

# HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN MAKAN FAST FOOD DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 30 MAKASSAR

The Relationship between Nutrition Knowledge and Fast Food Eating Habits with the  
Nutritional Status of Adolescents at SMP Negeri 30 Makassar

**Zulfany Syamsul<sup>1</sup>, Sirajuddin<sup>2</sup>, Nursalim<sup>2</sup>, Abdullah Tamrin<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Alumni Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Poltekkes Kemenkes Makassar

<sup>2</sup>Dosen Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Makassar

\*) E-mail korespondensi : [zulfanyamsul@poltekkes-mks.ac.id](mailto:zulfanyamsul@poltekkes-mks.ac.id) / 085210947312

## ABSTRACT

*Nutritional status is the condition of the body due to food consumption and use of nutrients and distinguished between poor nutrition, good and more, the level of knowledge and poor eating habits can affect a person's nutritional status. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge and fast food eating habits with nutritional status in adolescents. The research design used the observational method with a cross sectional research design. The sample size is 96. Nutritional knowledge is collected by interview. Eating habits were obtained by distributing FFQ forms, and nutritional status was known through BMI/U values. The data from this study were processed by statistical tests using the Chi-Square test.*

*The results of the study revealed that the father's occupation was a private employee (30.2%), the mother's occupation was an IRT (57.3%). The level of knowledge is generally moderate (52.1%), eating habits are generally not frequent (52.1), nutritional status is generally normal (40.6%). Statistical analysis revealed that there was no relationship between knowledge and nutritional status ( $P=0.974>0.05$ ). There was no relationship between the habit of eating fast food and nutritional status ( $P=0.568>0.05$ ). The results of statistical tests between variables showed that there was no relationship between the level of nutritional knowledge and eating habits of fast food and the nutritional status of young women at SMP Negeri 30 Makassar.*

*It is suggested to other researchers to carry out further research by adding other variables, for example by examining the intake of macro or micro nutrients on nutritional status because research on fast food is very much needed considering the eating habits of today's teenagers who mostly want to be practical. and fast..*

**Keywords** : Nutrition Knowledge, Fast Food.

## ABSTRAK

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi dan dibedakan antara gizi buruk, baik dan lebih, tingkat pengetahuan dan kebiasaan makan yang kurang baik dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan fast food dengan status gizi pada remaja. Rancangan penelitian menggunakan metode observasional dengan rancangan penelitian cross sectional. Besar sampel adalah 96. Pengetahuan gizi dikumpulkan dengan wawancara. Kebiasaan makan diperoleh dengan membagikan formulir FFQ, dan status gizi diketahui melalui nilai IMT/U. Data hasil

penelitian ini diolah dengan uji statistik menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian diketahui pekerjaan ayah karyawan swasta (30,2%), pekerjaan ibu sebagai IRT (57,3%). Tingkat pengetahuan pada umumnya sedang (52,1%), kebiasaan makan pada umumnya tidak sering (52,1), status gizi pada umumnya normal (40,6%). Analisis statistik diketahui tidak ada hubungan pengetahuan dengan status gizi ( $P=0,974>0,05$ ). Tidak ada hubungan kebiasaan makan fast food dengan status gizi ( $P=0,568>0,05$ ). Hasil uji statistik antara variabel menunjukkan tidak ada hubungan tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan makan *fast food* dengan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 30 Makassar.

Disarankan kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain, misalnya dengan meneliti asupan zat gizi makro atau mikro terhadap status gizi karena penelitian tentang fast food sangat diperlukan mengingat kebiasaan makan remaja saat ini yang kebanyakan ingin serba praktis. dan cepat.

**Kata Kunci** : Pengetahuan Gizi, *Fast Food*.

## PENDAHULUAN

Pengetahuan gizi adalah kemampuan memilih makanan yang merupakan sumber gizi dan keterampilan dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Masalah gizi, perubahan kebiasaan makan, dan pola konsumsi makanan sehat pada masa remaja semua disebabkan oleh kurangnya pemahaman gizi (Notoatmodjo, 2010). Temuan studi Kanah pada tahun 2020 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja.

