

**PENGARUH POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI TERHADAP  
KADAR KOLESTEROL SISWA KELAS XI SMA NEGERI 8 DAN SMA  
PANGUDI LUHUR YOGYAKARTA**

Lediana Sinaga  
Universitas Sanata Dharma

**ABSTRAK**

Kolesterol merupakan lemak dari golongan sterol yang berada dalam tubuh. Tubuh membutuhkan kolesterol untuk membuat dan memelihara sel-sel saraf serta untuk mensintesis hormon di dalam tubuh. Makanan cepat saji merupakan jenis makanan yang cepat dalam hal penyajiannya, praktis, bervariasi, menarik dan enak serta umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi makanan cepat saji dan untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji, indeks massa tubuh terhadap kadar kolesterol siswa/siswi kelas XI SMA di Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan kualitatif yang bersifat deskriptif. Sampel pada penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMA di Yogyakarta. Jumlah sampel sebanyak 60 orang. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner dan pengecekan kadar kolesterol total sewaktu.

Hasil analisis korelasi spearman rank yaitu koefisien korelasi antara tingkat kesukaan konsumsi makanan cepat saji dengan indeks massa tubuh sebesar 0,159 (sangat rendah) dan tidak signifikan ( $0,226 > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Koefisien korelasi antara tingkat kesukaan konsumsi makanan cepat saji dengan kadar kolesterol sebesar 0,135 atau sangat rendah dan tidak signifikan ( $0,305 > 0,05$ ) yang berarti juga tidak mempunyai hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Koefisien korelasi antara indeks massa tubuh dan kadar kolesterol sebesar - 0,334 atau rendah dan signifikan ( $0,009 < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan yang cukup kuat, signifikan dan tidak searah antara kedua variabel tersebut.

Bagi siswa-siswi disarankan supaya tetap mempertahankan kebiasaan hidup sehat dengan pola gizi seimbang sehingga dapat mencegah obesitas yang dapat memicu terjadinya penyakit degeneratif.

Kata kunci: pola konsumsi, makanan cepat saji, kadar kolesterol.

*THE INFLUENCE OF FAST FOOD CONSUMPTION PATTERNS TOWARD  
CHOLESTEROL LEVELS OF GRADE XI STUDENTS AT SMA NEGERI 8 AND  
SMA PANGUDI LUHUR YOGYAKARTA*

*Lediana Sinaga  
Sanata Dharma University*

*ABSTRACT*

*Cholesterol is a sterol group from the fat in the body. Body needs cholesterol to make and maintain nerve cells and to synthesize the hormones in body. Fast food is a kind of food that is served in terms of fast, practical, varied, exciting and tasty and is generally produced by the food processing industry.*

*This research aims to know the fast food consumption patterns and to know the relation between fast food consumption patterns, body mass index towards the cholesterol levels of students in Class XI High School in Yogyakarta. The research type in this research was quantitative and qualitative research with descriptive analysis. Samples which were used for this research are the students of Class XI High School in Yogyakarta. There were 60 students as samples for this research. Data was obtained using questionnaires and checking of total cholesterol levels.*

*The result of spearman rank correlation analysis showed that correlation between the level of fondness of consuming fast food with a body mass index was very low (0.159) and it was not significant ( $0.226 > 0.05$ ). The correlation between the level of fondness of consuming fast food with cholesterol levels was very low (0.135) and it was not significant ( $0.305 > 0.05$ ). The correlation between body mass index and cholesterol levels was low ( $-0.334$ ) and significant ( $0.009 < 0.05$ ).*

*It is recommended for the student to retain the habit of healthy living with balanced nutritional patterns to prevent obesity that can trigger the onset of degenerative disease.*

*Key words: Fast food, consumption patterns, cholesterol levels.*