

ABSTRAK

Adinda Tiara Maulidya

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES SURABAYA

xv + 49 Halaman + 11 Tabel + 7 Lampiran

Latar belakang: Obesitas sentral menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang semakin sering ditemukan pada kelompok usia dewasa muda, termasuk kalangan mahasiswa. Kondisi ini ditandai dengan akumulasi lemak di daerah abdominal, yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko berbagai penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus tipe 2, serta gangguan kardiovaskular. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam terjadinya obesitas sentral adalah kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan. **Tujuan penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas sentral pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya. **Metode:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan analitik dengan rancangan studi potong lintang (cross-sectional). Sebanyak 183 mahasiswa aktif dari Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya dijadikan sampel, yang dipilih secara acak sederhana (simple random sampling). Pengumpulan data primer dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk mengetahui frekuensi konsumsi makanan cepat saji, serta pengukuran lingkaran perut untuk menilai status obesitas sentral. Analisis data dilakukan dengan uji chi-square, dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan sebesar 5% ($p < 0,05$). **Hasil:** Penelitian ini menemukan bahwa 120 responden (65,6%) tergolong sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan 79 responden (43,2%) mengalami obesitas sentral. Uji *chi-square* menunjukkan hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan obesitas sentral ($p = 0,000$), dengan nilai *odds ratio* (OR) sebesar 7,389. Artinya, responden yang mengonsumsi makanan cepat saji ≥ 3 kali per minggu memiliki risiko 7,4 kali lebih besar mengalami obesitas sentral. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas sentral pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya. Oleh karena itu, mahasiswa perlu lebih bijak dalam memilih makanan, membatasi konsumsi makanan cepat saji, serta rutin beraktivitas fisik untuk mencegah obesitas sentral.

Kata kunci: frekuensi makanan cepat saji, obesitas sentral, mahasiswa, gizi

Daftar bacaan: 2 buku, 1 pedoman, 39 artikel jurnal Ilmiah, 5 website (2008 - 2024)

ABSTRACT

Adinda Tiara Maulidya

ASSOCIATION BETWEEN THE FREQUENCY OF FAST FOOD CONSUMPTION AND INCIDENCE OF CENTRAL OBESITY AMONG NUTRITION STUDENTS AT POLTEKKES KEMENKES SURABAYA

xv + 49 Pages + 11 Tables + 7 Appendices

Background: Central obesity is becoming an increasingly common health problem among young adults, including college students. This condition is characterized by fat accumulation in the abdominal area, which contributes to an increased risk of various degenerative diseases, such as hypertension, type 2 diabetes mellitus, and cardiovascular disorders. One factor that is thought to play a role in the development of central obesity is excessive consumption of fast food. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between the frequency of fast food consumption and the incidence of central obesity among students majoring in Nutrition at the Surabaya Ministry of Health Polytechnic. **Methods:** The method used in this study was an analytical approach with a cross-sectional study design. A total of 183 active students from the Nutrition Department of the Surabaya Ministry of Health Polytechnic were sampled, selected using simple random sampling. Primary data collection was conducted through interviews using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) to determine the frequency of fast food consumption, as well as waist circumference measurements to assess central obesity status. Data analysis was performed using the chi-square test, with a significance level set at 5% ($p < 0.05$). **Results:** This study found that 120 respondents (65.6%) frequently consumed fast food, and 79 respondents (43.2%) were obese. The chi-square test revealed a significant association between the frequency of fast food consumption and central obesity ($p = 0.000$), with an odds ratio (OR) of 7.389. This means that respondents who consume fast food ≥ 3 times per week have a 7.4 times higher risk of developing central obesity. **Conclusion:** There is a correlation between the frequency of fast food consumption and the incidence of central obesity among students majoring in Nutrition at the Surabaya Ministry of Health Polytechnic. Therefore, students need to be more discerning in their food choices, limit their consumption of fast food, and engage in regular physical activity to prevent central obesity.

Keywords: fast food frequency, central obesity, students, nutrition

References: 2 books, 1 guideline, 39 scientific journal articles, 5 websites (2008 – 2004)