

## **Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 8 Kota Jambi**

**Della Amelia Amanda<sup>1\*</sup>, Arnati Wulansari<sup>2</sup>, Iin Indrawati<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup>Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

Jln. Prof. DR. M. Yamin SH No. 30, Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKIK, Universitas Jambi

Jln. Letjen Soeprapto No 33, Telanaipura, 36122, Jambi, Indonesia

\*Email Korespondensi : [ameliaamanda16.2001@gmail.com](mailto:ameliaamanda16.2001@gmail.com)

Submitted : 16/08/2023

Accepted: 05/03/2025

Published: 29/03/2025

### **Abstract**

*Fast food is a type of food that is can be prepared in a simple way. The impact that can arise from the consumption of fast food is an increase in cholesterol levels, coronary heart disease, diabetes mellitus, and can affect nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between fast food consumption habits and nutritional status. This study used a cross sectional design. The number of respondents was 70 people by filling out the FFQ questionnaire. The sampling technique used is purposive sampling. The data analysis used was univariate and bivariate analysis using a correlation test with a significance level of alpha 5 (0.05). The results showed that as many as 31.4% of respondents often consumed fast food and as many as 45.7% of respondents experienced excess nutrition. The results of the correlation test between the frequency of fast food consumption and nutritional status showed a p-value of 0.000 < 0.05 which stated that there was a significant relationship between fast food consumption habits and nutritional status. This study can be concluded that the more often a person consumes fast food, it will affect their nutritional status.*

**Keywords:** *fast food, nutritional status*

### **Abstrak**

*Fast food* merupakan jenis makanan dapat diolah dengan cara yang sederhana. Dampak yang dapat ditimbulkan dari konsumsi *fast food* yaitu peningkatan kadar kolesterol, penyakit jantung koroner, diabetes melitus, serta dapat mempengaruhi status gizi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Jumlah responden sebanyak 70 orang dengan mengisi kuesioner FFQ. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi dengan tingkat kemaknaan alpha 5 (0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 31,4% responden sering mengkonsumsi *fast food* dan sebanyak 45,7% responden mengalami gizi lebih. Hasil uji korelasi menunjukkan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi menunjukkan nilai *p-value* 0,000 < 0,05 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin sering seseorang mengkonsumsi *fast food* maka akan mempengaruhi status gizinya.

**Kata Kunci:** *fast food, status gizi*

### **PENDAHULUAN**

Remaja adalah kondisi peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa (Andina Rachmayani et al., 2018).

Menurut BKKBN remaja yaitu penduduk dalam rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah. Pada masa ini para remaja mengalami perubahan fisik seperti penambahan tinggi badan, perubahan

bentuk tubuh dan masa menstruasi, bagi remaja putri, daya tarik seksualitas merupakan faktor yang kuat dan berpengaruh dalam kehidupannya.

*Fast food* merupakan jenis makanan yang dikemas, praktis, mudah untuk disajikan, dan dapat diolah dengan cara yang sederhana. *Fast food* atau makanan cepat saji mampu meningkatkan Indeks Massa Tubuh (IMT) karena bersifat tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi natrium dan rendah serat (Cahyorini et al., 2022). *Fast food* biasanya berupa lauk pauk dalam kemasan seperti mie instan, nugget serta *western food* yang biasanya berupa pizza, hamburger, *french fries* serta banyak lagi yang lainnya. Makanan cepat saji atau *fast food* mengandung asam lemak jenuh yang tinggi sehingga dapat merusak jantung, ginjal dan juga dapat merusak sistem kekebalan tubuh. Kehadiran *fast food* dalam industri makanan di Indonesia mampu mempengaruhi pola makan khususnya pada remaja (Hatta, 2019). Remaja termasuk dalam kelompok umur yang rentan terhadap perubahan fisik dan seringkali memiliki perilaku makan yang kurang tepat. Pengetahuan tentang gizi pada remaja sangat penting agar remaja tersebut memiliki pemahaman terkait zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan (Pantaleon, 2019).

Perilaku makan remaja dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal diantaranya yaitu sosial budaya, teman sebaya, nilai dan norma, media massa, fast food, dan pengetahuan gizi. Sedangkan faktor internal meliputi kebutuhan fisiologi, pemilihan bahan makanan, nilai dan kepercayaan individu, psikosial dan kesehatan serta body image. Perilaku makan tersebut dapat berdampak bagi kesehatan pada remaja hingga dapat menimbulkan kasus seperti kekurangan gizi bahkan kelebihan gizi (Purnama, 2019).