Kebiasaan mengkonsumsi *fast food* secara berlebihan dapat menyebabkan masalah obesitas. Konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) akan berdampak buruk bagi gizi dan kesehatan seseorang, terutama dapat merugikan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, karena banyak orang yang mengkonsumsi makanan cepat saji tidak mengkonsumsi makanan yang dianjurkan seperti buah, sayur dan susu (Seo et al. ., 2011). Hasil penelitian (Tri Handari dan Loka, 2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan status gizi remaja lebih banyak.

Masa remaja merupakan masa yang masih mencari jati diri, sehingga mudah dipengaruhi oleh berbagai macam sikap atau perilaku (fashion) dan gaya hidup (tren) yang sedang berkembang, terutama kegemarannya mengkonsumsi makanan asing atau impor dan modern. Hal ini terkait dengan kebiasaan remaja mengkonsumsi makanan yang berkalori tinggi namun rendah nilai gizi lainnya. Oleh karena itu, masa remaja merupakan masa yang tidak dapat diabaikan dalam masalah gizi (Saufani, Desmaneni dan Hanum, 2022).

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi dan dibedakan antara gizi buruk, baik dan lebih (Almatsier, 2009). Masalah gizi lebih pada remaja di Indonesia yang terjadi saat ini semakin mendapat perhatian dari Pemerintah Indonesia. Dampak yang mungkin terjadi jika masalah gizi lebih pada remaja tidak segera diatasi adalah dapat meningkatkan resiko penyakit pada usia dewasa. Risiko ini terjadi karena masa muda merupakan salah satu masa pertumbuhan dan perkembangan yang penting, dan menentukan masa perkembangan selanjutnya (Kemenkes RI, 2021).

Indonesia saat ini menghadapi tiga masalah gizi yang berat, yang dikenal sebagai "triple burden", yaitu stunting, wasting, dan obesitas, serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Berdasarkan data RISKESDAS 2018, sebanyak 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun memiliki status gizi pendek atau sangat pendek. Selain itu, sekitar 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun mengalami kondisi kurus atau sangat kurus. Prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 16,0%, sementara pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 13,5%.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Cepat Saji Dengan Status Gizi Pada Remaja". Hal ini didasari oleh letak SMP Negeri 30 Makassar yang strategis dekat dengan pusat kota dimana banyak terdapat pertokoan dan restoran yang menyajikan makanan cepat saji.

## METODE PENELITIAN

### Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain studi cross-sectional di SMP Negeri 30 Makassar pada periode Desember-Februari 2023.

### Jumlah dan Cara Pengambilan subjek

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel probability sampling dengan metode acak cluster random sampling. Sampel yang diambil adalah siswa/siswi kelas VII dan VIII di

SMP Negeri 30 Makassar dengan jumlah 96 orang. Teknik pengambilan sampel ini dilakukan dengan memilih kelompok secara acak untuk dijadikan sampel penelitian.

### Pengumpulan data

Pengetahuan gizi dikumpulkan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner. Kebiasaan makan fast food didapatkan dengan menggunakan formulir FFQ (*Food Frequency Quesionare*). Status gizi diketahui melalui nilai IMT/U.

### Pengolahan dan analisis data

Pengolahan data dilakukan secara manual menggunakan komputer dengan program *Microsoft Excel* untuk mengetahui hubungan antara kedua variable dan dianalisis menggunakan *uji chi-square*. Data disajikan dalam bentuk tabel disertai penjelasan dalam bentuk narasi.

## HASIL

**Table 1.** Karakteristik Sampel

Kelas	n	%
VII	45	46,9
VIII	51	53,1
Total	96	100

### Data Primer 2023

Tabel 1 menunjukkan bahwa sampel paling banyak ialah kelompok kelas VIII berjumlah 51 orang (53,1%).

