

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN *FAST FOOD* DENGAN ASUPAN ZAT BESI, SENG DAN STATUS GIZI REMAJA

The Relationship of Fast Food Eating Habits with Iron, Zinc and Adolescent Nutritional Status

Nurul Ilmi Hairuddin¹, Hj. Sukmawati², Hijrah Asikin, S. ST, M.Biomed², Dr. Lydia Fanny, DCN, M.Kes²

¹Alumni Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

nurulilmihairuddin@poltekkes-mks.ac.id

HP : 085241424280

ABSTRACT

The condition of your body as a result of the interaction between energy intake and protein, as well as other essential nutrients, and your physical health is known as your nutritional status. Pathological abnormalities in the human body will be caused by an imbalance between the body's nutritional requirements and nutritional intake. There are three categories of nutritional status: malnutrition, normal nutrition, and higher nutrition. The aim of this study was to determine how fast food consumption patterns of teenagers in 30 high schools in Makassar were linked to intake of iron, zinc, and other nutrients. This research has a cross-sectional design. At Makassar State High School, 30 Makassar, this research was done. The research design used in this study is a cross-sectional study. The study was conducted at SMP Negeri 30 Makassar. The sample consisted of 100 eighth-grade students. Sampling was done using accidental sampling method. Sample identity data were obtained through interviews and then processed and analyzed using the SPSS (Statistical Program for Social Science) application. Data on fast food consumption habits were obtained using a Food Frequency Questionnaire, and scores were assigned based on criteria which were then averaged and categorized according to the objective criteria used. Data on iron and zinc intake were obtained from a 24-hour dietary recall form and analyzed using the Nutrisurvey application. Nutritional status data were obtained from anthropometric measurements and processed using the WHO-Antro application. Statistical analysis was conducted using the Fisher Exact test. The research results show that the habit of consuming fast food among adolescents is generally categorized as not frequent, at 55%. Iron intake is mostly categorized as deficient, at 99%. Zinc intake among adolescents is mostly categorized as deficient, at 97%. Nutritional status based on BMI for age is generally categorized as normal, at 73%. There is no significant relationship between fast food consumption habits and the nutritional status of adolescents at SMPN 30 Makassar, with a p-value of 0.25 ($p>0.05$). There is no significant relationship between iron intake and the nutritional status of adolescents at SMPN 30 Makassar, with a p-value of 0.53 ($p>0.05$). There is no significant relationship between zinc intake and the nutritional status of adolescents at SMPN 30 Makassar, with a p-value of 1.41 ($p>0.05$).

Keywords: *Fast Food*, Iron Intake, Zinc Intake, Nutritional Status

ABSTRAK

Kondisi tubuh Anda sebagai hasil dari interaksi antara asupan energi dan protein, serta nutrisi penting lainnya, dan kesehatan fisik Anda dikenal sebagai status gizi Anda. Anomali patologis dalam tubuh manusia akan disebabkan oleh ketidakseimbangan antara persyaratan nutrisi tubuh dan asupan nutrisi. Ada tiga kategori status gizi: kekurangan gizi, gizi normal, dan gizi yang lebih tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan bagaimana pola konsumsi makanan cepat saji remaja di 30 sekolah menengah Makassar terkait dengan asupan zat besi, seng, dan nutrisi lainnya. Penelitian ini memiliki desain cross-sectional, SMP Negeri 30 Makassar, penelitian ini dilakukan. Sampel adalah siswa kelas VIII sebanyak 100 orang. Cara pengambilan sampel menggunakan metode *accidental sampling*. Data identitas sampel diperoleh dari hasil wawancara kemudian diolah dan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Program for Social Science*). Data tentang kebiasaan makan *fast food* diperoleh dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* kemudian diberi skor sesuai dengan kriteria yang kemudian dirata-ratakan lalu dikategorikan sesuai dengan kriteria objektif yang digunakan. Data asupan zat besi dan seng diperoleh dari *form recall* 24 jam dianalisis menggunakan aplikasi *Nutrisurvey*. Data status gizi diperoleh dari pengukuran antropometri diolah dengan menggunakan aplikasi *WHO-Antro*. Analisis Statistik menggunakan uji *Fisher Exact*. Hasil penelitian menunjukkan Kebiasaan Makan *fast food* remaja umumnya kategori tidak sering sebesar 55%. Asupan zat besi umumnya kategori kurang sebesar 99%. Asupan seng remaja umumnya kategori kurang sebesar 97%. Status gizi berdasarkan IMT menurut umur umumnya kategori normal sebesar 73%. Tidak ada hubungan antara kebiasaan makan *fast food* dengan status gizi remaja SMPN 30 Makassar dengan nilai $p=0,25$ ($p>0,05$). Tidak ada hubungan antara asupan zat besi dengan status gizi remaja SMPN 30 Makassar dengan nilai $p=0,53$ ($p>0,05$). Tidak ada hubungan antara asupan seng dengan status gizi remaja SMPN 30 Makassar dengan nilai $p=1,41$ ($p>0,05$).

