

template Manuskrip Kezuya- 1.docx

by Turnitin.

Submission date: 17-Aug-2025 07:23AM (UTC-0700)

Submission ID: 2730762346

File name: template_Manuskrip_Kezuya-1.docx (91.69K)

Word count: 2050

Character count: 14175

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

“Nutrition knowledge, fast food frequency, and nutritional status in adolescents”

Kezya Panimba¹, Hikmawati Mas’ud², Sitti Sahariah Rowa³
Poltekkes Kemenkes Makassar

kezyapanimba@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRACT

The combination of inadequate nutritional knowledge and excessive energy intake will effect the problem. This study intends the association between nutritional knowledge and frequency fast food with nutritional status in adolescent.

The research method used is analytical research with a cross-sectional approach at SMPN 16 Makassar. The sample was 51 grade VIII students. A questionnaire was used to gather information on fast food consumption frequency and level of knowledge. Anthropometric measurements, specifically height and weight, were used to gather information on nutritional status using IMT values.

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 SMPN 16 Makassar is unrelated to their frequency of fast food consumption or level of nutritional understanding.

Keywords: Knowledge, Fast Food, Nutritional Status

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.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* di SMPN 16 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 tingkat pengetahuan baik sebesar 45,1%, dan Kurang sebesar 54,9%. Hasil Frekuensi konsumsi *fast food* kategori sering 47,1% dan jarang sebesar 52,9%. Hasil dari status gizi kurang sebesar 39,2%, gizi normal sebesar 37,3 dan gizi gemuk sebesar 23,5%. Analisis statik

menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi ($p=0,704$) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan status gizi ($p=0,488$). Tidak ada hubungan signifikan pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* 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).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018), 26,9% remaja Indonesia usia 13-15 tahun memiliki status gizi pendek atau sangat pendek, yang lebih umum terjadi pada kelompok usia ini dibandingkan pada kelompok usia 16 -18 tahun. Provinsi Sulawesi Selatan memiliki prevalensi obesitas yang signifikan pada kelompok usia 13-15 tahun; sekitar 6,3% penduduknya mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, 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%.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di SMPN 16 Makassar oleh Ulandari (2019), menjelaskan bahwa 49 responden (58,3%) 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)

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menilai pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi berdasarkan IMT pada remaja SMP Negeri 16 Makassar

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*.

Desain, Tempat dan Waktu

Lokasi Penelitian dilaksanakan di SMPN 16 Makassar Jl Goa Ria Sudiang, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2024-Februari 2025

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Seluruh siswa SMPN 16 Makassar menjadi populasi penelitian. Objek penelitian yaitu sampel, dianggap representatif terhadap keseluruhan populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswakeselas 8. Jumlah sampel ditetapkan dengan Rumus isaac & michael yaitu 52 Siswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengambilan sampel acak berstrata proporsional (Proportional Stratified Random Sampel), dan pengambilan sampel acak sederhana digunakan untuk memilih setiap strata dengan mempertimbangkan setiap proporsi.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data primer adalah identitas anak, seperti nama, jenis kelamin tanggal lahir, umur dan kelas. Data Tingkat pengetahuan gizi diperoleh dengan kuisioner, Data penilaian status gizi diperoleh langsung dari pengukuran antropometri yaitu tinggi badan dan berat badan timbangan digital dan microtoice, dan frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh dari pengisian kuisioner.

Data sekunder meliputi informasi umum tentang sekolah yang di kumpulkan dari sekolah, seperti lokasi penelitian dan jumlah kelas di SMPN 16 Makassar

