

No EC: 1117/KEPK-PTKMS/II/2023

**Tingkat Konsumsi Fast Food Dan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama**  
*Fast Food Consumption Level And Nutritional Status Of Junior High School Students***\*Fatmawaty Suaib, Retno Sri Lestari, Agustian Ipa, Rifani Maghfirah**

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

\*Korespondensi : Email : [fatmawaty@poltekkes-mks.ac.id](mailto:fatmawaty@poltekkes-mks.ac.id)**ABSTRACT**

Fast food has a relatively high content of calories, fat, protein, sugar and salt and is low in fiber, so that if consumed continuously in large quantities it will cause overweight and can cause other nutritional problems in teenagers. The specific aim of this research is to assess fast food consumption habits, assess nutritional status and assess the relationship between fast food consumption habits and nutritional status based on students' BMI. This research uses a cross sectional study design. The subjects in this research were 100 class VIII junior high school students. Eating habits were collected by interview using a questionnaire, nutritional status was determined through anthropometric measurements, namely height and weight. To determine the relationship between fast food consumption habits and nutritional status, a Chi-Square statistical test was carried out and processed using the SPSS program. Data are presented in the form of frequency distribution tables and narratives. The results of this study show that the habit of consuming fast food for students at SMP 30 Makassar is generally rare, namely 63%, and as many as 25 people (25%) are included in the very thin nutritional status category, as many as 17 people (17%) are included in the thin nutritional status category, as many as 5 people (5%) were included in the obese nutritional status category, and 8 people (8%) were included in the obese nutritional status category. Statistical analysis revealed that there was no relationship between fast food eating habits and nutritional status with a value of  $p=0.212$  ( $p>0.05$ ). It is recommended that further research be carried out on fast food consumption habits by adding the types of fast food snacks consumed so that fast food consumption habits are better reflected and get better results.

**Keywords** : Body Mass Indeks (BMI), Fast Food, Nutritional Status.**ABSTRAK**

Fast food memiliki kandungan kalori, lemak, protein, gula dan garam yang relatif tinggi dan rendah serat, sehingga bila dikonsumsi terus menerus dalam jumlah yang banyak akan menyebabkan gizi lebih (*overweight*) serta dapat menyebabkan masalah gizi lainnya pada remaja. Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk menilai kebiasaan konsumsi *fast food*, menilai status gizi dan menilai hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi berdasarkan IMT siswa. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*. Subjek pada penelitian ini adalah siswa SMP kelas VIII yang berjumlah 100 siswa. Kebiasaan makan dikumpulkan dengan wawancara menggunakan kuesioner, status gizi diketahui melalui pengukuran antropometri yaitu tinggi badan dan berat badan. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap status gizi dilakukan uji statistik *Chi-Square* dan diolah menggunakan program SPSS. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan narasi. Hasil penelitian ini menunjukkan kebiasaan mengonsumsi *fast food* bagi siswa SMP 30 Makassar umumnya jarang yaitu 63%, dan sebanyak 25 orang (25%) termasuk dalam kategori status gizi sangat kurus, sebanyak 17 orang (17%) termasuk dalam kategori status gizi kurus, sebanyak 5 orang (5%) termasuk dalam kategori status gizi gemuk, dan sebanyak 8 orang (8%) termasuk dalam kategori status gizi obesitas. Analisis statistik diketahui tidak terdapat hubungan kebiasaan makan *fast food* terhadap status gizi dengan nilai  $p=0,212$  ( $p>0,05$ ). Disarankan, sebaiknya dilakukan penelitian lanjutan untuk kebiasaan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan menambahkan jenis-jenis jajanan *fast food* yang dikonsumsi agar kebiasaan konsumsi *fast food* lebih tergambar dan mendapatkan hasil yang lebih baik.

**Kata kunci** : Fast Food, Indeks Massa Tubuh, Status Gizi.**PENDAHULUAN**

Remaja lebih cenderung menyukai makanan cepat saji. Hal ini dipengaruhi oleh lingkungan mereka dan perubahan gaya hidup. Remaja sering makan di luar dan memiliki banyak suara dalam apa yang mereka makan. Remaja lebih sering bereksperimen dengan makanan baru, termasuk makanan cepat saji (Yulianingsih, 2017).