Kata Kunci : *Fast Food*, Asupan Zat Besi, Asupan Seng, Status Gizi

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini berada dalam tahap ekspansi yang cepat, dengan industri sumber daya manusia tumbuh menjadi area yang signifikan untuk investasi di masa depan. Salah satu bidang kesehatan di mana Indonesia masih tertinggal adalah nutrisi. Dalam hal gizi, Indonesia adalah negara yang secara simultan menghadapi masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Tahun 2021) (Noer dkk). Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (BMI/U), temuan penelitian kesehatan dasar dari 2018 menunjukkan bahwa ada insiden tinggi kekurangan gizi di antara pria remaja Indonesia dalam kategori yang sangat kurus (3,69%), kurus (10,61%), obes (10,10%), dan obes (4,43%). Kategori untuk anak perempuan remaja sangat tipis (1,18%), kurus (5,66%), gemuk (10,84%), dan gemuk (3,86%) (Kemenkes RI, 2018).

Sebagai periode penting untuk perkembangan fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, remaja juga saat nutrisi menjadi signifikan. Banyak masalah fisik sedang berkembang ke arah pematangan usia dewasa. Pembahasan dalam gizi masa remaja meliputi pertumbuhan dan perkembangan remaja, kebutuhan gizi remaja, penerapan gizi seimbang pada remaja, permasalahan gizi remaja, konsep gizi prakonsepsi, kebutuhan gizi pada periode prakonsepsi, faktor yang mempengaruhi gizi prakonsepsi (Afifah dkk, 2022).

Jenis kelamin, usia, situasi keuangan, etnis, dan pola makan adalah beberapa variabel yang mempengaruhi masalah gizi pada remaja. Cara seseorang makan sangat mempengaruhi status gizi dan kesejahteraan umum mereka. Karena mereka sering mengambil lebih banyak kalori daripada yang mereka butuhkan, orang-orang dengan kecenderungan makan berlebihan dan konsumsi makanan lebih mungkin mengalami kekurangan gizi atau bahkan lemak. Di sisi lain, jika kebiasaan makan mereka buruk, anak-anak muda lebih mungkin mengalami kekurangan gizi.

Pemberian pil suplemen darah (TTD) adalah salah satu program yang telah diimplementasikan oleh Indonesia untuk mengatasi penyebab langsung masalah gizi pada remaja. Intervensi nutrisi sensitif adalah bentuk kegiatan yang menargetkan penyebab tidak langsung dari masalah nutrisi, yang biasanya berada di luar sektor kesehatan dan termasuk ketersediaan makanan dan air bersih. Kedua kategori intervensi ini termasuk dalam gerakan hidup sehat (Kamaruddin dkk, 2022).