Pengolahan dan analisis data

Pengolahan data dilakukan menggunakan aplikasi Excel dan SPSS sebagai alat pengolahan data. Data yang telah dikumpulkan diolah dan dianalisis dengan bantuan komputer. Uji analisis statistik yang digunakan adalah uji Chi-Square.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian distribusi sampel berdasarkan umur terbanyak adalah umur 14 tahun dengan jumlah 24 Sampel (47,2%), Umur 13 tahun 21 sampel (41,2%), Umur 15 tahun 5 sampel (9,8%) dan umur 16 tahun terdapat 1 sampel (2,0%). Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 34 sampel (66,7%) dan Laki-laki 17 sampel (33,3%). Distribusi sampel berdasarkan kelas terbanyak adalah kelas 8.1 dengan jumlah 14 sampel (27,5%), Kelas 8.2 sebanyak 13 sampel (25,5%), Kelas 8.3 sebanyak 12 sampel (23,5%) dan kelas 8.4 sebanyak 12 sampel (23,5%). Distribusi sampel berdasarkan pengetahuan gizi sebagian besar sampel memiliki pengetahuan kurang berjumlah 28 sampel (54,9%), dan Sampel yang memiliki pengetahuan baik berjumlah 23 sampel (45,5%). Distribusi sampel berdasarkan frekuensi konsumsi *fast food* sebagian besar sampel memiliki frekuensi jarang mengonsumsi *fast food* sebanyak 27 sampel (52,9%) dan sampel yang memiliki frekuensi sering sebanyak 24 sampel (47,1%). Distribusi sampel berdasarkan status gizi sebagian sampel memiliki status gizi normal sebanyak 36 sampel (70,6%) dan sampel yang memiliki status gizi gemuk sebesar 15 sampel (29,4%).

Berdasarkan analisis sampel berdasarkan hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi dari hasil uji *Chi-square* ($p = 0,650$) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi remaja SMPN 16 Makassar. Sedangkan hasil analisis sampel berdasarkan hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi dari hasil *Chi-Square* ($p = 1,000$) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja SMPN 16 Makassar.

PEMBAHASAN

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

Hasil analisis data hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMPN 16 Makassar menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil tes uji *Chi-Square* ($p = 0,650 > 0,05$). Sejalan dengan penelitian Arum (2023) yang tidak menemukan hubungan bermakna antara pengetahuan gizi

dengan status gizi remaja di SMKN 3 Bekasi. Hal ini disebabkan karena pengetahuan gizi tidak secara langsung mempengaruhi status gizi, sedangkan konsumsi pangan dan penyakit infeksi merupakan penyebab langsung gizi.

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.

Hasil uji Chi-Square yang diperoleh ($p = 1.000 > 0,05$) atau tidak adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja di SMPN 16 Makassar. Penelitian ini tidak berbeda secara signifikan dengan penelitian yang dilakukan di SMPN 30 Makassar yang menemukan bahwa 63% sampel jarang mengonsumsi makanan cepat saji. sejalan dengan penelitian Hatta (2022) yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi karena terdapat faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi. Pengaruh budaya asing, seperti makanan cepat saji yang berasal dari negara-negara Barat, yang telah mengubah pola makan tradisional masyarakat Indonesia, terutama di kalangan remaja yang sering mengunjungi restoran siap saji.

Beberapa faktor termasuk pendapatan orang tua, ketersediaan makanan, pendidikan, pemahaman gizi, faktor sosial budaya, dan aktivitas fisik, memengaruhi seberapa sering remaja mengonsumsi makanan cepat saji. Pengaruh budaya asing seperti *fast food* yang berasal dari negara barat, telah mengubah pola makan tradisional masyarakat Indonesia, terutama di kalangan remaja yang sering berada di restoran yang menyajikan makanan siap saji. Pergeseran ini menunjukkan dampak nyata globalisasi terhadap kebiasaan makan masyarakat sekarang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di SMPN 16 Makassar menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi remaja dengan tingkat pengetahuan gizi remaja. Berdasarkan hasil uji chi-square, $p=0,650 > \alpha 0,05$, remaja dengan status gizi baik belum tentu memiliki pengetahuan gizi yang baik, dan sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 16 Makassar, ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja di SMPN 16 Makassar. Hasil uji chi-square menunjukkan $p=1.000 > \alpha 0,05$, yang berarti bahwa frekuensi atau ketidakseringan remaja mengonsumsi makanan cepat saji tidak secara langsung memengaruhi status gizi mereka.

SARAN

Diharapkan sampel dapat meningkatkan pengetahuan gizi, sehingga mereka dapat memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi dan memperhatikan apa yang mereka konsumsi, terutama dengan membatasi konsumsi makanan cepat saji dan menjaga pola makan seimbang.

Peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain, seperti mengkaji asupan mikronutrien dan makronutrien terhadap status gizi. Penelitian tentang makanan cepat saji sangat penting mengingat kebiasaan makan remaja saat ini yang kebanyakan ingin cepat dan praktis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada orang tua dan saudara saya atas segala doa, semangat dan dukungan baik secara moral dan finansial. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada dosen pembimbing, penguji, teman-teman seperjuangan serta, departemen akademik atas bimbingan dan masukan yang senantiasa diberikan selama proses pendidikan.

