

## HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DI LUAR RUMAH (*EATING OUT*) DENGAN STATUS KEGEMUKAN PADA INDIVIDU DEWASA DI KOTA YOGYAKARTA

Rininta Puspitasari<sup>1</sup>, Harry Freitag LM<sup>2</sup>, Emy Huriyati<sup>3</sup>

### INTISARI

**Latar Belakang** : Obesitas merupakan salah satu masalah gizi yang banyak terjadi di kalangan masyarakat saat ini, khususnya di Indonesia. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan peningkatan prevalensi obesitas adalah perubahan gaya hidup khususnya meningkatnya kebiasaan makan di luar rumah (*eating out*).

**Tujuan** : Untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan di luar rumah (*eating out*) dengan status kegemukan pada individu dewasa di Kota Yogyakarta

**Metode** : Penelitian ini merupakan kuantitatif observasional dengan rancangan *cross sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 107 orang individu dewasa yang tinggal di wilayah Kecamatan Tegalrejo, Kecamatan Mantrijeron dan Kecamatan Gondokusuman. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) serta kuesioner *eating out*. Uji analisis yang digunakan adalah uji *Chi Square (Fisher Exact Test)*.

**Hasil** : Didapatkan nilai p sebesar 0,683 untuk frekuensi *eating out* terhadap kejadian obesitas, dan nilai p sebesar 0,558 untuk pengaruh jenis kelamin terhadap kebiasaan *eating out*. Secara umum individu dengan status gizi *overweight/obese* melakukan lebih banyak *eating out* dibandingkan individu dengan status gizi *non overweight/obese*. Selain itu pria lebih sering melakukan *eating out* dibandingkan wanita.

**Kesimpulan** : Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan di luar rumah dengan status kegemukan. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kebiasaan makan di luar rumah.

**Kata Kunci** : *Makan di luar rumah, jenis kelamin, status kegemukan, obesitas*

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan, FK-KMK UGM

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Gizi Kesehatan, FK-KMK UGM

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Gizi Kesehatan, FK-KMK UGM

## THE ASSOCIATION OF EATING OUT HABIT WITH OBESITY STATUS AMONG ADULTS IN YOGYAKARTA CITY

*Rininta Puspitasari<sup>1</sup>, Harry Freitag LM<sup>2</sup>, Emy Huriyati<sup>3</sup>*

### ABSTRACT

**Background** : Obesity has become a major nutritional problem nowadays, especially in Indonesia. One of the major factor which play a huge role of increasing the obesity prevalence is the change of dietary pattern, especially the increase of eating out habit.

**Objective** : To understand the association between eating out habit with obesity status among adults in Yogyakarta city.

**Method** : This research is a quantitative study with cross-sectional design. The samples of this study are 107 adults living in Tegalrejo, Mantrijeron and Gondokusuman district. This study use semi quantitative food frequency questionnaire and eating out questionnaire. The analysis technique used in this study is Chi Square (Fisher Exact Test).

**Result** : From this study, we obtained a p value of 0,683 for eating out frequency and obesity status and p value of 0,558 for gender and eating out frequency. However, subjects with overweight/obese status tend to eat out more than subject with non overweight/obese status. Men tend to eat out more than women.

**Conclusion** : There is no significant correlation between eating out frequency and obesity status. There is no significant correlation between gender and eating out frequency.

**Keywords** : *Eating out, gender, obesity status, obesity*

---

<sup>1</sup>Student of Health Nutrition Department, FK-KMK UGM

<sup>2</sup>Lecturer of Health Nutrition Department, FK-KMK UGM

<sup>3</sup>Lecturer of Health Nutrition Department, FK-KMK UGM