Menurut laporan, Indonesia masih memiliki masalah anemia yang signifikan. Data dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 3 sampai 4 dari setiap 10 remaja memiliki anemia, yang merupakan tingkat prevalensi 32%. Praktik gizi yang buruk dan inaktivitas memiliki dampak pada hal ini. Karena pertumbuhan yang cepat, remaja memiliki kebutuhan besi yang lebih besar. Kebutuhan pria remaja untuk zat besi meningkat sebagai akibat dari volume darah mereka yang berkembang dan peningkatan kandungan hemoglobin. (Hb). Wanita memiliki kebutuhan zat besi yang sangat tinggi, terutama selama menstruasi. Wanita lebih rentan terhadap anemia besi daripada pria karena menstruasi mengakibatkan hilangnya besi. Anemia besi akan berkembang pada wanita yang tidak mengkonsumsi cukup besi atau yang kehilangan lebih banyak besi dari biasanya (Widodo, 2018).

Mineral juga termasuk seng selain besi. Sintesis DNA, pembentukan protein, metabolisme karbohidrat, lipid, protein, dan alkohol, penghapusan karbon dioksida, percepatan perbaikan dan pertumbuhan jaringan, dan dukungan rasa dan rasa semuanya bergantung pada seng. Kekurangan seng merusak nafsu makan, memperlambat penyembuhan, mengurangi pertumbuhan, menyebabkan rambut rontok, memperburuk rasa dan bau, dan membuat sulit untuk beradaptasi dengan kegelapan (Simatupang, 2020).

Penelitian distrik Cibinong Bogor menunjukkan bahwa kualitas, karakteristik, pendidikan, pekerjaan sebagai orang tua, dan kebiasaan makan orang tua masing-masing memiliki dampak pada status gizi. Tahun 2018 (Wicaksana). Meskipun ada faktor lain yang mempengaruhi kesehatan gizi remaja, empat hal berikut sangat penting: 1) kebiasaan makan yang buruk, 2) tidak memahami kebutuhan gizi seseorang, 3) memperkenalkan makanan baru, dan 4) iklan media yang berlebihan (Pramardika dkk, 2022).

Sebuah studi Marianingrum (2020) menemukan hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan status gizi, dengan remaja gemuk memiliki prevalensi obesitas remaja 42,4%, dan remaja dengan status nutrisi rendah sering mengonsumsi 13,9% dari makanan instan Saji, masing-masing. Penelitian Nisa (2020) juga menemukan hubungan antara konsumsi makanan cepat saji remaja dan status gizi.

Para peneliti tertarik untuk mempelajari bagaimana konsumsi makanan cepat mempengaruhi status gizi remaja, asupan zat besi, dan tingkat seng di salah satu sekolah, 30 dari Makassar State Colleges, seperti yang dinyatakan dalam deskripsi di atas. Fakta bahwa ada beberapa kafe makanan cepat saji di kampus sekolah menambahkan lebih banyak bukti untuk kesimpulan bahwa siswa dan anak-anak muda di Sekolah Tinggi Negara Makassar ke-30 mengonsumsi fast food.

METODE PENELITIAN

Desain, Tempat , dan Waktu

Sebuah survei menggunakan desain studi cross-sectional dan teknik analisis digunakan sebagai metode penelitian untuk memeriksa hubungan antara konsumsi makanan cepat saji, asupan zat besi dan seng, dan status gizi remaja. Di SMP Negeri 30 Makassar dari Desember 2022 hingga Mei 2023 dilakukan penelitian.

Metode penelitian yang digunakan yaitu survei dengan menggunakan desain studi *cross-sectional* dan metodologi analisis untuk melihat hubungan kebiasaan makan konsumsi fast food dengan asupan zat besi, seng dan status gizi remaja. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 30 Makassar pada bulan Desember 2022 - Mei 2023.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data identitas sampel diperoleh dengan menggunakan metode wawancara kepada sampel dengan meminta ketersediaan waktu untuk diwawancarai dan selanjutnya menanyakan nama, jenis kelamin, tempat tanggal lahir, usia siswa, dan kelas siswa. Data Kebiasaan Makan *fast food* diperoleh dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* yang berisi pertanyaan dan kategori *fast food* dengan menggunakan metode wawancara kepada sampel dengan meminta ketersediaan waktu untuk diwawancarai dan selanjutnya menanyakan jenis *fast food* yang biasa dikonsumsi, alasan mengonsumsi *fast food* tersebut, jumlah *fast food* yang biasa dikonsumsi. Data asupan zat besi dan seng diperoleh dengan menggunakan metode *recall* 24 jam yang dilakukan selama 2 hari secara berturut yang menggunakan *form recall* 24 jam. Data status gizi dikumpulkan dengan melakukan pengukuran antropometri menggunakan Indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Berat badan diukur dengan menggunakan timbangan digital (ketelitian 0,1 kg) dan tinggi badan siswa diukur menggunakan *microtoice* (ketelitian 0,1 cm).

