

## HUBUNGAN MAKANAN SIAP SAJI (*FAST FOOD*) DENGAN KEJADIAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP NEGERI 1 GADING REJO TAHUN 2021

Nia Agustina Saputri Khairul Anam<sup>1\*</sup>, Riska Nur Suci Ayu<sup>2</sup>, Desti Ambar Wati<sup>3</sup>,  
Amali Rica Pratiwi<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 3, 4</sup> Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu

Korespondensi: Jl. A. Yani, No 1A, Tambahrejo, Kec. Gadingrejo, Kab. Pringsewu, Lampung,

Email: [niaagustinasaputri@gmail.com](mailto:niaagustinasaputri@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Remaja merupakan masa dimana mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan teman dekat, pengaruh teman akan mempengaruhi perubahan makan remaja dan akan menggemari hal baru seperti makanan siap saji (*fast food*) yang mengandung energi, lemak, dan natrium yang tinggi, sehingga membuat remaja mengalami masalah status gizi.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan makanan siap saji (*fast food*) dengan kejadian status gizi pada remaja SMP Negeri 1 gading rejo tahun 2021.

**Metode:** Desain yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan *Cross Sectional*. Pengambilan sample dilakukan dengan menggunakan teknik *random sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 152 orang. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji fisher*.

**Hasil:** Hasil penelitian ini diperoleh obesitas 12 (7,9%), *overweight* 47 (30,9%), kurus 22 (14,5%), normal 98 (64,5%). Remaja yang sering mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) 113 (74,3%). Berdasarkan analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan makanan siap saji (*fast food*) dengan kejadian status gizi pada remaja.

**Simpulan:** ada hubungan antara makanan siap saji (*fast food*) dengan kejadian status gizi pada remaja SMP Negeri 1 Gading Rejo.

**Kata kunci:** Makanan Siap Saji (*Fast Food*), Status Gizi, Remaja.

### ABSTRACT

**Background:** Adolescence is a period where it is easy to be influenced by the environment and close friend, the influence of friend will influence the changes in adolescent eating and will like new things such as fast food that contains high energy, fat, and sodium, thus making adolescents experience nutritional status problems.

**Objective:** The purpose of this study was to determine whether there is a correlation between ready to eat food and the incidence of nutritional status in adolescents SMP Negeri 1 Gading Rejo Tahun 2021.

**Method:** The design used in this research is quantitative using cross sectional method. Sampling is done using techniques random sampling the sample is study amounted to 152 person. data analysis in this study using *ujichi-square* and *uji fisher*.

**Results:** The results of this study obtained obesity 12 (7,9%), *overweight* 47 (30,9%), thin 22 (14,5%), an normal 98 (64,5%). Teenagers who often eat fast food 113 (74,3%). There is a correlation between fast food and the incidence of nutritional status in teenagers with *p* value 0,000.

**Conclusion:** There is a correlation between fast food and the incidence of nutritional status in teenagers SMP Negeri 1 Gading Rejo.

**Keywords:** Fast Food, Nutritional Status, Teenager.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa remaja dibagi dalam beberapa fase yaitu pada masa remaja awal dengan usia antara 13-17 tahun dan masa remaja akhir usia 17-18 tahun. Pada remaja awal dan akhir memiliki karakteristik yang berbeda dikarenakan masa remaja akhir memiliki individualisme untuk mencapai masa perkembangan menuju dewasa [1]

Konsumsi makan remaja akan mengalami perubahan, salah satu hal yang ditandai yaitu dalam mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*). Remaja menggemari makanan siap saji (*fast food*) karena pelayanannya cepat, rasanya enak, dan harganya terjangkau. Banyaknya remaja yang mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) sehingga perlu diidentifikasi dini pada remaja untuk mencegah penyakit degeneratif dalam waktu panjang. Sebagian remaja yang

mengonsumsi makanan tinggi energi dan rendah serat sehingga dapat memperbesar risiko terjadinya status gizi lebih [2]

