

PENGETAHUAN DAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP

Nutrition knowledge, frequency fastfood, and status in adolescents nutritional''

Kezya Panimba¹, Hikmawati Mas'ud², Sitti Sahariah Rowa³

kezyapanimba@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRACT

Inadequate consolidation nutritional knowledge and highenergy intake will affect theproblem. Thisstudy intends the association between knowledge nutritional and frequency fastfood with nutritional statusin adolescent.

Eksplorasi metode yang digunakan adalah penelitian analitis dengan pendekatan cross sectional di SMPN16 Makassar. Sampel adalah siswa kelas VIII sebanyak 51 sampel. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan tingkat pengetahuan. Pengukuran antropometri, seperti tinggi dan berat badan, digunakan untuk menghitung nilai IMT, yang menunjukkan data status gizi.

The results of the study showed that the level of knowledge was good at 45.1%, and Less at 54.9%. The results of the frequency of fast food consumption in the category of often 47.1% and rarely 52.9%. The results of the nutritional status were less than 39.2%, normal nutrition was 37.3 and overweight/obese was 23.5%. Static analysis showed that there was no significant relationship between nutritional knowledge and nutritional status ($p = 0.704$) and there was no significant relationship between the frequency of fast food consumption and nutritional status ($p = 0.488$). Teenagers' nutritional status at SMPN16 Makassar is unrelated to their frequency of fast food consumption or level of nutritional understanding.

Keywords : *Fast food, Knowledge, status nutritional*

ABSTRAK

Status gizi seseorang bergantung pada asupan makanan yang dikonsumsi dan pengetahuan tentang gizi. Kombinasi pengetahuan gizi yang tidak mencukupi dan asupan energi yang tinggi akan berdampak kepada masalah gizinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja.

Pola prosedur penelitian yang digunakan adalah penelitian analitis dengan pendekatan *cross sectional* di SMPN16 Makassar. Sampel adalah siswa kelas VIII sebanyak 51 sampel. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan tingkat pengetahuan. Pengukuran antropometri, seperti tinggi dan berat badan, digunakan untuk menghitung nilai IMT, yang menunjukkan data status gizi.

Hasil penelitian 45,1% tingkat pengetahuan baik sebesar, 47,1% hasil frekuensi konsumsi *fast food* kategori sering. Status gizi kurang sebesar 39,2%, gizi normal sebesar 37,3 dan

gizi gemuk sebesar 23,5. Tidak ada hubungan signifikan frekuensi konsumsi *fast food* dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja di SMPN 16 Makassar.

Kata kunci : Makanan cepat saji, status gizi, pengetahuan

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia telah memasuki era modern karena globalisasi, yang telah mempercepat kemajuan teknologi dan menciptakan lingkungan konsumerisme serta cara hidup baru. Budaya modern merasa sulit untuk menolak makanan cepat saji karena kenyamanan gaya hidup perkotaan. (Marianingrum, 2020).

Makanan cepat saji dikategorikan sebagai makanan tidak bergizi yang jika dikonsumsi secara berlebihan, akan berdampak buruk bagi kesehatan karena mengandung kalori, lemak, protein, gula, dan garam yang relatif tinggi, tetapi rendah serat. Hal ini dapat menyebabkan kelebihan gizi (kegemukan) dan masalah gizi lainnya pada remaja. (Tanjung et al., 2022).

Menurut Data Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018), 26,9% remaja Indonesia 13-15 tahun memiliki status gizi pendek atau sangat pendek, yang lebih umum terjadi pada kelompok usia ini dibandingkan pada kelompok 16-18 tahun. Provinsi Sulsel usia 13-15 tahun memiliki prevalensi obesitas yang signifikan pada kelompok, sekitar 6,3% penduduknya mengalami kelebihan berat badan, dan 2,6% di antaranya tinggal di Kota Makassar. Tingkat keseluruhan (obesitas 10,3%, kelebihan berat badan 8,8%) masih di bawah rata-rata nasional sebesar 19,1%.