*Fast food* didefinisikan sebagai asupan yang tidak bergizi dan jika dikonsumsi secara terus menerus akan berdampak buruk bagi kesehatan karena *fast food* memiliki kandungan kalori, lemak, protein, gula dan garam yang relatif tinggi dan memiliki kandungan serat yang rendah sehingga jika dikonsumsi setiap harinya dalam jumlah yang banyak akan menyebabkan gizi lebih (*overweight*) serta dapat menyebabkan

masalah gizi lainnya pada remaja (Tanjung *et al.*, 2022).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, status gizi lebih sering terjadi pada remaja berusia 13-15 tahun daripada mereka yang berusia 16-18 tahun di Indonesia, di mana angka gizi mencapai 26,9%. Berdasarkan usia 13-15 tahun, terdapat prevalensi obesitas yang tinggi di Provinsi Sulawesi Selatan yaitu sekitar 6,3% penduduknya kelebihan berat badan atau obesitas, dan 2,6% tinggal di Kota Makassar. Tingkat obesitas secara keseluruhan masih kurang dari rata-rata nasional adalah 19,1% (berat badan lebih 8,8% dan obesitas 10,3%). Sementara prevalensi obesitas umum berdasarkan jenis kelamin (11,5%) lebih rendah daripada perempuan (15,7% vs 18,4%) di Kota Makassar, semua kabupaten memiliki

tingkat prevalensi obesitas umum yang lebih rendah daripada rata-rata nasional (Kemenkes, 2018).

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa 80 remaja 41,7% di SMPN 30 Makassar memiliki insiden kelebihan berat badan yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa remaja mengonsumsi rata-rata 45.932 gram makanan ultra-olahan setiap hari, dengan 142 (73,96%) di antaranya adalah konsumen yang paling sering (Fadila, 2022).

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryanti (2012). Menurutnya, "Deskripsi Remaja Obesitas Tentang Pengetahuan Pola Menu Seimbang di SMPN 30 Makassar," mayoritas remaja sebanyak 22 orang 57,9% memiliki pemahaman yang baik tentang gizi seimbang. Penelitian ini berbeda dari yang satu karena meneliti hubungan antara obesitas dan pengetahuan tentang pola menu seimbang. Namun, 16 individu atau 42,1% remaja percaya bahwa makan makanan seimbang itu tidak sehat (Salmiah *et al*, 2015).

Dari uraian di atas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menilai kebiasaan mengonsumsi *fast food*, menilai status gizi dan menilai hubungan kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan status gizi berdasarkan IMT siswa di SMP Negeri 30 Makassar

## METODE

### Desain, tempat dan waktu

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* yaitu peneliti melakukan pendekatan Observasi dan pengumpulan data dilakukan secara bersamaan untuk mengetahui kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan status gizi remaja. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 30 Makassar dan dilakukan di bulan Desember tahun 2022 hingga Februari tahun 2023.

### Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 30 Makassar. Total jumlah seluruh siswa kelas VIII (kelas 2) sebanyak 347 orang. Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang memenuhi kriteria inklusi. Alasan memilih subjek kelas VIII karena pada kelompok tersebut dianggap dapat menjawab pertanyaan yang diberikan, dan tidak sedang dipersiapkan

mengikuti ujian akhir. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswa yang aktif, hadir dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* yakni pengambilan subjek yang sama dan memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota pada populasi untuk dipilih menjadi subjek yang sinkron dengan kriteria inklusi dan akan dipilih secara acak. Penentuan besar sampel penelitian memakai rumus Slovin yaitu  $n = \frac{N}{1+N(e)^2}$  dengan keterangan n adalah besaran sampel, N adalah jumlah sampel dan e adalah persentase kelonggaran ketelitian pengambilan sampel yang dapat ditolerir dengan ketentuan nilai  $e = 0,1$ . Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 347 siswa kelas VIII dengan sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 100 orang.

### Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan yaitu data primer dan data sekunder. Data primer berupa data kebiasaan konsumsi *fast food* diperoleh dengan menggunakan formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Skor FFQ dihitung berdasarkan skor frekuensi konsumsi jenis *fast food* sebanyak 17 item. Skor FFQ adalah jumlah perolehan total skor setiap subjek dan data status gizi diperoleh dengan pengukuran antropometri diantaranya mengukur berat badan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan mikrotoise untuk mengukur tinggi badan subjek dengan ketelitian 0,1 cm. Nilai IMT dihitung dengan cara mengukur berat badan dalam kg dibagi dengan tinggi badan dikali dua (kuadrat). Sedangkan data sekunder berupa data yang diperoleh dari SMP Negeri 30 Makassar. Data yang diambil berupa data gambaran umum wilayah dan jumlah subjek yang ada di SMP Negeri 30 Makassar.

### Pengolahan dan analisis data

Cara pengolahan data diantaranya data FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) diolah menggunakan komputer program *microsoft excel*, data status gizi diperoleh dengan mengukur *antropometri* lalu kemudian diperoleh IMT (Indeks Massa Tubuh) diolah menggunakan kalkulator dan data analisis kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan status gizi menggunakan uji *chi-square* dengan program SPSS. Adapun cara penyajian data yaitu data-data yang telah diperoleh dan dianalisis akan disajikan dalam bentuk tabel disertai narasi.