**Table 2.** Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan Ayah

Pekerjaan Ayah	n	%
PNS/TNI/POLRI	10	10,4
Karyawan Swasta	29	30,2
Pedagang	7	7,3
Pengusaha	2	2,1

Buruh	12	12,5
Pensiunan	5	5,2
Petani	2	2,1
Sopir/ Tukang Ojek	7	7,3
Honorar/ Magang	2	2,1
Tidak Bekerja	8	8,3
Dll	12	12,5
Total	96	100

Data Primer 2023

Tabel 2 menunjukkan bahwa pekerjaan ayah sampel paling banyak ialah karyawan swasta berjumlah 29 orang sebanyak 30,2%.

**Table 3.** Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan Ibu

Pekerjaan Ibu	n	%
PNS/TNI/POLRI	8	8,3
Karyawan Swasta	7	7,3
Pedagang	6	6,3
Pengusaha	5	5,2
IRT	55	57,3
Tidak Bekerja	6	6,3
Dll	9	9,4
Total	96	100

Data Primer 2023

Tabel 3 menunjukkan bahwa pekerjaan ibu sampel paling banyak ialah IRT berjumlah 55 orang sebanyak 57,3%.

**Table 4.** Distribusi Sampel Berdasarkan Variabel yang Diteliti

Variabel	n	%
<b>Pengetahuan</b>		
Kurang	41	42,7
Sedang	50	52,1
Baik	5	5,2
<b>Kebiasaan Makan Fast Food</b>		
Sering	46	47,9
Tidak Sering	50	52,1
<b>Status Gizi</b>		
Gizi Kurang	4	4,2
Gizi Baik	68	70,8
Gizi Lebih	15	15,6
Obesitas	9	9,4

Data Primer 2023

Tabel 4 menunjukkan pengetahuan sampel yang di ambil dari kuisioner dari 96 siswa pada umumnya kategori sedang sebanyak 52,1%. Kebiasaan makan *fast food* sampel paling banyak yaitu frekuensi makan tidak sering sebanyak 52,1%. Status gizi sampel berdasarkan IMT/U paling banyak ialah gizi baik berjumlah 68 orang sebanyak 70,8%.

**Table 5.** Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan	Status Gizi				P Value
	Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Kurang	1 (1,0%)	28 (29,2%)	7 (7,3%)	5 (5,2%)	0,962
Sedang	3 (3,1%)	36 (37,5%)	7 (7,3%)	4 (4,2%)	
Baik	0 (0,0%)	4 (4,2%)	1 (1,0%)	0 (0,0%)	

Data Primer 2023

Tabel 5 menunjukkan hubungan antara pengetahuan gizi terhadap status gizi berdasarkan uji statistik menggunakan uji *chi square* P value = 0.962 <0.05 bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap status gizi.

**Table 6.** Analisis Hubungan Kebiasaan Makan *Fast Food* dengan Status Gizi

Kebiasaan Makan	Status Gizi				P Value
	Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Sering	1 (1,0%)	32 (33,2%)	9 (9,4%)	4 (4,2%)	0,625
Tidak Sering	3 (3,1%)	36 (37,5%)	6 (6,3%)	5 (5,2%)	

Data Primer 2023

Tabel 6 menunjukkan hubungan antara kebiasaan makan *fast food* terhadap status gizi berdasarkan uji statistik menggunakan uji *chi square* P value =0,625 <0.05 bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan *fast food* terhadap status gizi.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa tingkat pengetahuan remaja SMP Negeri 30 Makassar terkait gizi secara umum tergolong sedang (52,1%). Kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja menunjukkan bahwa pada umumnya remaja SMP Negeri 30 Makassar tidak sering mengonsumsi *fast food* (52,1%). Hasil status gizi remaja pada umumnya dikategorikan normal (40,6%). Analisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi tidak bermakna atau tidak ada hubungan ( $P=0,962$ ) serta analisis hubungan kebiasaan makan *fast food* dengan status gizi juga tidak ditemukan hubungan ( $P=0,625$ ).

### Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Hasil analisis data Hubungan Pengetahuan Terhadap Status Gizi Remaja SMP Negeri 30 Makassar dari hasil tes uji *Chi-Square* didapatkan ( $p=0,974 > 0,05$ ) atau tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian Hasanah dkk (2022) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Kecamatan Gresik. Sejalan Juga dengan penelitian Laowo (2018) yang mengatakan tidak ada hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi pada SMP Muhammadiyah Lubuk Pangan.

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Rachmawati Anggraini dan Gusti Kumala Dewi (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa di SMA Negeri 86 Jakarta. Pengetahuan gizi seseorang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan nantinya akan mempengaruhi keadaan gizi individu tersebut.

Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi remaja. Hal ini dikarenakan faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi status gizi remaja selain pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi hanya merupakan salah satu faktor yang memengaruhi, namun tidak langsung berpengaruh pada status gizi. Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi adalah asupan makanan dan infeksi penyakit.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan gizi tidak langsung mempengaruhi status gizi, pemahaman yang baik tentang gizi dan asupan nutrisi yang seimbang tetap menjadi faktor penting dalam memastikan kesehatan dan status gizi yang optimal. Selain faktor langsung seperti konsumsi makanan dan penyakit menular, faktor tidak langsung seperti pendapatan dan sanitasi lingkungan juga dapat mempengaruhi status gizi remaja. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang sangat penting untuk mencegah masalah gizi, baik itu gizi lebih maupun gizi buruk. Dengan pemahaman yang baik tentang gizi dan asupan nutrisi yang seimbang, remaja dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal serta memperoleh kesehatan yang baik.

Tingkat motivasi seseorang dalam menjaga perilaku kesehatannya dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang dimilikinya (Emilia, 2008). Jika seseorang memiliki pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif terhadap kesehatan, maka perilaku tersebut dapat berlanjut dalam jangka panjang (Notomodjo, 2007). Oleh karena itu, apabila seseorang memiliki pengetahuan gizi yang memadai, diharapkan bahwa perilaku hidup sehat dan status gizi yang optimal dapat terjaga.

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa kebanyakan siswa SMP memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai gizi dan sebagian besar dari mereka memiliki status gizi yang normal.

### **Analisis Kebiasaan Makan *Fast Food* dengan Status Gizi**

Hasil analisis data Kebiasaan Makan *Fast Food* dengan Status Gizi Remaja SMP Negeri 30 Makassar dari hasil tes uji *Chi-Square* didapatkan ( $p=0,568 > 0,05$ ) atau tidak ada hubungan antara kebiasaan makan *fast food* dengan status gizi. Dari hasil penelitian di dapatkan lebih banyak responden yang frekuensi mengonsumsi *fast food* tidak sering dibandingkan dengan yang sering mengonsumsi *fast food*. Hal ini sejalan dengan penelitian Siti Hardianti Ardin, dkk (2018) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan *fast food* dengan status gizi remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun beberapa responden memiliki kebiasaan makan *fast food*, status gizinya tetap baik. Ada beberapa

faktor yang mempengaruhi hal ini, seperti pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang cukup. Konsumsi *fast food* mungkin bukan menjadi pola makan utama responden, sehingga tidak berdampak signifikan pada status gizi mereka. Selain itu, aktivitas fisik yang tinggi juga berkontribusi terhadap stabilnya berat badan, karena semakin besar aktivitas fisik yang dilakukan, semakin banyak energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Dengan demikian, konsumsi *fast food* tidak selalu berdampak negatif pada status gizi seseorang, terutama jika diimbangi dengan pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang cukup.

