

# HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI FAST FOOD DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA

T. Syarifah Latifah Hanum<sup>1</sup>, Ari Pristiana Dewi<sup>2</sup>, Erwin<sup>3</sup>

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau<sup>1</sup>

Departemen Keperawatan Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau<sup>2</sup>

Departemen Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau<sup>3</sup>

Email: [tsl.hanum@gmail.com](mailto:tsl.hanum@gmail.com)

## Abstract

*The aim of this research is to identify the correlation between knowledge and habit of consuming fast food with nutrition status in teenage. This research used a cross sectional design. The sample was 83 teenage were taken by using technique of proportionate stratified random sampling. The measuring instrument used was questionnaire as its measure system which was designed by the researcher herself and has been proven by using validity and reliability tests. The analyses of this research were univariate and biivariate analysis by using Chi Square test. The result showed knowledge on nutrition status was obtained  $p$  value  $> \alpha$  ( $p_{0,80} > \alpha_{0,05}$ ), so it was got no significant correlation between fast food and nutrition status in teenage. Type of the most frequently consumed fast food was non-traditional fast food (55,4%), there was no significant relation between. The frequency of fast food consumption and nutrition status in teenage ( $p_{0,347} > \alpha_{0,05}$ ). Frequency of eating fast food are in the category of frequent (55,4%), there was a significant association between the frequency of fast food consumption and nutrition status in teenage  $p$  value  $< \alpha$  ( $p_{0,029} < \alpha_{0,05}$ ). Based on this research, researcher suggested that teenage had a better concern and able to choose food that is safe for consumption.*

**Keyword:** fast food, habits, knowledge, teens

## PENDAHULUAN

*Fast food* adalah jenis makanan yang mudah dikemas, disajikan, dan praktis. Jenis *fast food* misalnya adalah *hamburger*, *fried chicken*, *french fries potatoes*, *soft drink*, dan *pizza* (Sari, 2008). Menjamurnya restaurant *fast food* juga mempengaruhi tingkat konsumsi masyarakat. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Nilsen tahun 2008, didapatkan data bahwa 69% masyarakat kota di Indonesia mengonsumsi *fast food*, dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 33% menyatakan sebagai makan siang, 25% makan malam, 9% menyatakan makanan selingan dan 2% memilih untuk makan pagi. Penelitian yang dilakukan Heryanti tahun 2009, dengan judul “kebiasaan makan cepat saji, aktifitas fisik dan faktor lainnya dengan status gizi”, didapatkan hasil tingkat konsumsi *fast food* tertinggi adalah golongan pelajar yaitu sebesar (83,3%).

Golongan pelajar dapat dikategorikan dalam usia remaja. Menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10-19 tahun. Masa remaja adalah fase individu yang mengalami perkembangan sehingga dapat mencapai kematangan secara mental, emosional, sosial serta fisik. Pada masa ini remaja cenderung labil dan mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan orang-orang terdekat, mudah mengikuti alur zaman seperti mode dan tren yang sedang berkembang di masyarakat. Pengaruh tren ini membuat remaja mempunyai ragam makanan apa yang dikonsumsi. Pilihan makanan yang tidak tepat akan berdampak buruk pada kesehatan remaja (Kristianti, 2009).

Dampak buruk dari kebiasaan konsumsi *fast food* jika dikonsumsi secara berlebihan yaitu dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti diabetes (kencing manis), hipertensi (tekanan darah tinggi), pengerasan

pembuluh darah (aterosklerosis), penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan peningkatan status gizi seperti kegemukan dan obesitas (Sari, 2008). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 menunjukkan 8,8% remaja mengalami kelebihan berat badan (*overweight*), dan 10,4% mengalami obesitas. Riskesdas tahun 2010 memaparkan bahwa remaja perempuan yang mengalami obesitas mencapai 11,9% dan laki-laki mencapai 8,8%. Dan terakhir, angka kejadian remaja yang mengalami *overweight* didapatkan 8,8%, meningkat pada kejadian obesitas 10,8% (Riskesdas, 2013).