## HASIL

Gambaran umum lokasi penelitian ini yaitu SMP Negeri 30 Makassar merupakan sekolah negeri yang berlokasi di Kompleks Perumnas Bumi Tamalanrea (BTP), Jl. Tamalanrea Raya, Kecamatan Tamalanrea, Kota Makassar. SMP Negeri 30 Makassar memiliki 33 kelas yaitu, kelas VII terdiri dari 11 ruangan, kelas VIII terdiri dari 11 ruangan dan kelas IX terdiri dari 11 ruangan. Ketenagaan di SMP Negeri 30 Makassar yaitu kepala sekolah, 8 wakil kepala sekolah terdiri dari (2 wakasek kurikulum, 2 wakasek kesiswaan, 2 wakasek sarana dan 2 wakasek humas), 3 komite sekolah, 9 tenaga tata usaha, dan 52 wali kelas/guru. Jumlah siswa kelas VII sebanyak 403 orang, siswa kelas VIII sebanyak 347 orang dan kelas IX sebanyak 356 orang. Jumlah keseluruhan siswa sebanyak 1.106 orang. Sarana dan prasarana di SMP Negeri 30 Makassar terdiri dari ruang pimpinan, ruang TU, ruang guru, ruang kelas, ruang praktik, ruang laboratorium, ruang konseling, perpustakaan, ruang UKS, ruang OSIS, ruang sirkulasi, ruang gudang, tempat bermain/olahraga, tempat ibadah, dan toilet.

Adapun karakteristik subjek berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa persentase usia subjek untuk kategori usia 12 tahun sebanyak 1 orang (1%), usia 13 tahun sebanyak 56 orang (56%), usia 14 tahun sebanyak 38 orang (38%), usia 15 tahun sebanyak 4 orang (4%), dan usia 16 tahun sebanyak 1 orang (1%). Sedangkan persentase jenis kelamin untuk subjek laki-laki sebanyak 28 orang (28%), dan perempuan sebanyak 72 orang (72%).

Kebiasaan konsumsi *fast food* berdasarkan Tabel 2 menunjukkan kebiasaan konsumsi *fast food* subjek yang diambil dari 100 sampel terdapat 63 orang (63%) jarang mengonsumsi *fast food* dan 37 orang (37%) sering mengonsumsi *fast food*.

Status gizi berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa status gizi subjek berdasarkan IMT diperoleh data sangat kurus sebanyak 25 orang (25%), kurus sebanyak 17 orang (17%), normal sebanyak 45 orang (45%), gemuk sebanyak 5 orang (5%), dan obesitas sebanyak 8 orang (8%).

Analisis hubungan kebiasaan makan *fast food* terhadap status gizi berdasarkan Tabel 4 menunjukkan hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap status gizi dengan jumlah subjek 100 orang untuk kebiasaan mengonsumsi *fast food* jarang dengan status gizi sangat kurus 13%, kurus

13%, normal 28%, gemuk 2%, dan obesitas 7%. Untuk kebiasaan makan frekuensi sering dengan status gizi sangat kurus 12%, kurus 4%, normal 17%, gemuk 3%, dan obesitas 1%. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *chi square p value*  $0,212 > 0,05$  maka  $H_0$  diterima yaitu, tidak terdapat hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap status gizi.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan kebiasaan konsumsi *fast food* di SMP Negeri 30 Makassar menunjukkan bahwa 63% sampel jarang mengonsumsi *fast food* <228,90. Hal ini disebabkan beberapa sampel memiliki kebiasaan membawa bekal dari rumah masing-masing, sehingga sampel lebih memilih untuk memakan makanan atau bekal yang dibawa dari rumah dibandingkan membeli *fast food* yang dijual dikantin sekolah.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Patarru (2022) tentang kebiasaan mengonsumsi *fast food* remaja, terdapat (56,7%) yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan status gizi masuk dalam kategori baik dan (79,6%) remaja yang mengonsumsi *fast food* tidak baik masuk dalam kategori status gizi obesitas. Remaja ini sering mengonsumsi makanan *fast food* seperti ayam goreng, kentang goreng, chicken nugget, aneka gorengan, mie instan yang dimana makanan tersebut mengandung tinggi kalori, lemak, kolesterol, natrium, tetapi rendah serat, vitamin A, asam folat dan kalsium sehingga jika dikonsumsi secara berlebihan dapat berdampak pada status gizi yang berlebih.

Hasil penelitian berdasarkan status gizi menunjukkan sebagian besar status gizi siswa SMP Negeri 30 Makassar berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dikategorikan normal (45%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yulianingsih (2017) status gizi remaja di SMA N 1 Baturetno sebagian besar adalah berstatus gizi normal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang berstatus gizi normal baik laki maupun perempuan sebanyak 78.9 %.

