

LEMBAR PERSETUJUAN

**GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
TERHADAP RISIKO *OVERWEIGHT* PADA MAHASISWA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

SKRIPSI

Oleh :

**SYINTIA YUNITA GONI
NIM : 811 410 082**

Telah diperiksa dan diuji

Pembimbing I



**Dr. Hj. Reni Hiola, M.Kes
NIP. 19540342 198502 2 001**

Pembimbing II



**Ekawaty Prasetya, S.Si. M.Kes
NIP. 19810227 200812 2 001**

Gorontalo, 30 Agustus 2017

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat



**Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes
NIP. 19660918 199203 1 002**

LEMBAR PENGESAHAN

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
TERHADAP RISIKO *OVERWEIGHT* PADA MAHASISWA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

SKRIPSI

Oleh :

SYINTIA YUNITA GONI
NIM : 811 410 082

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

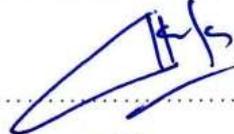
Hari : Rabu

Tanggal : 30 Agustus 2017

Penguji :

1. Dr. Hj. Reni Hiola, M.Kes
NIP. 19540342 198502 2 001
2. Ekawaty Prasetya, S.Si. M.Kes
NIP. 19810227 200812 2 001
3. Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110198603 2 003
4. Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes
NIP. 19660918 199203 1 002

1. 
.....

2. 
.....

3. 
.....

4. 
.....



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
dan Keolahragaan

Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110198603 2 003

Abstrak

Syintia Yunita Goni, 2018. *Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Risiko Overweight pada Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.* Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olah Raga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Hj. Reni Hiola, M.Kes Pembimbing II Ekawaty Prasetya, S.Si, M.Kes.

Faktor yang dapat menyebabkan seseorang menderita kelebihan berat badan atau bahkan kegemukan yaitu faktor genetik, pola hidup yang kurang tepat, kebiasaan makan yang salah, kurang melakukan aktivitas fisik, dan faktor pemicu lainnya. Rumusan masalah adalah bagaimana pola konsumsi dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa yang mengalami overweight. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi makanan cepat saji terhadap risiko *overweight* pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo

Jenis Penelitian adalah analisis kualitatif dengan jumlah sampel sebanyak 68 orang dengan teknik *accidental sampling*. Variabel adalah kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan kejadian *overweight*. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif statistik yang disajikan dengan tabel frekuensi.

Hasil Penelitian: Pada Mahasiswa yang mengalami *overweight*, pola konsumsi makanan cepat saji baik sebanyak 3 orang (12,0%) dan kurang baik sebanyak 22 orang (88,0%). frekuensi konsumsi makanan cepat saji baik sebanyak 5 orang (20,0%) dan kurang baik sebanyak 20 orang (80,0%).

Di Sarankan bagi mahasiswa, kiranya dapat mengontrol gaya hidup utamanya kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji sehingga dapat terhindar dari Risiko terjadinya *overweight*.

Kata Kunci : Kebiasaan Konsumsi , *Overweight*.

ABSTRACT

Goni, Syintia Yunita. 2018. *The Description of Junk Food Consumption Habit towards Students' Overweight at Faculty of Sports and Health Universitas Negeri Gorontalo.* Undergraduate Thesis. Study Program of Public Health, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo. *Principal Supervisor: Dr. Hj. Reni Hiola, M.Kes. Co-Supervisor: Ekawaty Prasetya, S.Si, M. Kes.*

The contributing factors for someone to get overweight are genetic factor, inappropriate lifestyle and eating habit, lack of physical training/activities, and others. The problem statement of this research is "how are the junk food consumption pattern and frequency of the students who are overweight?". Therefore, this research is intended to figure out the description of junk food consumption habit towards students' overweight risk at Faculty of Sports and Health Universitas Negeri Gorontalo.

This qualitative research involved 68 students as the research sample by employing accidental sampling technique. The variables were junk food and overweight. The data were analyzed by using descriptive statistical analysis presented with a frequency table.

The result indicates that three students (12.0%) who are overweight have a proper junk food consumption pattern, while 22 students (88.0%) are on the contrary. Further, as many as five students (20.0%) have a good junk food consumption frequency, and 20 students (80.0%) are having the bad one.

It is suggested for the students to control their lifestyle, particularly in consuming junk food, so that they will not be overweight.

Keywords: Consumption Habit, Overweight.