Purwoningsih tahun 2006 dalam penelitiannya berjudul "fast food sebagai faktor resiko terjadinya obesitas pada remaja di SMUN 3 Semarang" menunjukkan siswa dengan 6% energinya berasal dari fast food mengalami 4,2 kali lebih mungkin mengalami obesitas. Hal ini juga didukung penelitian oleh Wijayanti tahun 2013 yang berjudul "analisis faktor penyebab obesitas dan cara mengatasi obesitas pada remaja" didapatkan hasil faktor penyebab terjadinya obesitas yaitu pola makan yang tidak sehat 71,4%. Muwahhidah tahun 2008 dalam penelitiannya berjudul "faktor resiko yang berhubungan dengan obesitas di SMU Batik Surakarta" menunjukkan 55% disebabkan oleh konsumsi *fast food*. Hal ini juga didukung penelitian oleh Wijayanti tahun 2013 yang berjudul "analisis faktor penyebab obesitas dan cara mengatasi obesitas pada remaja" didapatkan hasil faktor penyebab terjadinya obesitas yaitu pola makan yang tidak sehat 71,4%.

Berdasarkan penelitian Muniroh (2008) berjudul "hubungan pengetahuan gizi, body image, dan status gizi remaja" menunjukkan tingkat pengetahuan gizi remaja di Jombang adalah baik sebesar 81,5%, masih terdapat remaja yang berstatus gizi kurang sebesar 20% walaupun pengetahuan gizinya baik. Berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan Anggraini tahun 2009 didapatkan hasil tingkat pengetahuan rendah dan terdapat 18,5% remaja mengalami obesitas.

Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada siswa di SMA Negeri 1 Pekanbaru sebanyak 15 orang informan yang pernah mengonsumsi *fast food*, dan diambil secara acak, didapatkan data bahwa semua informan

mengetahui pengertian *fast food*, jenis-jenis *fast food*, dan dampak negatif *fast food* bagi kesehatan. Dari hasil studi pendahuluan juga didapatkan 7 siswa diantaranya memiliki *overweight*, namun 8 siswa memiliki berat badan normal, yang ditunjukkan dari penghitungan Indeks Masa Tubuh (IMT). Hasil data tersebut menunjukkan suatu fenomena bahwa siswa yang mengerti dan mengetahui tentang *fast food* tetapi masih memiliki keinginan yang besar dalam mengonsumsi *fast food* meskipun mereka tahu dampak negatif jika mengonsumsi *fast food* tersebut. Ini dibuktikan dengan 12 dari informan (80%) tetap ingin mengonsumsi *fast food*. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti tentang "Apakah ada hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja".

## **TUJUAN PENELITIAN**

Untuk mengetahui adanya hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan mengonsumsi *fast food* terhadap status gizi pada remaja.

## **MANFAAT PENELITIAN**

Mendapatkan gambaran secara teoritis tentang *fast food* seperti pengertian, jenis, kandungan dalam *fast food*, bagaimana cara meminimalisir mengonsumsi *fast food* dan dampak negatifnya bagi kesehatan secara umum melalui ilmu pengetahuan yang sudah berkembang pesat dan canggih pada masa sekarang ini, dan dapat menjadi data dasar bagi penelitian selanjutnya.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Jumlah sampel adalah 83 responden di SMA Negeri 1 Pekanbaru yang diambil dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang dirancang sendiri oleh peneliti dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Analisa yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square*.

## HASIL PENELITIAN

### A. Karakteristik Responden

Tabel 1

*Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, umur, pengetahuan tentang fast food di SMA Negeri 1 Pekanbaru (n = 83)*

| Karakteristik | Jumlah | Persentase (%) |
|---------------|--------|----------------|
| Jenis Kelamin |        |                |
| Laki-Laki     | 36     | 43,4           |
| Perempuan     | 47     | 56,6           |
| Umur          |        |                |
| 17 tahun      | 6      | 7,2            |
| 16 tahun      | 40     | 48,2           |
| 15 tahun      | 35     | 42,2           |
| 14 tahun      | 2      | 2,4            |
| Pengetahuan   |        |                |
| Baik          | 50     | 60,2           |
| Cukup         | 33     | 39,8           |

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 83 responden yang diteliti, distribusi responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan dengan jumlah 47 orang responden (56,6%) dan laki-laki dengan jumlah 36 orang responden (43,4%). Distribusi responden menurut umur yang terbanyak adalah 16 tahun dengan jumlah 40 orang responden (48,2%), dan terendah adalah 14 tahun dengan jumlah 2 orang responden (2,4%), sedangkan distribusi responden berdasarkan pengetahuan yaitu sebagian besar responden berpengetahuan baik dengan jumlah 50 orang responden (60,2%), dan berpengetahuan cukup dengan jumlah 33 orang responden (39,8%).