Status gizi seseorang dilihat dari asupan gizi dan kebutuhannya, bila antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik. Kebutuhan asupan zat gizi setiap individu berbeda-beda, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan. Penilaian status gizi pada remaja putri dapat ditentukan melalui IMT yang sesuai dengan Permenkes tahun 2020.

Hasil analisis data kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja SMP Negeri 30 Makassar dari hasil tes uji *Chi-Square* didapatkan  $p=0,212$  atau tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi. Dari hasil penelitian didapatkan lebih banyak sampel yang frekuensi mengonsumsi *fast food* dalam kategori baik dibandingkan dengan kategori kurang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Ardin (2018) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan *fast food* dengan status gizi remaja.

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Yulianingsih (2017) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja di SMAN 1 Baturetno Wonogiri dengan nilai  $p=0,001$ .

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Santoso dan Velania (2017), menyatakan gaya hidup modern, acara-acara sosial di restoran makanan cepat saji dan pemasaran yang gencar terutama melalui media digital menjadi faktor psikososial yang berpengaruh dalam pemilihan makanan pada remaja. Mahasiswa Akademi Keperawatan Panti Kosala Surakarta tingkat II (sebagai responden) pernah mendapatkan pembelajaran mengenai gizi dan keterkaitannya dengan Kesehatan, namun dalam pola konsumsinya juga dipengaruhi oleh perilaku khas mereka sebagai remaja dan lebih menyukai makanan cepat saji yang dianggap lebih praktis/efisien dari segi waktu, biaya, mudah didapat dan rasa yang bisa menambah selera makan.

Penelitian ini didapatkan hasil bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan status gizi menggunakan indeks IMT siswa kelas VIII di SMP 30 Makassar yang dimana lebih banyak sampel dengan frekuensi mengonsumsi *fast food* sering tetapi masuk dalam kategori status gizi normal.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa kebanyakan dari siswa di SMP Negeri 30 Makassar jarang mengonsumsi *fast food* dan memiliki status gizi normal serta tidak terdapat hubungan antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan status gizi siswa SMP Negeri 30 Makassar.

## SARAN

Sebaiknya dilakukan penelitian lanjutan untuk kebiasaan konsumsi makanan

siap saji (*fast food*) dengan menambahkan jenis-jenis jajanan *fast food* yang dikonsumsi agar kebiasaan konsumsi *fast food* lebih tergambar dan mendapatkan hasil yang lebih baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Makassar, Bapak Rusli dan Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar Bapak Manjilala serta pihak-pihak yang telah membantu pada kegiatan penelitian ini sehingga bisa berjalan dengan lancar

## DAFTAR PUSTAKA

- Billah, A. A. M. (2021). *Hubungan Mengonsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Di Universitas Muhammadiyah Makassar*.
- Fadila, J. (2022). *Hubungan Konsumsi Ultra Processed Food Terhadap Kejadian Berat Badan Lebih pada Remaja Di SMPN 30 Makassar*.
- Fatria, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Pontianak. *Universitas Muhammadiyah Pontianak*, 113.
- Kemenkes. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf*.
- Nurfaidah. (2013). *Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Di SMA Negeri 5 Makassar* (Vol. 53, Issue 9).
- Patarru, F. (2022). *Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) dengan Status Gizi Remaja*. 13(3).
- Rahmatika, K. N. (2019). *Hubungan Konsumsi Fast Food an Aktifitas Fisik dengan Kejadia Obesitas pada Remaja Di SMK Jesu Malang*.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*.
- Sitoayu, L., Aminatyas, I., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). *Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta*. *Indonesian Journal Of Human Nutrition*, 8(1).
- Surbakti, E. P. C. B. (2021). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Tindakan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Remaja Di SMA Negeri 1 Tigapanah* (Issue Februari).

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).

Widyastuti, D. A., & Sodik, M. A. (2018). *Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja. Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2).

Tabel 1  
Distribusi Berdasarkan Karakteristik Sampel

Karakteristik		n	%
Umur	12 thn	1	1
	13 thn	56	56
	14 thn	38	38
	15 thn	4	4
	16 thn	1	1
Total		100	100
Jenis Kelamin	Laki-Laki	28	28
	Perempuan	72	72
Total		100	100

Sumber: Data Primer 2022

Tabel 2  
Distribusi Berdasarkan Kebiasaan Makan *Fast Food*

Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i>	n	%
Jarang	63	63
Sering	37	37
Total	100	100

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 1  
Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Sangat kurus	25	25
Kurus	17	17
Normal	45	45
Gemuk	5	5
Obesitas	8	8
Total	100	100

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 2  
Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Status Gizi

Status Gizi	Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i>		Total	p value
	Jarang	Sering		
Sangat kurus	13	12	25	0,212
Kurus	13	4	17	
Normal	28	17	45	
Gemuk	2	3	5	
Obesitas	7	1	8	
Total	63	37	100	

Sumber: Data Primer 2022