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 eradigital. *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

Tabel 4
Distribusi Sampel Berdasarkan Pengetahuan Gizi

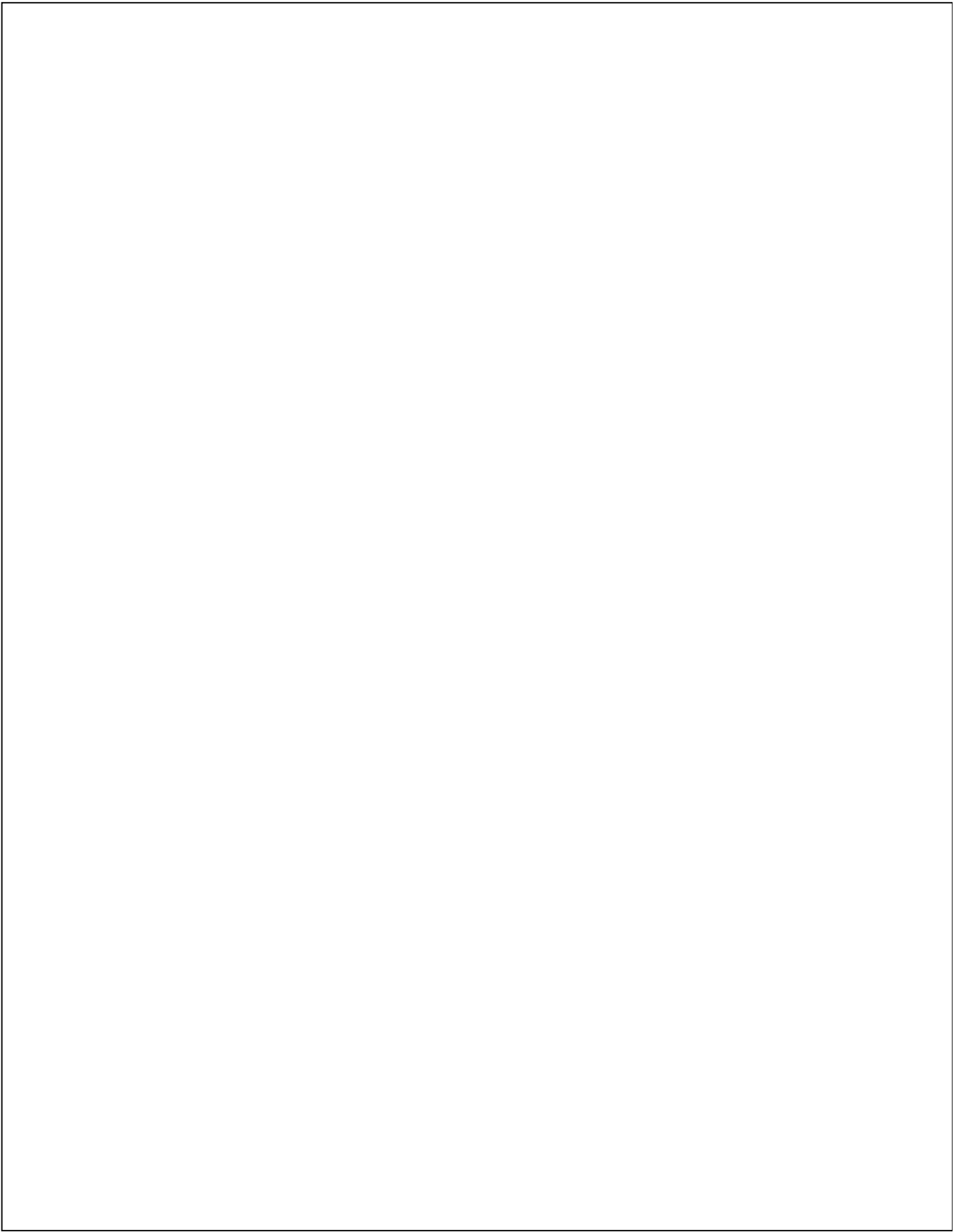
Pengetahuan Gizi	n.	%
Baik	23	45,1
Kurang	28	54,9
Total	51	100

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	

template Manuskrip Kezoya-1.docx

ORIGINALITY REPORT

21%	8%	6%	20%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	20%
	Student Paper	
2	repository.uinsu.ac.id	1%
	Internet Source	

Exclude quotes Off
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off