Tabel 2

*Distribusi frekuensi berdasarkan kebiasaan responden mengkonsumsi fast food yang sering dikonsumsi responden di SMA Negeri 1 Pekanbaru (n = 83)*

| Karakteristik           | Jumlah | Persentase (%) |
|-------------------------|--------|----------------|
| Jenis Fast Food         |        |                |
| Non Tradisional         | 46     | 55,4           |
| Tradisional             | 37     | 44,6           |
| Rincian Jenis Fast Food |        |                |
| Mie Instant             | 24     | 28,9           |
| Fried Chicken           | 23     | 27,7           |
| Mie Ayam                | 9      | 10,8           |
| Nugget                  | 6      | 7,2            |
| Minuman                 | 6      | 7,2            |
| Bersoda                 | 3      | 3,6            |
| Bakso                   | 3      | 3,6            |
| Sosis                   | 2      | 2,4            |

|                |    |      |
|----------------|----|------|
| Spaggety       | 1  | 1,2  |
| Kentang Goreng | 1  | 1,2  |
| Mie Pansit     | 1  | 1,2  |
| Hamburger      | 1  | 1,2  |
| Pizza          |    |      |
| Sandwich       |    |      |
| Frekuensi      |    |      |
| Sering         | 46 | 55,4 |
| Jarang         | 37 | 46,6 |

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 83 orang responden yang diteliti, sebagian besar responden memilih *fast food* non tradisional dengan jumlah 46 orang responden (55,4%), dan *fast food* tradisional dengan jumlah 37 orang responden (44,6%). Berdasarkan rincian *fast food* dari 83 responden terbanyak responden memilih jenis *fast food* mie instant dengan jumlah 24 responden (28,9%). Sedangkan berdasarkan frekuensi mengkonsumsi *fast food* sebagian besar responden sering mengkonsumsi *fast food* dengan jumlah 46 orang responden (55,4%), dan jarang dengan jumlah 37 orang responden (46,6%).

Tabel 3

*Distribusi Status Gizi Responden di SMA Negeri 1 Pekanbaru (n = 83)*

| No. | Status Gizi Responden dalam Mengonsumsi Fast Food | Jumlah | Persentase (%) |
|-----|---------------------------------------------------|--------|----------------|
| 1.  | Tidak Normal                                      | 48     | 42,2           |
| 2.  | Normal                                            | 35     | 57,8           |
|     | Total                                             | 83     | 100            |

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 83 orang responden yang diteliti, terbanyak responden memiliki status gizi tidak normal dengan jumlah 48 orang responden (42,2%), dan normal dengan jumlah 35 orang responden (57,8%).

Data lebih lengkap untuk rincian dari status gizi responden dapat dilihat dari tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4

*Distribusi Status Gizi Tidak Normal Responden di SMA Negeri 1 Pekanbaru*

| No. | Status Gizi Responden dalam Mengonsumsi Fast Food | Jumlah | Persentase (%) |
|-----|---------------------------------------------------|--------|----------------|
| 1.  | BB Lebih                                          | 20     | 41,7           |
| 2.  | Obesitas                                          | 18     | 37,5           |
| 3.  | BB Kurang                                         | 10     | 20,8           |
|     | Total                                             | 48     | 100            |

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 48 orang responden yang diteliti, terbanyak responden memiliki status gizi tidak normal yaitu BB lebih dengan jumlah 20 orang responden (41,7%).

## B. Analisa Bivariat

Analisa bivariat untuk melihat hubungan antara tingkat pengetahuan dan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* terhadap status gizi remaja di SMA Negeri 1 pekanbaru menggunakan uji *chi-square*. Nilai *p value* diambil dari nilai *Continuity Correction*. Berdasarkan pengolahan data dengan menggunakan perhitungan statistik melalui computer diperoleh dari perhitungan.

### Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Terhadap Gizi pada Remaja

Pada penelitian ini dilakukan uji statistik dengan uji *Chi-Square*. Berdasarkan pengolahan data dengan bantuan penghitungan statistik melalui komputer diperoleh hasil perhitungan yang dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

| Variabel           | Status Gizi Remaja |              | Total | OR<br>(95%<br>CI)       | P     |
|--------------------|--------------------|--------------|-------|-------------------------|-------|
|                    | Normal             | Tidak Normal |       |                         |       |
| <b>Pengetahuan</b> |                    |              |       |                         |       |
| Baik               | 28                 | 22           | 50    | 2,227<br>(0,903-5,493)  | 0,127 |
| Cukup              | 12                 | 21           | 33    |                         |       |
| Total              | 40                 | 43           | 83    |                         |       |
| <b>Jenis</b>       |                    |              |       |                         |       |
| Non Tradisional    | 22                 | 24           | 46    | 1,692<br>(0,696-4,117)  | 0,347 |
| Tradisional        | 13                 | 24           | 37    |                         |       |
| Total              | 35                 | 48           | 83    |                         |       |
| <b>Frekuensi</b>   |                    |              |       |                         |       |
| Sering             | 14                 | 32           | 46    | 3,000<br>(01,215-7,409) | 0,029 |
| Jarang             | 21                 | 16           | 37    |                         |       |
| Total              | 35                 | 48           | 83    |                         |       |

Tabel 5 menggambarkan hubungan pengetahuan remaja tentang *fast food* terhadap status gizi siswa di SMA Negeri 1 Pekanbaru. Hasil analisa didapatkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik memiliki status gizi normal berjumlah 28 responden (56%) memiliki status gizi tidak normal 22 responden (44%) sedangkan responden yang memiliki pengetahuan cukup yang memiliki status gizi

normal 12 responden (36,4%) dan tidak normal 21 responden (63,6%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan *p value* = 0,127 >  $\alpha$  (0.05), berarti  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang *fast food* terhadap status remaja dalam mengonsumsi *fast food*.

Hasil analisis lanjut menunjukkan remaja yang memiliki pengetahuan cukup tentang *fast food* beresiko sebanyak 2,227 kali memiliki status gizi tidak normal dibandingkan remaja yang memiliki pengetahuan yang tinggi tentang *fast food* (OR: 2,227; CI 0,903-5,493).

Hasil analisa berdasarkan kebiasaan mengkonsumsi dilihat dari jenis *Fast food* didapatkan bahwa responden yang menyukai *fast food* non tradisional memiliki status gizi normal berjumlah 22 responden (47,8%) dan tidak normal 24 responden (52,2%) sedangkan responden menyukai *fast food* tradisional memiliki status gizi normal 13 responden (35,1%) dan 24 responden memiliki status gizi tidak normal (64,9%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan *p value* = 0,347 >  $\alpha$  (0.05), berarti  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis *fast food* terhadap status remaja.

Hasil analisis lanjut menunjukkan remaja yang memilih kebiasaan mengkonsumsi *fast food* tradisional memiliki resiko sebanyak 1,692 kali lebih tinggi terjadinya status gizi tidak normal dibandingkan remaja yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi *fast food* non tradisional (OR: 1,692; CI 0,696-4,117).

Hasil analisa kebiasaan mengkonsumsi *fast food* dilihat dari frekuensi mengkonsumsi *fast food* didapatkan bahwa responden yang sering mengkonsumsi *fast food* memiliki status gizi normal berjumlah 14 responden (30,4%) dan tidak normal 32 responden (69,6%) sedangkan responden yang jarang mengkonsumsi *fast food* memiliki status gizi normal 21 responden (56,8%) dan 16 responden memiliki status gizi tidak normal (43,2%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan *p value* = 0,029 <  $\alpha$  (0.05), berarti  $H_0$  gagal ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara frekuensi mengkonsumsi *fast food* terhadap status remaja.

Hasil analisis lanjut menunjukkan remaja yang memiliki frekuensi mengkonsumsi *fast food* sering memiliki resiko sebanyak 3,000 kali

lebih tinggi terjadinya status gizi tidak normal dibandingkan yang jarang mengonsumsi *fast food* (OR: 3,000; CI 1,215-7,409).

## **PEMBAHASAN**

### **1. Karakteristik responden**

#### **a). Jenis Kelamin**

Berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 47 responden (56,6%) dan laki-laki 36 responden (43,4%). Berdasarkan kenyataan yang ditemukan dilapangan mayoritas siswa di SMA Negeri 1 Pekanbaru yaitu berjenis kelamin perempuan. Dengan banyaknya siswa berjenis kelamin perempuan tersebut memberi peluang besarnya jumlah responden perempuan. Gaya hidup remaja putri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan makan remaja tersebut. Remaja perempuan menjadi lebih aktif, lebih banyak makan di luar rumah, dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan yang akan dimakannya, remaja putri juga lebih sering mencoba-coba makanan baru (Adriani, 2012).