Status gizi adalah suatu keadaan dimana diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh [3]

Dampak buruk dari kebiasaan konsumsi *fast food* jika dikonsumsi secara berlebihan yaitu akan menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti diabetes, akan mempengaruhi status gizi yang lebih (*overweight* dan obesitas) dan tekanan darah tinggi [4]

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan makanan siap saji (*fast food*) dengan kejadian status gizi pada remaja SMP Negeri 1 Gading Rejo Tahun 2021.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif survei analitik dengan desain *cross sectional*. Subjek penelitian adalah remaja siswa dan siswi SMP Negeri 1 Gading Rejo yang berjumlah 152 orang dengan kriteria inklusi: (1) usia 13-16 tahun, (2) siswa dan siswi dengan gizi lebih, kurang dan normal, (3) bersedia menjadi sampel. Serta kriteria eksklusi: (1) sedang sakit pada saat dilakukan

penelitian (2) tidak masuk pada saat dilakukan penelitian berlangsung. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Random Sampling*. Tinggi badan diukur menggunakan *microtoise*, berat badan menggunakan timbangan berat badan digital, dan menggunakan kuesioner *SQ-FFQ (Semi-Quantitatif Food Frequency)*. Data yang telah didapatkan kemudian diuji *fisher*.

## HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, status gizi, tekanan darah, makanan siap saji (*fast food*), pekerjaan orang tua, pendapatan orang tua, asupan energi, asupan lemak, asupan protein, dan asupan karbohidrat dapat dilihat pada tabel 1. Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan jenis kelamin 75 orang laki-laki dan 77 orang perempuan dan rentang usia pada

penelitian ini 13-16 tahun dengan persentase paling banyak usia 15 tahun yaitu 51 responden (59,9%). Responden yang sering mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) sebanyak 67,1% dan yang kadang-kadang mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) 32,9%. Responden dengan status gizi obesitas 7,9%, *overweight* sebanyak 30,69%, kurus 14,5%, dan normal 64,5%. Responden dengan pekerjaan orang tua

paling banyak yaitu PNS sebanyak 35,5%. Sedangkan pendapatan orang tua < 2.400.000 sebanyak 50% dan > 2.400.000 50%. Responden yang memiliki asupan energi lebih yaitu sebanyak 79 responden 52,0%. Responden yang memiliki asupan lemak

lebih yaitu sebanyak 140 responden 92,1%. Responden yang memiliki asupan protein cukup yaitu sebanyak 89 responden 58,6%. Responden yang mengalami asupan karbohidrat cukup yaitu 97 responden 63,8%.

	Kategori	N	(%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	75	49,3
	Perempuan	77	50,7
Usia	13	9	5,9
	14	51	33,6
	15	91	59,9
	16	1	0,7
Makanan Siap Saji ( <i>Fast Food</i> )	Sering	113	74,3
	Kadang-kadang	39	25,7
	Tidak Pernah	0	0
Kategori Status Gizi	Obesitas	6	7,9
	<i>Overweight</i>	47	30,9
	Kurus	22	14,5
	Normal	77	46,7
Pekerjaan Orang Tua	PNS	54	35,5
	TNI/POLRI	26	17,1
	Karyawan Swasta	39	25,7
	Petani	21	13,8
	Pedagang	12	7,9
Pendapatan Orang Tua	< Rp. 2.400.000	76	50
	> Rp. 2.400.000	76	50
Asupan Energi	Lebih	79	52
	Cukup	60	39,5
	Kurang	13	8,6
Asupan Lemak	Lebih	140	92,1
	Cukup	0	0
	Kurang	12	7,9
Asupan Protein	Lebih	62	40,8
	Cukup	89	58,6
	Kurang	1	0,7
Asupan Karbohidrat	Lebih	15	9,9
	Cukup	97	63,8
	Kurang	40	26,3

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *fisher* yang dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan antara makanan siap saji (*fast food*) dengan kejadian status gizi diperoleh

nilai *p value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara makanan siap saji (*fast food*) dengan kejadian status gizi remaja di SMP Negeri 1 Gading Rejo tahun 2021.