Saat ini permasalahan gizi yang menjadi ancaman serius bagi remaja yaitu kejadian gizi lebih atau overweight. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa, prevalensi gizi lebih secara Nasional pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia berdasarkan IMT/U dengan kategori gemuk mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 7,3% menjadi 9,5% pada tahun 2018. Sedangkan prevalensi obesitas yaitu 4,0% pada tahun 2018. Prevalensi berat badan lebih pada remaja provinsi Jambi usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U adalah sebesar 10,43% yang terdiri dari kategori gemuk 7,76% dan obesitas 2,67%. Menurut data laporan Riskesdas Provinsi Jambi tahun 2018, Kota Jambi memiliki prevalensi berat badan lebih pada usia remaja 16-18 tahun berdasarkan IMT/U sebesar 13,6% dengan kategori gemuk 9,35% dan kategori obesitas 4,25%.

Berdasarkan 20 puskesmas di Kota Jambi Tahun 2021, angka gizi lebih tertinggi pada remaja terdapat di puskesmas paal X yaitu 45 orang (25,9%), Talang Banjar 23 orang (13,2%) dan Olak Kemang 16 orang (9,2%) (Dinkes Kota Jambi, 2021). Berdasarkan hasil survey awal pada bulan Maret 2023 yang dilakukan pada 10 siswa/i SMAN 8 Kota Jambi terdapat 7 orang yang mengalami gizi lebih yaitu 3 orang dengan status gizi overweight dan 4 orang dengan status gizi obesitas.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui lebih lanjut kebiasaan konsumsi fast food pada remaja, serta hubungan yang ditimbulkan dari penggunaan aplikasi pemesanan makanan online seperti Go-food, Grab Food, Shopee Food, Maxim Food dan Delivery Order terhadap kebiasaan konsumsi fast food pada remaja yang kemungkinan dapat mempengaruhi status gizi remaja.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMAN 8 Kota Jambi. Penelitian dilakukan selama 1 hari yaitu pada tanggal 22 Mei 2023. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *cross-sectional* yang bertujuan untuk menganalisa hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian status gizi pada siswa SMAN 8 Kota Jambi. Pengumpulan data dilakukan secara

langsung menggunakan kuesioner FFQ serta pengukuran antropometri secara langsung.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 8 Kota Jambi yang berjumlah 1.298 remaja dengan sampel 70 remaja SMAN 8. Sampel pada penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data yang dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi, untuk melihat kemaknaan alpha 5 (0,05).

## HASIL

### A. Karakteristik Responden

Berdasarkan data yang dikumpulkan diperoleh gambaran siswa menurut jenis kelamin, kelas, jumlah uang saku per hari yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-Laki	25	35,7
	Perempuan	45	64,3
<b>Kelas</b>	X	53	75,7
	XI	17	24,3
<b>Uang Saku/ Hari</b>	<Rp. 10.000	2	2,9
	Rp. 10.000-Rp. 20.000	57	81,4
	Rp. 21.000-Rp. 30.000	8	11,4
	>Rp. 30.000	3	4,3
	Total	70	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan sebagian subjek merupakan perempuan dengan jumlah 45 responden (64,3%), sebagian besar responden merupakan remaja SMAN 8 kelas X dengan uang saku responden paling banyak berkisar antara Rp. 10.000 - Rp. 20.000 per hari.

### B. Analisis Univariat

Tabel 2. Gambaran Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*

Kebiasaan	Jumlah	Persen (%)
Jarang	48	68,6
Sering	22	31,4
Total	70	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa responden yang mengkonsumsi makanan *fast food* dalam kategori jarang sebanyak 48 (68,8%) dan dalam kategori sering sebanyak 22 (31,4%).

Tabel 3. Gambaran Status Gizi Responden

Status Gizi (Z-Score)	Jumlah	Persen (%)
Tidak Gizi Lebih	38	54,3
Gizi Lebih	32	45,7
Total	70	100

Berdasarkan Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sebanyak 38 (54,3%) responden penelitian tidak mengalami gizi lebih berdasarkan perhitungan *z-score* IMT/U. rata-rata *z-score* responden yaitu sebesar 0,6 SD. *Z-score* minimum responden yaitu -3,6 SD yang berarti status gizi responden termasuk dalam kategori gizi buruk. Sedangkan untuk *z-score* maksimum responden yaitu 4,9 SD yang berarti responden tersebut termasuk dalam kategori obesitas.