#### **b). Umur**

Karakteristik responden berdasarkan umur terhadap 83 orang responden yang diteliti diperoleh responden terbanyak adalah umur 16 tahun dengan jumlah 40 orang responden (48,2%). Umur 16 tahun dapat dikategorikan dalam usia remaja pertengahan. Usia remaja pertengahan adalah fase individu yang mengalami perkembangan sehingga dapat mencapai kematangan secara mental, emosional, sosial serta fisik. Pada masa ini remaja cenderung labil dan mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan orang-orang terdekat, mudah mengikuti alur zaman seperti mode dan tren yang sedang berkembang di masyarakat. Pengaruh tren ini membuat remaja mempunyai ragam makanan apa yang dikonsumsi. Pilihan makanan yang tidak tepat akan berdampak buruk pada kesehatan remaja (Kristianti, 2009).

#### **1) Gambaran Pengetahuan Remaja tentang Fast Food**

Karakteristik responden berdasarkan pengetahuan siswa tentang *fast food* diketahui bahwa dari 83 orang responden yang diteliti, sebagian besar responden berpengetahuan baik dengan jumlah 50 orang responden (60,2%),

dan berpengetahuan cukup dengan jumlah 33 orang responden (39,8%).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui mata dan telinga (Fitriani, 2011). Menurut Iqbal, Chayatin, Rozikin dan Supradi (2007) makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi dan makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya.

Faktor umur, minat dan pengalaman dapat mempengaruhi pengetahuan individu, bertambahnya umur seseorang menyebabkan terjadinya perubahan pada aspek fisik dan psikologis. Minat yang merupakan kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam. Pengalaman merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Pengalaman yang diperoleh digunakan dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi, apabila berhasil maka orang akan menggunakan cara tersebut dan bila gagal tidak akan mengulangi cara itu (Iqbal, Chayatin, Rozikin & Supradi, 2007).

Pendidikan formal merupakan faktor utama yang mempengaruhi pengetahuan seseorang termasuk pengetahuan tentang gizi dan kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah menyerap informasi gizi dan kesehatan sehingga pengetahuan gizi dan kesehatan akan semakin membaik (Kristianti, 2009).

Notoatmodjo (2010) menyatakan informasi memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tapi jika mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya TV, radio atau surat kabar maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru.

## 2) Kebiasaan remaja mengkonsumsi *fast food* berdasarkan jenis *fast food* yang sering dikonsumsi

Karakteristik responden berdasarkan jenis *fast food* yang sering dikonsumsi remaja diketahui bahwa dari 83 orang responden yang diteliti, sebagian besar responden memilih *fast food* non tradisional dengan jumlah 46 orang responden (55,4%), dan *fast food* tradisional dengan jumlah 37 orang responden (44,6%).

Suryanti 2013 mengatakan konsumsi makanan *fast food* mengandung gula dan lemak selain meningkatkan kalori masuk yang ditumpuk dalam jaringan lemak tubuh dapat meningkatkan status gizi.

## 3) Kebiasaan berdasarkan jenis *fast food* yang sering dikonsumsi

Karakteristik responden berdasarkan jenis *fast food* yang sering dikonsumsi remaja diketahui bahwa dari 83 orang responden yang diteliti, terbanyak responden memilih jenis *fast food* mie instant dengan jumlah 24 responden (28,9%).

Ratnasari 2012 mengatakan bahwa dalam sebungkus mie instant terdapat kandungan bahan tambahan makanan seperti MSG, *sodium tripolyphosphat* sebagai bahan pengemulsi dan bahan pengawet seperti *tartrazine yellow* sebagai pewarna kuning pada mie instant dan terdapat kandungan natrium yang tinggi dalam mie sebungkus mie instant yaitu 1460 mg. Kebutuhan natrium menurut World Health Organization (WHO), konsumsi natrium sehari yaitu 2400 mg. Kandungan berbahaya ini yang menyebabkan mie instant berpengaruh buruk terhadap kesehatan bila dikonsumsi pada frekuensi sering.

## 4) Kebiasaan remaja mengkonsumsi *fast food* berdasarkan frekuensi konsumsi *fast food*.

Karakteristik responden berdasarkan jenis *fast food* yang sering dikonsumsi remaja diketahui bahwa dari 83 orang responden yang diteliti, sebagian besar responden sering mengkonsumsi *fast food* dengan jumlah 46 orang responden (55,4%), dan jarang dengan jumlah 37 orang responden (44,6%).