Berdasar hasil studi dahulu dipaparkan yang dilakukan di SMPN 16 Makassar oleh Ulandari (2019), menjelaskan bahwa (58,3%) 49 responden memiliki kebiasaan makan jajanan yang tinggi karena siswa menghabiskan lebih banyak waktu di sekolah sehingga merasa kenyang dan malas setelah makan jajanan yang dibeli di sekolah. Peningkatan konsumsi kalori yang lebih besar dapat disebabkan oleh kebiasaan makan makanan cepat saji yang berlebihan. IMT akan meningkat secara signifikan ketika sering makan makanan cepat saji, minuman bersoda, dan jajanan kaki lima (Roring et al., 2020).

Tujuan dari study ini adalah menilai pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi berdasarkan IMT pada remaja SMPNegeri 16 Makassar.

METODE

Adapun pendekatan dalam penelitian dalam penelitian ini yaitu penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*.

Desain, tempat dan waktu

Lokasi Lokasi Penelitian dilaksanakan di SMPN16 Makassar Jln. Goa Ria Sudiang, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni2024-Februari2025.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Seluruh siswa SMPN16 Makassar menjadi populasi penelitian. Objek penelitian yaitu sampel. Dianggap representatif terhadap keseluruhan populasi. Sampel merupakan siswa kelas delapan. Keseluruhan dari sampel didapatkan dari rumus isaaac dan michel yaitu 52 siswa.

Adapun strategi pengambilan sampel yang digunakan adalah pengambilan sampel acak berstrata proposional (Proportional Stratified Random Sampel), dan pengambilan sampel acak sederhana digunakan untuk memilih setiap strata dengan mempertimbangkan setiap proporsi.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Informasi data yang dikumpulkan yakni identitas, tingkat pemahaman gizi, dikumpulkan melalui kuisioner. Status gizi pengukuran tinggi badan dan berat badan yang diukur langsung dengan timbangan dan microtoce, frekuensi konsumsi fastfood diperoleh dari formulir pertanyaan.

Sekunder datanya meliputi informasi umum tentang sekolah tersebut yang dikumpulkan dari sekolah seperti jumlah kelas di SMPN16 Makassar dan lokasi.

Pengolahan dan analisis data

Data penyelesaian yakni program aplikasi excel, menggunakan bantuan aplikasi program SPSS. Uji Chi-square digunakan untuk menganalisis data statistik.

HASIL

Merujuk pada hasil yang diperoleh dalam analisis melalui umur terbanyak adalah 24 Sampel umur 14 tahun. 21 sampel umur 13 tahun, 5 sampel umur 15 tahun dan satu sampel terdapat di umur 16 tahun. Untuk jenis kelamin terbanyak ada 34 sampel.

Distribusi sampel kelas terbanyak adalah kelas 8.1 yaitu 14 orang. 28 orang dari distribusi berdasarkan pengetahuan gizi sebagian besar memiliki pengetahuan kurang. Konsumsi *fastfood* sebagian besar sampel memiliki frekuensi jarang mengonsumsi *fastfood* sebanyak 27 sampel. Distribusi sampel berdasarkan status gizi sebagian responden memiliki status gizi normal sampel 36 orang.

Didapatkan pengetahuan gizi dan status gizi hubungannya dari hasil uji *Chi-square* ($p=0,650$) menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi remaja SMPN 16 Makassar. Sedangkan dari penelaan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi *fastfood* dengan status gizi remaja SMP 16 Makassar.

PEMBAHASAN

Konsumsi makanan cepat saji menjadi hal yang biasa karena harganya terjangkau dan pemasaran yang menarik. Di sisi lain, remaja yang terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji setiap hari berisiko mengalami kelebihan berat badan (Armantarani & Prihanto, 2017). Kebiasaan konsumsi makanan dan penerapan pola makan sehat seseorang tidak selalu dipengaruhi oleh tingkat kesadaran gizi mereka karena pengetahuan gizi yang kuat mencegah kebiasaan makan yang tidak sehat. Namun, tidak ada hubungan yang jelas antara pola konsumsi dan pemahaman gizi jika individu sudah terbiasa dengan kebiasaan makan mereka.

Suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai gizi, dan mendorong praktik hidup sehat yang mempengaruhi kebiasaan makan, dengan memperhatikan pola makan sehari-hari ialah arti dari status gizi. Hal ini sangat penting karena dapat berkontribusi pada peningkatan status gizi dan kesehatan seseorang secara umum. (Berliandita & Hakim, 2021).