Tidak seperti penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati Dyah Marianingrum (2020) yang menemukan adanya korelasi antara konsumsi *fast food* dan status gizi siswa SMP Kartini II Batam tahun 2019, hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan. Konsumsi *fast food* yang sering tidak selalu berdampak buruk pada status gizi, karena dapat terjadi perubahan pola makan yang tidak signifikan. Namun, pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi keadaan gizi individu tersebut.

Faktor-faktor internal seperti rasa lapar, nafsu makan, tabu, preferensi, emosi, dan tipe kepribadian, serta faktor eksternal seperti budaya, agama, keputusan etis, ekonomi, norma sosial, pendidikan, dan informasi yang diperoleh mempengaruhi pemilihan makanan. Pemilihan makanan pada remaja dipengaruhi oleh tiga faktor

psikososial, yaitu gaya hidup modern, acara sosial di restoran cepat saji, dan pemasaran yang intensif melalui media televisi. Meskipun responden pada penelitian ini telah belajar tentang gizi dan kesehatan, pola konsumsi mereka tetap dipengaruhi oleh perilaku khas remaja, seperti memilih makanan siap saji yang dianggap praktis dan efisien dari segi waktu dan biaya, serta memiliki rasa yang dapat menambah nafsu makan.

Realita yang didapatkan dilapangan bahwa rata-rata anak remaja SMP tersebut mempunyai kebiasaan makan fast food tidak terlalu sering mengonsumsi fast food akan tetapi status gizi remaja SMP tersebut pada umumnya normal.

#### **KESIMPULAN**

Tingkat pengetahuan gizi remaja di SMP Negeri 30 Makassar dikategorikan sedang (52,1%). Kebiasaan makan *fast food* remaja di SMP Negeri 30 Makassar dikategorikan tidak sering (52,1%). Status gizi remaja di SMP Negeri 30 Makassar berdasarkan Indek Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dikategorikan Normal (40,6%). Tidak ada hubungan tingkat pengetahuan dengan status gizi remaja di SMP Negeri 30 Makassar. Tidak ada hubungan antara kebiasaan makan *fast food* dengan status gizi remaja di SMP Negeri 30 Makassar.

#### **SARAN**

Bagi peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain misalnya dengan mengkaji asupan zat gizi makro atau mikro terhadap status gizi karena penelitian tentang fast food sangat diperlukan mengingat kebiasaan makan remaja saat ini yang kebanyakan ingin serba praktis. dan cepat. Bagi siswa diharapkan memperhatikan makanan yang dikonsumsi, tidak terlalu

sering makan fast food, dan tetap menjaga konsumsi makanan sumber serat dan makanan bergizi seimbang lainnya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Almtsier S., (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta; PT. Gramedia Pustaka Utama.
2. Hasanah, Atul Et Al. (2022) 'The Relationship Of Nutritional Knowledge, Body Image And Fast Food Consumption With The Nutritional Status Of Adolescent Women In SMA District Gresik'.
3. Kanah, P. (2020) 'Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan', Medical Technology and Public Health Journal.
4. Marianingrum. (2021) 'Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Siswa SMP Kartini II Batam Tahun 2019', jurnal Zona Kedokteran
5. Notoadmodjo, Soekidjo, 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
6. Notoatmodjo, S., 2007. Kesehatan Masyarakat ilmu dan seni. Jakarta: PT Rineka Cipta
7. Notoatmodjo, S., Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi. Jakarta: PT Rineka Cipta 2010.
8. Rachmawati, dkk. (2022). 'Hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa di SMA Negeri 86 Jakarta', jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi.
9. Saufani, I. A., Desmaneni, F. and Hanum, F. N. (2022) 'Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Remaja', Jurnal Ilmu Kesehatan 'Afiyah.
10. Tri Handari, S. R. and Loka, T. (2017) 'Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food

dengan Status Gizi Lebih Remaja  
SMA Labschool Kebayoran Baru  
Jakarta Selatan Tahun 2016', Jurnal  
Kedokteran dan Kesehatan.