2. Data Sekunder

Data sekunder terdiri atas gambaran umum lokasi penelitian diperoleh dari pihak sekolah.

Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

- Data identitas sampel yang diperoleh dari hasil wawancara kemudian diolah dan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS (Statistical Program for Social Science).
- Data tentang kebiasaan makan fast food diperoleh dengan menggunakan Food Frequency Questionnaire kemudian diberi skor sesuai dengan kriteria yang kemudian dirata-ratakan lalu dikategorikan sesuai dengan kriteria objektif yang digunakan.
- Data tentang asupan zat besi dan seng dari formulir penarikan 24 jam diperiksa menggunakan program Nutrisurvey.
- Informasi tentang keadaan gizi seseorang yang diperoleh dari pengukuran antropometrik dan diproses melalui program WHO-Antro.

2. Analisis Data dan Penyajian Data

Data yang telah diolah, dianalisis dengan menggunakan uji *Fisher Exact* karena ada isi sel yang kurang dari 5. Hasil disajikan dalam bentuk tabel disertai penjelasan dalam bentuk narasi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	59	59%
Perempuan	41	41%
Total	100	100%

Data Primer 2023

Dari tabel 1 distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin menunjukkan laki-laki sebesar 59% dan perempuan sebesar 41%.

Tabel 2
Distribusi Sampel Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	n	%
13	58	58%
14	40	40%
15	2	2%
Total	69	100%

Data Primer 2023

Dari tabel 2 distribusi sampel berdasarkan umur menunjukkan sampel dengan umur 13 tahun sebesar 58% , umur 14 tahun sebesar 40% dan umur 15 tahun sebesar 2%.

Tabel 3
Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
VIII.1	17	17%
VIII.6	16	16%
VIII.8	9	9%
VIII.9	29	29%
VIII.10	29	29%
Total	100	100%

Data Primer 2023

Dari tabel 3 distribusi sampel berdasarkan kelas menunjukkan bahwa persentase sampel terbanyak yaitu kelas VIII.9 dan kelas VIII.10 yaitu sebesar 29%.

Tabel 4
Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Makan *Fast Food*

Kebiasaan Makan <i>Fast Food</i>	n	%
Sering	45	45%
Tidak Sering	55	55%
Total	100	100%

Data Primer 2023

Dari tabel 4 distribusi sampel berdasarkan Kebiasaan Makan *Fast Food* menunjukkan yang paling banyak yaitu kategori sering sebanyak 55% dan paling sedikit yaitu kategori tidak sering sebanyak 45%.

Tabel 5
Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Zat Besi

Asupan Zat Besi	n	%
Baik	1	1%
Kurang	99	99%
Total	100	100%

Data Primer 2023

Dari tabel 5 distribusi sampel berdasarkan asupan zat besi menunjukkan kategori baik sebesar 1% sebanyak 1 orang dan kategori kurang sebesar 99% yaitu sebanyak 99 orang.

Tabel 6
Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Seng

Asupan Seng	n	%
Baik	3	3%
Kurang	97	97%
Total	100	100%

Data Primer 2023

Dari tabel 6 distribusi sampel berdasarkan asupan seng menunjukkan kategori baik sebesar 3% sebanyak 3 orang dan kategori kurang sebesar 97% yaitu sebanyak 97 orang.