Mardayanti 2008 mengatakan bahwa status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor lingkungan, kognitif, faktor biologis, dan faktor perilaku. Hal ini juga didukung oleh Heriati (2009) menyatakan

bahwa status gizi dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan sehari-hari dan kebiasaan makannya.

## 5) Status Gizi Remaja

Karakteristik responden berdasarkan jenis status gizi diketahui bahwa dari 83 orang responden yang diteliti, terbanyak responden memiliki status gizi tidak normal dengan jumlah 48 orang responden (42,2%), dan normal dengan jumlah 35 orang responden (57,8%). Dari 48 orang responden yang diteliti, terbanyak responden memiliki status gizi tidak normal yaitu BB lebih dengan jumlah 20 orang responden (41,7%).

Hasil penelitian ini berbanding lurus dengan Suryanti 2013 yang mengatakan bahwa gizi lebih terjadi karena asupan energi yang masuk lebih besar dibanding yang keluar sehingga terjadi kelebihan energi dalam bentuk jaringan lemak. Sering mengkonsumsi makanan *fast food* dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol yang berdampak meningkatkan gizi lebih

## 2. Analisa Bivariat

### a. Hubungan Pengetahuan Tentang *Fast Food* dengan Status Gizi pada Remaja

Hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan  $p$  value = 0,80 yang berarti  $p$  value >  $\alpha$  (0.05), artinya  $H_0$  gagal ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang *fast food* terhadap status gizi pada remaja. Hal ini disebabkan karena adanya faktor internal dan eksternal yang terjadi pada responden yaitu karena faktor meniru orang lain, pergaulan, ajakan teman, dan kesenangan. Selain itu terdapat faktor lain yaitu adanya media seperti iklan. Iklan dapat mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji bagi remaja. Semakin banyak iklan yang dilihat remaja di televisi dapat mempengaruhi peningkatan pembelian makanan cepat saji (Imtihani, 2013). Hasil analisis lanjut menunjukkan peluang remaja yang memiliki pengetahuan cukup tentang *fast food* beresiko sebanyak 2,227 kali memiliki status gizi tidak normal daripada remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang *fast food* (OR: 2,227; CI 0,903-5,493).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusnita (2007), yang menyatakan tidak ada hubungan yang

nyata pada analisa statistik antara tingkat pengetahuan keluarga terhadap pentingnya membatasi mengonsumsi makanan instan.

Notoatmodjo (2010), menyatakan individu yang bersangkutan harus mampu menyerap, mengolah dan memahami informasi yang diterima sebagai stimulus. Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi adalah pengetahuan gizi yang rendah dan kebiasaan makan yang salah. Pengetahuan dan praktik gizi yang rendah antara lain seperti perilaku menyimpang dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Imtihani, 2013).

#### **b. Hubungan Antara Jenis *Fast Food* dengan Status Gizi pada Remaja**

Hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan  $p$  value = 0,347 yang berarti  $p$  value  $> \alpha$  (0.05), artinya  $H_0$  gagal ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis *fast food* dengan status gizi pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Heryanti (2009), yang menyatakan tidak ada hubungan yang nyata pada analisa statistik antara makan makanan *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa.

Hasil analisis lanjut menunjukkan peluang remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* tradisional memiliki resiko sebanyak 1,692 kali lebih tinggi terjadinya status gizi tidak normal dibandingkan remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* non tradisional (OR: 1,692; CI 0,696-4,117).

Hasil penelitian ini terjadi karena responden yang memilih *fast food* non tradisional belum tentu memiliki frekuensi mengonsumsi sering dalam mengonsumsi *fast food*. Tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji tiap orang berbeda-beda. Jenis *fast food* yang dipilih belum dapat dijadikan ukuran mempengaruhi kebiasaan yang dapat mengubah keadaan gizi remaja. Responden sudah dapat memutuskan sendiri makanan apa yang ingin responden makan tanpa harus tergantung atau mengikuti pendapat orang lain termasuk pendapat teman sebaya. Keputusan mengonsumsi suatu makanan biasanya dipengaruhi faktor kesukaan dan besarnya uang saku (Adriani, 2012).

#### **c. Hubungan Frekuensi Mengonsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Remaja**

Hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan  $p$  value = 0,029 yang berarti  $p$  value  $> \alpha$  (0.05), artinya  $H_0$  gagal ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara frekuensi *fast food* dengan status gizi pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan Virani (2012), yang menyatakan adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih, tetapi berbanding terbalik dengan hasil penelitian Kristianti tahun 2009 yang menyatakan tidak adanya hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi.

