi dengan kejadian gizi lebih.

Menonton televisi merupakan salah satu bentuk *sedentary life style*. Menonton televisi dapat mengurangi waktu yang seharusnya dapat digunakan untuk melakukan aktivitas fisik. Menurut Gavin (2005) anak yang berusia di bawah 8 tahun menghabiskan 2,5 jam untuk menonton televisi, dan anak yang berusia di atas 8 tahun menghabiskan 4,5 jam di depan televisi. Anak-anak yang menonton televisi lebih dari 4 jam sehari lebih mudah menjadi

gemuk daripada anak-anak yang menonton televisi 2 jam sehari atau kurang.

Sedangkan menurut Dietz dan Gortmaker (1985) energi yang digunakan anak-anak untuk menonton televisi lebih sedikit dibanding dengan energi yang digunakan untuk bermain atau kejar-kejaran. Menonton televisi juga menyebabkan tubuh tidak banyak bergerak dan menurunkan metabolisme, karena tidak ada aktivitas fisik yang dilakukan ketika menonton televisi sehingga tidak bisa meningkatkan jumlah massa otot yang akan meningkatkan metabolisme melalui pembakaran lemak dalam tubuh yang dapat menyebabkan tingginya pengeluaran energi dari dalam tubuh. Kecenderungan menonton televisi terlalu lama akan meningkatkan gizi lebih sebesar 2% pada anak per jamnya, karena anak yang menonton televisi lebih banyak ngemil dan tidak melakukan aktivitas fisik sehingga tidak banyak mengeluarkan energi ((Darmoutomo, 2008). Hidayati (2009) juga menjelaskan bahwa hampir 50% anak usia 8-16 tahun menonton televisi selama tiga sampai 5 jam sehari, dan anak yang banyak menonton televisi mempunyai insiden yang lebih tinggi untuk mengalami gizi lebih.

SIMPULAN

1. Frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja awal usia 10- 12 tahun di SDN Sekaran 02 Gunungpati Semarang sebagian besar dengan kategori sering ($\geq 3x/$ minggu) yaitu 83,1% (n= 49), dan sisanya kategori jarang ($< 3x/$ minggu) yaitu 16,9% (n= 10).
2. Kebiasaan menonton televisi pada remaja awal usia 10- 12 tahun di SDN Sekaran 02 Gunungpati Semarang paling banyak dengan kategori berat (≥ 4 jam/hr) yaitu 45,8% (n= 27), kategori sedang ($2 < 4$ jam/hr) sebesar 42,4% (n= 25) dan kategori ringan (< 2 jam/hr) sebesar 11,9% (n= 7).
3. Kejadian gizi lebih pada remaja awal usia 10- 12 tahun di SDN Sekaran 02 Gunungpati Semarang sebesar 49,1% (n= 29) yang terdiri dari *overfat* sebesar 18,6% (n= 11) dan obes sebesar 30,5% (n= 18).
4. Tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja awal usia 10- 12 tahun di SDN Sekaran 02 Gunungpati Kota Semarang.
5. Ada hubungan antara kebiasaan menonton televisi dengan kejadian gizi lebih pada remaja awal usia 10- 12 tahun di SDN Sekaran 02 Gunungpati Kota Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliah. 2005. Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja di SMA Budi Mulia dan SMA Rimba Madya Kota Bogor Jawa Barat. [Thesis]. Universitas Indonesia.
- Andersen LF. 2005. Overweight and Obesity Among Norwegian Schoolchildren: change from 1993 to 2000. *Scandinavian Journal of Public Health*, 33, 99-106.
- Anggi, L.V. 2012. Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Asupan Lemak Hubungannya dengan Gizi Lebih Pada Siswa SD N Pondok Cina 1 Depok. [Skripsi]. Universitas Indonesia.
- Arini FA. 2010. Pengukuran Antropometri dan Hubungannya Dengan Golden Standard Persen Lemak Tubuh, Bioelectrical Impedance Anlysis: Studi Validasi Pada Anak Sekolah Dasar. [Tesis]. Universitas Indonesia.
- Daniels; Stephen R; Philip RK; John AM. 2000. Utility of Different Measures of Body Fat Distribution in Childrens and Adolescents. USA: The John Hopkins University School of Hygiene and Public Health. *American Journal of Epidemiology* 152; 12: 1179-1183.
- Darmoutomo E. 2008. Mencegah Penyakit Akibat Kegemukan dengan Nutrisi. Available at www.obesitas.web.id. Akses tanggal 21 Januari 2017.
- Dietz WH and Gortmaker SL. 1985. Do We Fatter Our Childrens at the TV set? Television Viewing and Obesity in Childrens and Adolescent. *Pediatrics*, 75 ; 807-812.
- Dunstan DE; Barr G; Healy J; Salmon J; Shaw B; Balkau. 2010. Television Viewing Time and Mortality: The Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study. *Journal of the American Heart Association* 121: 384-391.
- Fadillah E. 2007. Gangguan Pertumbuhan Linier Pada Remaja Dalam Tumbuh Kembang dan Permasalahannya. CV. Sagungseto, Jakarta. Hal 59-60.
- Galuska DA and Khan LK .2001. Obesity: A Public Health Perspective. ILSI Press, Washington DC.
- Gavin ML. 2005. Overweight and Obesity. www.kidshealth.org. Diakses pada 20 Januari 2017.
- Gibney MJ; Lanham-New SA; Cassidy A and Voster HH. Introduction to Human Nutrition. 2nd ed. The