Tabel 7
Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi (IMT/U)	n	%
Kurus	9	9%
Normal	73	73%
Gemuk	18	18%
Total	100	100%

Data Primer 2023

Dari tabel 7 distribusi sampel berdasarkan status gizi menunjukkan sampel paling banyak dengan status gizi normal sebesar 73% sebanyak 73 orang, status gizi kurus sebesar 9% sebanyak 9 orang dan status gizi gemuk sebesar 18% sebanyak 18 orang.

Tabel 8
Hubungan Kebiasaan Makan *Fast Food* dengan Status Gizi

Kebiasaan makan <i>Fast Food</i>	Status Gizi Menurut IMT/U						P		
	Kurus		Normal		Gemuk			Total	
	n	%	N	%	n	%		n	%
Sering	6	13,3	33	73,4	6	13,3	45	100	0,25
Tidak Sering	3	5,5	40	72,3	12	21,8	55	100	

Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 8, dapat dilihat hubungan kebiasaan makan *fast food* dengan status gizi remaja menunjukkan bahwa nilai $p=0,25$ ($p>0,05$) artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan *fast food* dengan status gizi remaja SMP Negeri 30 Makassar.

Tabel 9
Hubungan Asupan Zat Besi dengan Status Gizi

Asupan Zat Besi	Status Gizi Menurut IMT/U						P		
	Kurus		Normal		Gemuk			Total	
	n	%	N	%	n	%		n	%
Baik	0	0	1	100	0	0	1	100	,53
Kurang	9	9,1	72	72,7	18	18,2	99	100	

Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 9, dapat dilihat hubungan asupan zat besi dengan status gizi remaja menunjukkan bahwa $p=0,53$ ($p>0,05$) artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan status gizi remaja SMP Negeri 30 Makassar.

Tabel 10
Hubungan Asupan Seng dengan Status Gizi

Asupan Seng	Status Gizi Menurut IMT/U						P		
	Kurus		Normal		Gemuk			Total	
	n	%	N	%	n	%		n	%
Baik	0	0	3	100	0	0	3	100	1,41
Kurang	9	9,3	70	72,7	18	18,2	55	100	

Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 10, dapat dilihat hubungan asupan seng dengan status gizi remaja menunjukkan bahwa $p=1,41$ ($p>0,05$) artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan seng dengan status gizi remaja SMP Negeri 30 Makassar.

PEMBAHASAN

Analisis data menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara asupan makanan cepat saji dan status gizi pada remaja di Negara Bagian Makassar ke-30 dengan analisis data ($p>0,05$). Dibandingkan dengan sampel yang secara rutin makan makanan cepat saji, penelitian ini menemukan lebih banyak contoh yang tidak. Ia setuju dengan pekerjaan akademis S. Menurut Hardianti, Theresia D., dan Retno S.L. (2018),

tidak ada hubungan antara status gizi remaja dan konsumsi makanan cepat saji yang signifikan.

Status gizi remaja mempengaruhi faktor eksternal seperti budaya, agama, pertimbangan etika, ekonomi, konvensi sosial, pendidikan, dan informasi yang dipelajari selain faktor internal seperti kelaparan, nafsu makan, penolakan, preferensi, emosi, dan tipe kepribadian (Barasi M.E, 2007). Pada saat yang sama, Seubsman (2009) menemukan 3 faktor psikososial yang berdampak pada kebiasaan makan remaja: kehidupan kontemporer, pertemuan sosial di restoran cepat saji, dan pemasaran. Siswa di Panti Kosala Surakarta Nursing Academy level II telah belajar tentang nutrisi dan hubungannya dengan kesehatan, namun kebiasaan makan mereka juga dipengaruhi oleh perilaku khas remaja, yang lebih menyukai makanan cepat saji karena lebih cepat, lebih murah, lebih mudah didapat, dan memiliki lebih banyak makanan lezat yang dapat meningkatkan nafsu makan, karena beberapa anak membawa bekal untuk memulai jadwal sekolah sepanjang hari hingga sore hari sebelum sekolah, Tidak benar bahwa remaja junior yang khas memiliki kebiasaan makanan cepat saji karena keadaan gizi kelas junior biasanya normal.