**Tabel 2. Hasil uji *fisher***

Makan <i>Fast Food</i> (siap saji)	Kategori Status Gizi										<i>p-v</i> <i>alue</i>
	Obesitas		<i>Overweight</i>		Kurus		Normal		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%	
Sering	12	8	43	28	8	5	50	33	113	74	0,000
Kadang-kadang	0	0	4	3	14	9	21	14	39	26	
Jumlah	12	8	47	31	22	14	71	47	152	100	

## PEMBAHASAN

### Hubungan Makanan Siap Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 1 Gading Rejo Tahun 2021

Berdasarkan hasil analisis dengan uji *fisher* pada tabel 4.2 didapatkan nilai *p value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara makanan siap saji (*fast food*) dengan kejadian status gizi pada remaja yang diukur dengan menggunakan kuesioner *SQ-FFQ* (*Semi-Quantitatif Food Frequency*) di SMP Negeri 1 Gading Rejo tahun 2021. Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data jumlah siswa dan siswi SMP Negeri 1 Gading Rejo yang memiliki status gizi kurus sebesar 14,5%, status gizi gemuk (*overweight*) 30,9%, obesitas sebesar 7,9% dan normal 46,7%, sedangkan remaja yang sering mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) yaitu sebanyak 113 responden 74,3%.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Widiyastuti yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan harian dan makan cepat saji dapat mempengaruhi status gizi ( $p = 0,004$ )<sup>[10]</sup>. Berdasarkan penelitian hal ini diketahui bahwa status gizi sangat kurus, mempunyai kebiasaan makan cepat saji (*fast food*) dengan kategori jarang sebanyak 100%, sedangkan responden dari status gizi normal mempunyai kebiasaan makan cepat saji (*fast food*) dengan kategori sering sebanyak 51%. Status gizi obesitas mempunyai kebiasaan makan cepat saji (*fast food*) dengan kategori

selalu sebanyak 12,5%. Tingkat keseringan konsumsi suatu makanan yang dikategorikan menjadi sering (jika konsumsi makanan >3 kali perminggu), kadang-kadang (bila konsumsi 1-3 kali perminggu), dan tidak pernah (jika dikonsumsi perminggu)<sup>[8]</sup>

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Zulfa (2011) ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* (makanan siap saji) dapat menyebabkan terjadinya status gizi lebih atau kegemukan karena kandungan dari *fast food* tersebut tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Bachtiar YIM menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian status gizi pada remaja di Kecamatan Ambarawa ( $p = 0,043$ )<sup>[8]</sup>. Makanan siap saji (*fast food*) mengandung energi, lemak, karbohidrat, dan natrium yang tinggi, makanan *fast food* juga dibuat oleh industri pangan dengan teknologi canggih dan menggunakan zat adiktif untuk mendapatkan produk yang awet dan bercita rasa tinggi. Sehingga, frekuensi makan *fast food* (siap saji) yang sering dapat meningkatkan timbunan energi dan lemak dalam tubuh yang akan menyebabkan peningkatan status gizi. Selain itu mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) juga dapat menyebabkan penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah, mempengaruhi perkembangan saraf selama remaja dan sebagainya<sup>[5][6][7]</sup>.