### C. Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Foods dengan Status Gizi Siswa SMAN 8 Kota Jambi

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	Status Gizi				Total	%	<i>p-value</i>	<i>R-Square</i>
	Tidak Gizi Lebih		Gizi Lebih					
	n	%	n	%				
Jarang	34	70,8	14	29,2	48	100		
Sering	4	18,2	18	81,8	22	100	0,000	0,491
Jumlah	38	54,3	32	45,7	70	100		

Berdasarkan Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa sebanyak 18 (81,8%) responden penelitian mengalami gizi lebih dikarenakan sering mengonsumsi *fast food*. Sebanyak 14 (29,2%) responden mengalami gizi lebih namun jarang mengonsumsi *fast food*.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Foods dengan Status Gizi Siswa SMAN 8 Kota Jambi

Hasil uji statistik menggunakan metode uji *Rank Spearman*, Berdasarkan output diatas, diketahui nilai signifikansi atau *p* sebesar 0,000, karena  $p < 0,05$ , maka artinya terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi. Adanya

hubungan antara variabel konsumsi *fast food* dan variabel status gizi dalam penelitian ini, dikarenakan karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas perempuan, dimana perempuan lebih tertarik untuk mencoba berbagai jenis brand *fast food*. Selain itu, uang saku juga termasuk salah satu faktor perilaku konsumsi *fast food*. Pada penelitian ini mayoritas uang saku responden berkisar 10.000 – 20.000 rupiah sehingga nominal

uang saku tersebut sudah cukup untuk membelanjakan *fast food*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati et al., (2019), hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja di perkotaan.

Besar uang saku dapat mempengaruhi siswa dalam pemilihan makanan, dimana uang saku merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengeluaran konsumsi siswa termasuk dalam membeli makanan yang akan dikonsumsinya (Dewi, 2016). Dari uang saku yang dimiliki responden, sebagian disisihkan untuk memesan makanan secara langsung maupun via layanan pesan antar makanan *online*. Tingginya uang saku yang diperoleh dalam sehari dapat menimbulkan perubahan perilaku dalam mengonsumsi makanan. Terbatasnya uang saku seseorang membuat pilihan makan yang dikonsumsi juga semakin terbatas (Dhaneswara, 2017).

*Fast food* merupakan makanan cepat saji yang dikonsumsi secara instan. Satu porsi *fast food* diperoleh sekitar 400-600 kalori bahkan ada yang mencapai 1500 kalori yang dapat memenuhi setengah kebutuhan kalori dalam sehari. Sehingga kandungan kalori yang tinggi pada *fast food* ini dapat meningkatkan status gizi seseorang (Bonita, 2016). Mengonsumsi *fast food* dengan kategori sering akan memiliki efek negatif bagi kesehatan yang mana dapat menyebabkan berbagai macam gangguan penyakit bagi tubuh. Menurut Wulandari, (2020), mengonsumsi *fast food* dapat meningkatkan risiko penyakit stroke, meningkatkan risiko penyakit kanker, meningkatkan risiko penyakit diabetes melitus, meningkatkan risiko penyakit jantung, meningkatkan risiko penyakit hipertensi dan meningkatkan risiko kegemukan atau obesitas.

Kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor

antara lain pengetahuan, tempat restoran yang strategis dan nyaman, cepat dan praktis, rasa yang enak, jumlah uang saku, harga yang terjangkau dan brand dari *fast food* itu sendiri yang membuat remaja tertarik untuk mencobanya (Pamelia, 2018).

Adapun menu makanan *fast food* yang paling banyak dikonsumsi oleh responden yaitu bakso. Sebanyak 39 (55,7%) responden mengonsumsi bakso dengan frekuensi 1-2x/ minggu. Kandungan energi pada 100gr bakso yaitu 202 kkal (Bonita & Fitranti, 2017). Remaja boleh mengonsumsi *fast food* (*western fast food* atau *traditional fast food*) dengan kandungan energi  $\geq 753,1$  kkal, waktu konsumsi tidak lebih dari 2x/minggu, serta ditambah dengan variasi makanan yang lain, seperti sayur dan buah dengan tinggi serat dan vitamin. Menurut A. S. Astuti et al., (2021) Frekuensi remaja yang sering mengonsumsi segala jenis *fast food* dapat meningkatkan timbunan energi dan lemak dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai indeks massa tubuh (IMT) sehingga dapat mempengaruhi status gizinya.