Jumlah zat besi yang dikonsumsi seseorang sangat penting bagi kesehatan. Ketersediaan makanan dalam hal kuantitas dan kualitas, serta kemampuan untuk mencerna dan menyerap nutrisi, terkait dengan konsumsi diet yang memadai. Pendapatan keluarga, pencapaian pendidikan, jumlah makan yang terlewatkan dalam dua minggu sebelumnya, jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari, daya beli makanan, berbagai makanan yang dimakan, keanggotaan keluarga, dan pendapatan keluarga adalah variabel lain yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Selain itu, faktor sosiokultural termasuk preferensi diet dan modifikasi gaya hidup mungkin memiliki dampak pada status gizi.

Menurut penelitian hubungan antara asupan zat besi dan status gizi, tidak ada hubungan antara keduanya ($p>0,05$). Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian

Setyawati, yang tidak menemukan korelasi antara asupan zat besi dan status gizi ($r = 0,089$ dan $p = 0,35.18$). Ini mungkin terjadi karena perubahan status gizi dapat memakan waktu lama untuk dimanifestasikan karena tergantung pada perubahan usia, berat badan, dan ketinggian.

Menurut penelitian hubungan antara asupan seng dan status gizi menghasilkan temuan penelitian yang menunjukkan tidak ada hubungan ($p > 0,05$). Temuan dari penelitian ini konsisten dengan penelitian Setyawati, yang tidak menemukan hubungan antara asupan zink makanan dan status gizi. Temuan ini menunjukkan bahwa penurunan konsumsi seng belum memiliki dampak pada status gizi karena asupan nutrisi lainnya mungkin masih cukup tergantung pada tingkat penyerapan dan ekskresi tubuh (Setyawati VAV, 2012).

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan pemanfaatan nutrisi. Ada empat klasifikasi untuk status gizi: mengerikan, kurang, baik, dan lebih. Nutrisi biasanya hanya dipertimbangkan dalam hal meningkatkan kesehatan fisik, yaitu, memasok energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh, dan mengelola fungsi tubuh. Namun, definisi nutrisi telah diperluas dalam beberapa tahun terakhir. Selain mempengaruhi kesejahteraan fisik seseorang, nutrisi berdampak pada kapasitas seseorang untuk belajar, produktivitas di tempat kerja, dan perkembangan otak.

IMT/U digunakan untuk memeriksa status gizi remaja, dan antropometri, atau mengukur dimensi tubuh manusia, juga dapat digunakan untuk mengevaluasi kondisi gizi. Status persentase nutrisi untuk kategori normal adalah 73%, kategori obesitas adalah 18%, dan kategori kurus adalah 9% berdasarkan metode antropometrik untuk menentukan status nutrisi IMT / U pada remaja dari negara bagian 30. Penelitian ini mendukung temuan dari studi lain (Nova dan Yanti, 2018), yang menemukan bahwa persentase subjek dengan status gizi

normal lebih tinggi daripada subjek dengan kondisi gizi abnormal.

KESIMPULAN

1. Kebiasaan Makan *fast food* pada remaja SMPN 30 Makassar, umumnya kategori tidak sering (55%).
2. Asupan zat besi pada remaja SMPN 30 Makassar, umumnya kategori kurang (99%).
3. Asupan seng pada remaja SMPN 30 Makassar, umumnya kategori kurang (97%).
4. Status gizi berdasarkan IMT menurut umur pada remaja SMPN 30 Makassar, umumnya kategori normal (73%).
5. Tidak ada hubungan antara kebiasaan makan *fast food* dengan status gizi remaja SMPN 30 Makassar dengan nilai $p=0,25$ ($p > 0,05$).
6. Tidak ada hubungan antara asupan zat besi dengan status gizi remaja SMPN 30 Makassar dengan nilai $p=0,53$ ($p > 0,05$).
7. Tidak ada hubungan antara asupan seng dengan status gizi remaja SMPN 30 Makassar dengan nilai $p=1,41$ ($p > 0,05$).