Hasil analisis lanjut menunjukkan remaja yang memiliki frekuensi mengonsumsi *fast food* sering memiliki resiko sebanyak 3,000 kali lebih tinggi terjadinya status gizi tidak normal dibandingkan yang jarang mengonsumsi *fast food* (OR: 3,000; CI 1,215-7,409). Kebiasaan makan atau pola makan dapat menggambarkan frekuensi makan remaja dalam kesehariannya. Hal ini bergantung pada kebiasaan remaja di rumah maupun dilingkungan sekolah. Pola makan remaja sangat berkaitan erat dengan gizi remaja tersebut, karena semakin sering remaja mengonsumsi makanan *fast food* dalam kesehariannya, maka kecenderungan untuk mengalami status gizi tidak normal akan semakin tinggi.

#### **A. Keterbatasan Penelitian**

Dari target penelitian ini peneliti menargetkan masuk ke semua kelas X dan XI yang berjumlah 17 kelas untuk pengambilan sampel yang digunakan yaitu *proportionate stratified random sampling* karena jadwal siswa yang padat peneliti hanya masuk ke 6 kelas saja, tetapi peneliti tetap mendapatkan sampel yang cukup sesuai dengan target penelitian. Jadwal siswa yang padat juga membuat keterbatasan waktu penelitian. Peneliti harus manajemen waktu mulai dari pengambilan responden, menjelaskan tentang cara pengisian kuesioner sampai dengan mempersingkat waktu yang dibutuhkan untuk pengisian kuesioner agar tidak mengganggu aktifitas pelajaran siswa.

#### **PENUTUP**

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan status gizi remaja kepada 83 orang remaja yang ada di SMA Negeri 1 Pekanbaru dapat disimpulkan berdasarkan hasil uji statistik dari pengetahuan tentang *fast food* dengan status gizi pada remaja menggunakan uji *Chi-square* didapatkan  $p$  value = 0,80 yang berarti  $p$  value  $> \alpha$  (0.05), artinya  $H_0$  gagal ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang *fast food* terhadap status gizi pada remaja. Hasil analisis lanjut menunjukkan remaja yang memiliki pengetahuan rendah tentang *fast food* beresiko sebanyak 2,227 kali memiliki status gizi tidak normal dibandingkan remaja yang memiliki pengetahuan yang tinggi tentang *fast food* (OR: 2,227; CI 0,903-5,493). Berdasarkan hasil uji statistik dari jenis *fast food* dengan status gizi pada remaja menggunakan *Chi-square* didapatkan  $p$  value = 0,24  $> \alpha$  (0.05), berarti  $H_0$  gagal ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis *fast food* terhadap status remaja. Hasil analisis lanjut menunjukkan remaja yang memilih kebiasaan mengonsumsi *fast food* tradisional memiliki resiko sebanyak 1,692 kali lebih tinggi terjadinya status gizi tidak normal dibandingkan remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* non tradisional (OR: 1,692; CI 0,696-4,117), sedangkan berdasarkan hasil uji statistik dari frekuensi mengonsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja menggunakan *Chi-square* didapatkan  $p$  value = 0,029  $< \alpha$  (0.05), berarti  $H_0$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara frekuensi mengonsumsi *fast food* terhadap status remaja. Hasil analisis lanjut menunjukkan remaja yang memiliki frekuensi mengonsumsi *fast food* sering memiliki resiko sebanyak 3,000 kali lebih tinggi terjadinya status gizi tidak normal dibandingkan yang jarang mengonsumsi *fast food* (OR: 3,000; CI 1,215-7,409).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran yang ditujukan kepada:

#### 1. Bagi Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru

Diharapkan kepada siswa agar lebih mengaplikasikan ilmu yang telah didapat dalam kehidupan sehari-hari termasuk

terhadap gaya hidup dan kebiasaan pola makan.

#### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data *evidence-based* atau informasi dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut.

#### 3. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat agar dapat lebih bijak untuk mengonsumsi makanan dan mengurangi frekuensi konsumsi makanan cepat saji.