Makanan tinggi lemak mempunyai rasa yang enak dan mengenyangkan, sehingga orang dapat mengonsumsinya secara berlebih. Kapasitas penyimpanan makronutrien juga menentukan keseimbangan energi. Lemak mempunyai kapasitas penyimpanan yang tidak terbatas. Kelebihan lemak tidak diiringi peningkatan oksidasi lemak sehingga sekitar 96% lemak akan disimpan dalam tubuh [11]

Faktor makanan cepat saji juga menjadi faktor risiko terjadinya status gizi lebih. Peningkatan sambilan makanan seseorang dapat meningkatkan thermogenesis setelah makan dan timbunan energi yang kemudian berpengaruh ada peningkatan masa lemak dan peningkatan sedikit masa bebas lemak yang mengakibatkan berat badan bertambah. Lemak bebas berpengaruh dalam proses pengeluaran energi basal serta peningkatan berat badan<sup>[9][10]</sup> Perubahan pengetahuan, sikap, perilaku dan gaya hidup, pola makan juga mempengaruhi pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara makanan siap saji (*fast food*) dengan kejadian status gizi pada remaja SMP Negeri 1 Gading Rejo. Siswa dan siswi yang mempunyai kebiasaan

Berdasarkan hasil analisis data hubungan antara makanan siap saji (*fast food*) dengan *overweight* pada remaja SMP Negeri 1 Gading Rejo disebabkan dengan adanya kandungan energi dan lemak yang berlebih pada makanan siap saji (*fast food*) diperkuat dengan asupan responden dari hasil kuesioner *SQ-FFQ* (*Semi-Quantitatif Food Frequency*) yang telah dianalisis menggunakan *nutrisurvey* menunjukkan bahwa dari 152 responden terdapat 79 (52,0%) remaja memiliki asupan energi yang lebih dari AKG (Angka Kecukupan Gizi). Asupan energi dari 79 remaja tersebut berlebih yaitu didapatkan rata-rata >2434,56 kkal, sedangkan menurut AKG kecukupan energi perhari untuk perempuan yaitu 2050 kkal dan laki-laki 2400 kkal. Asupan lemak dari 79 (52,0%) remaja tersebut juga berlebih yaitu didapatkan rata-rata >116,58 , menurut AKG kecukupan lemak yaitu >100 dari AKG kecukupan lemak perhari untuk perempuan 70 g dan laki-laki 80 g. Berdasarkan persentase asupan energi menunjukkan bahwa 79 (52%) berlebih yaitu 122,96% dan persentase asupan lemak pada makanan siap saji yaitu 156,67%.

sering dalam mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) sebesar 113 (74%) dan yang mengalami obesitas 12 (7,9%), *overweight* sebesar 53 (35%), kurus 22 (14,5%), dan normal 77 (46,7%).

## DAFTAR PUSTAKA

1. Hidayati. (2015). Pembelajaran Menulis Peta Berfikir Kritis. Bandung. PrismaPress.
2. Tooy R, dkk. (2013). Gambaran Tekanan Darah Pada Remaja Obes di Kabupaten Minahasa. Universitas Sam Ratulagi Manado.
3. Supriasa. (2012). Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Jakarta : EGC.
4. Hanum LS, dkk. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja. Jurnal Universita Riau. Universitas Riau.
5. Florencia, Subiga, Z. (2015). Analisa Faktor Internal Dan Faktor Eksternal Yang Mempengaruhi Konsumen Dalam Melakukan Keputusan Pembelian Makanan Di Restoran Fast Food Surabaya. Hal 158-171.
6. Bonita IA (2016). Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Stunting SMP. Universitas Diponegoro. Semarang.
7. Zuhdy N, dkk. (2018). Aktivitas Fisik, Pola Makan dan Status Gizi Pelajar Putri SMA

- di Denpasar Utara. Public Health and Preventive Medic Archive Udayana University.
8. Bachtiar YIM. 2020. Hubungan Konsumsi Fast Food dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Kecamatan Ambarawa. Universitas Ngudi Kesehatan.
  9. Sagala. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan Tekanan Darah Pasien di Puskesmas Malalo Batipuh. Jurnal University of Padang. Universitas Padang.
  10. Widiyastuti, A.(2018). Pengetahuan Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga UNY Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food). Jurnal Pendidikan Teknik Boga, hal 1-10.
  11. Septiani R, Raharjo BB. (2017). Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus Pada Siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes). Public Health Perspective Journal, 2 (3), hal 262-269.