Seberapa sering remaja mengonsumsi makanan cepat saji dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti penghasilan dari orang tua, penyediaan makanan, pendidikan, dan pemahaman gizi. Pengaruh budaya asing *fastfood* dari negara-negara barat, mengubah kebiasaan makan tradisional dimasyarakat Indonesia, terutama kalangan remaja yang sering berada di restoran yang menyajikan makanan siap saji.

KESIMPULAN

Terlihat bahwa remaja SMPN16 Makassar dari pengetahuan gizi dan status gizinya tidak ada hubunga yang signifikan, yang berarti remaja memiliki pengetahuan gizi yang bagus belum tentu mempunyai status gizi yang baik juga.

Merujuk dari penelitian yang dilakukan ditemukan tidak ada hubunga seberapa banyak konsumsi fast food dengan status gizi pada SMPN16 Makassar. Capaian hasil statistik yang memperlihatkan sering atau tidaknya remaja mengonsumsi fast food tidak secara langsung mempengaruhi status gizi mereka.

SARAN

Untuk semua sampel dapat menambahkan pengetahuan gizi, memilih makanan yang dapat sesuai dengan kebutuhan dan memperhatikan pola makan membatasi makanan siap saji, dan menjaga berat ideal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada orang tua, saudara rasa syukur yang mendalam saya atas segala doa dan semangat. Penulis juga menyampaikan kepada dosen dan staf selama proses pendidikan dalam arahan dan bimbingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Armadani, D., & Prihanto, B. J. (2017). Hubungan antara Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi (Secara Genetik) dengan Gizi Lebih (Studi pada Siswa Kelas VII, VIII, dan IX di Mts. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(03).
- Arum, D. M. (2023). Strategi manajemen pendidikan untuk meningkatkan kualitas pendidikan di era digital. *JME Jurnal Management Education*, 1(2), 65-74.
- Berliandita AA, Hakim AA. Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan pada Mahasiswa Angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa. 2021;1(1):8-20.
- Hatta, H. (2019). Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Siswa di SMP Negeri 1 Limboto Barat Relationship of Fast Food Consumption with Student Nutrition Status At SMP 1 West Limboto. 4(2), 41–46.

- Marianingrum, D. (2020). Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Statu Gizi Pada Siswa Smp Kartini Ii Batam. 9(24).
- RI, K. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018*.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik*
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). *Junk Food* dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(3). .
- Ulandari, S., Kartini, T. D., & Hartono, R. (2019). Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 16 Makassar. *Media Gizi Pangan*, 26(2), 139-145.

Tabel

Tabel1|
Distribusi Sampel berdasarkan Umur

Umur	n	%
13	21	41,2
14	24	47,2
15	5	9,8
16	1	2,0
Total	51	100

Tabel 2
Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas

Kelas	N	%
8.1	14	27,5
8.2	13	25,5
8.3	12	23,5
8.4	12	23,5
Total	51	100

Tabel3
Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Kelas	N	%
Laki- laki	17	33,3
Perempuan	34	66,7
Total	51	100

Tabel 4
Distribusi Sampel Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	n.	%
Baik	23	45,1
Kurang	28	54,9
Total	51	100

Tabel5
Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Fast Food

Frekuensi <i>Fast Food</i>	n	%
Sering	24	47,1
Jarang	27	52,9
Total	51	100

Tabel6
Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	N	%
Normal	36	70,6
Gemuk	15	29,4
Total	51	100

Tabel 7
Analisis Sampel Berdasarkan Hubungan
Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

		Status Gizi				
Pengetahuan		Normal		Gemuk		<i>p</i>
Gizi		N	%	N	%	
Baik		15	42	8	53	0,650
Kurang		21	58	7	47	
Jumlah		36	100	15	23,5	

Tabel 8
Analisis Sampel Berdasarkan Hubungan Frekuensi
Konsumsi *FastFood* dengan Status Gizi

Status Gizi					
Frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	Normal		Gemuk		<i>p</i>
	n	%	n	%	
Jarang	17	47	7	47	1,000
Sering	19	53	8	53	
Jumlah	36	37,3	15	23,5	