#### 4. Peneliti lain

Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian lanjut dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang lebih baik, jumlah sampel yang lebih banyak serta tidak hanya menghubungkan faktor pengetahuan dan kebiasaan mengonsumsi saja tetapi bisa menghubungkan dengan faktor yang lainnya seperti sikap dan perilaku, faktor ekstrinsik, media, dan lainnya. Data dalam penelitian ini dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya sebagai dasar untuk mengatasi masalah nutrisi pada remaja yang memiliki berat badan diatas normal.

<sup>1</sup>**T. Syarifah Latifah Hanum:** Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

<sup>2</sup>**Ns. Ari Pristiana Dewi, M.Kep:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

<sup>3</sup>**H. Erwin, S.Kp M.Kep.,** Dosen Bidang Keilmuan Manajemen Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan gizi dalam siklus kehidupan, edisi 1*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Ade. (2012). *Gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara tentang konsumsi makanan cepat saji*. Diperoleh tanggal 25 Oktober 2014 dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/31100/6/Chapter%20I.pdf.articles>

- Arisman. (2009). *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: EGC
- Imtihani, T. (2013). Hubungan pengetahuan, uang saku, dan peer group dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri. *Journal of Nutrition College*, 2, 346-359. Diperoleh 28 Januari 2015 dari <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jnc>.
- Khomsan, A. (2008). *Sehat itu mudah, wujudkan hidup sehat dengan makanan tepat*. Bandung: Hikmah PT. Mizan Publika.
- Kristianti. (2009). *Hubungan pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi fast food dengan status gizi mahasiswa fakultas ilmu keperawatan universitas muhammadiyah surakarta*. Diperoleh tanggal 20 oktober 2014 dari <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/2064/5.pdf?sequence=1>.
- Mubarak, Chayatin, N. (2009). *Ilmu kesehatan masyarakat: teori dan aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muniroh, (2008). Hubungan pengetahuan gizi, body image, dan status gizi remaja di SMA Islam Makasar. Diperoleh pada tanggal 20 oktober 2014 dari <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5651/%20MKMI.pdf?sequence=1>
- Muwakhidah. (2008). Faktor resiko yang berhubungan dengan obesitas di SMU batik Surakarta. Diperoleh tanggal 28 september 2014 dari <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/1464/jurnal%20kes%20vol%201%20no%202%20f%20133-140.pdf?sequence=1>
- Nilsen, A.C, (2008). *Majalah Appetite Journey*. Diperoleh tanggal 28 september 2014 dari [http://repository.usu.ac.id/appetitejourney/docs/appetitejourney\\_39](http://repository.usu.ac.id/appetitejourney/docs/appetitejourney_39).
- Nursalam. (2003). *Konsep & penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Purwoningsih. (2006). *Fast food sebagai faktor resiko terjadinya obesitas pada remaja di SMUN 3 Semarang*. Diperoleh tanggal 20 oktober 2014 dari <http://eprints.undip.ac.id/21855/1/G.pdf>
- PSIK-UR. (2013). *Pedoman penulisan skripsi dan penelitian*. Pekanbaru: Buku panduan tidak dipublikasikan.
- Riskesdas. (2007). *Laporan Riset Keperawatan Dasar 2007 Badan Penelitian dan pengembangan kesehatan Kementrian Kesehatan RI*. Diperoleh tanggal 10 oktober 2010 dari [http://www.litbang.depkes.go.id/2014/bl\\_riskesdas2007](http://www.litbang.depkes.go.id/2014/bl_riskesdas2007)
- Riskesdas. (2010). *Laporan Riset Keperawatan Dasar 2010 Badan Penelitian dan pengembangan kesehatan Kementrian Kesehatan RI*. Diperoleh tanggal 10 oktober 2014 dari [http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/buku\\_laporan/lapnas\\_riskesdas2010/Laporan\\_riskesdas\\_2010.pdf](http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/buku_laporan/lapnas_riskesdas2010/Laporan_riskesdas_2010.pdf)
- Riskesdas. (2013). *Laporan Riset Keperawatan Dasar 2013 Badan Penelitian dan pengembangan kesehatan Kementrian Kesehatan RI*. Diperoleh tanggal 10 oktober 2014 dari [http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/rkd2013/Laporan\\_Riskesdas2013.PDF](http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/rkd2013/Laporan_Riskesdas2013.PDF)
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sugiyono. (2010). *Metodelogi penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Wijayanti. 2013. *Analisis faktor penyebab obesitas dan cara mengatasi obesitas pada remaja*. Diperoleh tanggal 10 november 2014 dari <http://lib.unnes.ac.id/18887/1/6250408055.pdf>