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan penggunaannya. Faktor yang berpengaruh terhadap status gizi remaja yaitu jenis kelamin, usia dan konsumsi makanan remaja. Jenis kelamin remaja berperan dalam penentuan kebutuhan energi dan zat gizi remaja, sehingga mampu mempengaruhi status gizinya.

Pada dasarnya jenis kelamin dapat mempengaruhi pola makan seseorang sehingga dapat mempengaruhi status gizi, dimana laki-laki lebih banyak membutuhkan karbohidrat dibandingkan perempuan (Kurniawan & Widyaningsih, 2017). Perbedaan utama disebabkan oleh komposisi tubuh dan jenis aktivitasnya. Pertumbuhan, perkembangan, dan massa otot tiap individu sangat berbeda antara

laki-laki dan perempuan. Perbedaan tersebut dapat menyebabkan terjadinya pola konsumsi yang lebih banyak pada laki-laki dibandingkan perempuan (Anis Ramonda et al., 2019).

## SIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 8 Kota Jambi” dapat disimpulkan bahwa diketahui gambaran kebiasaan konsumsi *fast food* pada siswa/i SMAN 8 Kota Jambi yaitu dengan kategori baik sebanyak 68,6% dan kurang baik 31,4% responden. Diketahui gambaran status gizi pada siswa/i SMAN 8 Kota Jambi yaitu responden yang mengalami gizi lebih yaitu sebanyak 45,7% dan responden yang tidak mengalami gizi lebih sebanyak 54,3%. Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja ( $p = 0,000$ ). Nilai korelasi *spearman* sebesar 0,491 menunjukkan korelasi positif dimana semakin tinggi frekuensi konsumsi *fast food* maka dapat meningkatkan status gizi.

## SARAN

Diharapkan siswa/i agar lebih meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang serta diharapkan dapat mengurangi konsumsi *fast food* yang dianggap tidak baik untuk Kesehatan dikarenakan akses untuk mendapatkan makanan sehat di lokasi penelitian sangat terbatas dan sebagian besar penjual di lokasi penelitian tersebut menjual makanan yang mengandung tinggi gula, garam dan lemak sehingga diharapkan bagi pihak Sekolah untuk dapat bekerja sama dengan pihak Puskesmas dan Dinas Kesehatan untuk memberikan edukasi atau penyuluhan berkaitan dengan *fast food* dan risiko gizi lebih agar para siswa

memiliki kesadaran untuk memilih makanan yang sehat dan bergizi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih Kepada Ibu Kepala sekolah, guru dan siswa/i SMA Negeri 8 Kota Jambi, serta semua pihak yang terlibat aktif dan membantu pelaksanaan sehingga penelitian ini bisa berjalan lancar sesuai harapan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andina Rachmayani, S., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130.
- Anis Ramonda, D., Galih Yudanari, Y., & Choiriyah, Z. (2019). Hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109–114.
- Astuti, A. S., Widajanti, L., & Kartasurya, I. M., (2021). Hubungan Kebiasaan Menggunakan Aplikasi Online untuk Makanan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 302–306.
- Bonita, I. A., & Fitranti, D. Y. (2017). Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight pada Remaja Stunting SMP. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 52–60.
- Cahyorini, R. W., Komalyna, I. N. T., & Suwita, I. K. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 123–146.
- Dewi, S. N. (2016). *Pengaruh Anggaran dan Harga Terhadap Preferensi*

- Konsumen Kqntin Koperasi Mahasiswa (KOPMA) di Kota Bandung.*
- Dhaneswara, D. P. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur Dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. *Jurnal PROMKES*, 4(1), 34.
- Hatta, H. (2019). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Siswa Di SMP Negeri 1 Limboto Barat. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 41–46.
- Kurniawan, M. wahid wahyu, & Widyaningsih, T. D. (2017). The relation of food consumption pattern and individual budget of students majoring in businnes management with students majoring in Agricultural Product Technology of Brawijaya University. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 5(1), 1–12.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma*, 14(2), 144.
- Pantaleon, maria goreti. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMAN 2 Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 53(9), 69–76.
- Purnama, N. L. A. (2019). Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2), 57–62.
- Riskesdas. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan
- Sulistiyowati, Y., Ariestianty, Y., & Widayati, T. (2019). Ada Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 83–89.
- Wulandari, C. I. (2020). *Naskah Publikasi (Manuscript) Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Stroke Berulang : Literature Review Relationship Between Lifestyle and Recurrent Stroke Events: Literature Review.*