SARAN

1. Penelitian tentang makanan cepat saji sangat penting mengingat kebiasaan makan remaja saat ini, yang kebanyakan ingin menjadi praktis dan cepat. Misalnya, penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan menambahkan variabel lain, seperti mempelajari asupan makronutrient atau mikronutrien lainnya ke status gizi.
2. Bagi siswa, diharapkan untuk lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi, untuk tidak terlalu sering dalam mengonsumsi *fast food* dan tetap mengimbangi dengan konsumsi makanan sumber serat dan makanan bergizi seimbang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A. A. Miftah, A.P. dan Dkk (2022) *Budaya Bisnis Muslim Jambi dalam Perspektif Kearifan Lokal*. Malang: Ahlimedia Press.
- Adriani, P. dan Dkk (2022) *Stunting Pada Anak*. Padang: Global Eksekutif Teknologi.
- Afifah, C.A.N. dkk (2022) *Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Akbar, H. dan Dkk (2021) *Epidemiologi Gizi*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Arif Wicaksana, H.N. (2018) "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SDN Bedahan 02 Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2018."
- Barasi M.E (2007) *Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga.
- Dr. Kristiawan, S. P., M.. (2021) *Ketahanan Pangan*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka.
- Ekasari, M.F. (2022) *Latihan Keterampilan Hidup Bagi Remaja*. Jakarta: Wineka Media.
- Emawati, N. dan Dkk (2022) *Ilmu Gizi dan Diet*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Faridi, A. dan Dkk (2022) *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Hidayati, T. dan Dkk (2019) *Pendamping Gizi Pada Balita*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kamaruddin, I. dan Dkk (2022) *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Padang: Get Press.
- Kemenkes RI (2018) *Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Rischesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Moelyaningrum, A.D. dan Dkk (2022) *Sekolah Dasar Tangguh Covid-19 di Wilayah Pesisir*. Banyumas: Wawasan Ilmu.
- Nisa, H., Fatihah, I, Z., Oktovianty, F., Rachmawati, T., Azhari, R, M. 2021. Konsumsi Makanan Cepar Saji, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja di Kota Tangerang Selatan. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, Vol. 31(1) : 63 – 74.
- Noer, R.M. dan Dkk (2021) *Strategi dalam Menghadapi Tantangan Kesehatan Pasca Pandemi Covid-19*. Cirebon: Penerbit Insania.
- Nova, M. dan Yanti, R. (2018) "Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswa Mts. S An-Nur Kota Padang," *Jurnal Kesehatan Perintis*.
- Permenkes No.2 (2020) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*.
- Pramardika, D.D. dan Dkk (2022) *Buku Ajar Gizi dan Diet*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Rahmawati, A.D. dan Dkk (2022) *Remaja Bisa Berkarya Bersama Youth Ranger Indnesia*. Bandung: CV Jejak.
- S Almatsier (2009) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Santosa, P.D.H. dan Dkk (2022) *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Setyawati VAV, F.Z. (2012) "Hubungan Antara Asupan Protein, Besi, dan Seng Dengan Status Gizi Pada Anak Balita Gizi Buruk di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Semarang."

Siahaan, M. (2021) *All About Teens Panduan untuk Memahami Dunia Remaja dengan Segala Permasalahannya dan Solusinya*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Simatupang, R. (2020) *Pedoman Diet Penderita Diabetes Melitus*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).

Simbolon, D.D. (2019) *Pencegahan Stunting Melalui Intervensi Gizi Spesifik Pada Ibu Menyusui Anak Usia 0-24 Bulan*. Surabaya: Media Sahabat Cendikia.

Wardhani, S.P.R. (2018) *Gizi Dasar Plus 30 Resep Makanan Lezat Nan Praktis*. Yogyakarta: Diandra Kreatif.

Widodo, E. (2018) *Ilmu Nutrisi Unggas*. Malang: UB Press.