- Nutrition Society, United Kingdom. p.31-48.
- Gibson RS. 2005. Principle Of Nutritional Assesment 2nd Edition. Oxford University Press, New York.
- Hidayati SN; Irawan R dan Hidayat B. 2009. Obesitas Pada Anak. Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya.
- Indriawati R dan Soraya F. 2009. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas pada Kelompok Usia 11- 13 Tahun. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Istijanto. 2005. Aplikasi Praktis Riset Pemasaran. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Khomsan A. 2004. Pengantar Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- McCarty HD; Cole TJ; Fry T; Jebb SA; Prentice AM. 2006. Pediatric Highlight: Body Fat Reference Curves for Children. International Journal of Obesity. Nature Publishing Group, London.
- Padmiari IAE dan Hadi H. 2003. Prevalensi Obesitas dan Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas ada Anak SD di Kota Denpasar Bali. Jurnal Kedokteran dan Farmasi Medika Maret 2003; xxxix (3): 159- 165.
- Padmiari IAE dan Hadi H. 2009. Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada Yogyakarta.
- Risikesdas. 2007. Pedoman Pewawancara Petugas Pengumpul Data. Badan Litbangkes Depkes RI, Jakarta.
- Risikesdas. 2010. Pedoman Pewawancara Petugas Pengumpul Data. Badan Litbangkes Depkes RI, Jakarta.
- Risikesdas. 2013. Pedoman Pewawancara Petugas Pengumpul Data. Badan Litbangkes Depkes RI, Jakarta.
- Sayuti E. 2000. Hubungan Aktivitas Menonton Televisi dengan Kecenderungan Terjadinya Obesitas Pada Anak di SD No. 1 Baiturrahmah Kodya Padang Provinsi Sumbar. [Skripsi]. Universitas Sumatera Utara.
- Suharsa H dan Sahnaz. 2014. Status Gizi Lebih dan Faktor- Faktor yang Berhubungan pada Siswa Sekolah Dasar Islam Tirtayasa Kelas IV dan V di Kota Serang. [Skripsi]. Universitas Mathlaul Anawar. *Jurnal Lingkar Widyaiswara*. Edisi 3 No. 1, Jan- Mar; p.53- 76.
- Zeller M dan Modi A C. 2008. Psychosocial Factors Related to Obesity in Childrens & Adolescents. In Elissa Jelalian dan Ric G Steele (Ed). Handbook Of Childhood And Adolescents Obesity. LLC. Springer Science and Business Media.