

Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas

Asep J Saleh, Suminah, Dewi W Astuti

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia

Program Studi Penyuluhan dan Komunikasi Pertanian, Universitas Sebelas Maret

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia

e-mail: ayahhafi@gmail.com

Abstract

Fast-food consumption is one of the implications of adolescent bad behaviours caused by improper use of pocket money. Adolescent nutrition problems are strongly influenced by their consumption behaviours. The aim of this study was to find out whether there was a relationship of fast food consumption and pocket money to nutritional status of public-high-school adolescents in Surakarta, an analytic-observational research with a cross-sectional approach. The population in this study was the public-high-schools adolescents who were selected by random sampling which met the criteria of 146 people. The results of the study based on statistical tests using Chi-square showed that p value was 0.01 for smaller fast food while p for pocket money was 0.41 greater than $\alpha = 0.05$. These results indicated that there is a relationship between fast food and nutritional status, but there is no relationship between pocket money and the nutritional status of public-high-school adolescents in Surakarta.

Keywords : fast-food, nutritional status, pocket money

Abstrak

Konsumsi makanan cepat saji merupakan salah satu implikasi dari perilaku buruk remaja yang disebabkan oleh penggunaan uang saku yang tidak tepat. Masalah gizi remaja sangat dipengaruhi oleh perilaku konsumsinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan konsumsi fast food dan uang saku terhadap status gizi remaja SMA Negeri di Surakarta, merupakan penelitian analitik-observasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja SMA negeri yang dipilih secara random sampling yang memenuhi kriteria sebanyak 146 orang. Hasil penelitian berdasarkan uji statistik menggunakan Chi-square menunjukkan bahwa p value 0,01 untuk makanan cepat saji kecil sedangkan p untuk uang saku 0,41 lebih besar dari $= 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara fast food dengan status gizi, tetapi tidak ada hubungan antara uang jajan dengan status gizi remaja SMA negeri di Surakarta.

Kata Kunci : makanan cepat saji, status gizi, uang saku

1. PENDAHULUAN

Meningkatnya kemakmuran dan pengaruh westernisasi mengakibatkan perubahan gaya hidup dalam pemilihan makanan yang cenderung menyukai makanan cepat saji, yang memiliki kandungan gizi tidak seimbang yang mengandung energi, garam, dan lemak, termasuk kolesterol tinggi dan sedikit serat¹. Perubahan yang terjadi pada remaja menimbulkan berbagai masalah dan perubahan perilaku makan yang berujung pada perilaku makan yang sehat dan tidak sehat.

Makanan cepat saji umumnya diproduksi oleh industri pengolahan makanan berteknologi tinggi yang menyediakan berbagai zat adiktif untuk mengawetkan dan memberikan rasa. Menurut WHO (2006), jika makanan ini sering dikonsumsi secara terus menerus dan berlebihan, dikhawatirkan akan mengakibatkan peningkatan nilai Body Mass Index (BMI) (overnutrisi).

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi fast food dengan status gizi mahasiswa fakultas ilmu kesehatan⁴. Seringnya konsumsi makanan siap saji pada remaja dipengaruhi oleh uang jajan yang cukup besar sehingga mereka bebas membeli sarapan di luar berupa makanan siap saji sehingga menyebabkan berat badan berlebih. Remaja yang kelebihan berat badan dan obesitas sering mengunjungi restoran cepat saji setiap minggunya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Imtihani dan Noer (2013) menunjukkan bahwa uang jajan berhubungan dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Semakin tinggi uang saku, maka semakin tinggi pula frekuensi konsumsi makanan siap saji. Hal ini terjadi karena subjek yang memiliki uang jajan cukup menggunakan uangnya untuk membeli makanan siap saji

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan desain cross sectional untuk mengetahui hubungan antara makanan cepat saji dan uang jajan dengan status gizi remaja yang dilakukan di SMAN 1 dan 4 Surakarta dari bulan April sampai Mei 2018 sebanyak 146.146 orang yang memenuhi kriteria. dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan random sampling.

Data kebiasaan makan fast food diperoleh dengan menggunakan kuesioner FFQ fast food sedangkan data uang saku diperoleh dari data primer yang ditanyakan secara langsung. Data status gizi berdasarkan IMT/Usia diperoleh langsung dari pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan stepping dan microtoise.

Data dianalisis menggunakan program komputer SPSS versi 21. Analisis bivariat makanan cepat saji dan uang jajan status gizi dilakukan uji chi-square dengan nilai = 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengambilan data ditunjukkan pada table-tabel berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	113	77.4
Gemuk	21	14.4
Kurus	8	5.5
Sangat Kurus	2	1.4
Obesitas	2	1.4
Total	146	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan hasil bahwa responden memiliki status gizi yang normal yaitu sebanyak 113 responden (77.4%), dan jumlah terkecil adalah responden dengan status gizi sangat kurus dan obesitas dengan masing-masing sejumlah 2 orang responden (1.4%).

Table 2. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji

Konsumsi Makanan Cepat Saji	Frekuensi (n)	Persentase (%)
2x/minggu	93	63.7
< 2x/minggu	53	36.3
Total	146	100

Berdasarkan data pada tabel 2, ditemukan bahwa jumlah responden yang mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 2 kali dalam 1 minggu adalah 93 orang (63.7%), sementara yang kurang dari 2 kali dalam seminggu adalah 53 responden (36.7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Uang Saku

Nominal Uang Saku	Frekuensi (n)	Persentase (%)
-------------------	---------------	----------------

≤ 10,000	68	46.6
> 10,000	78	53.4
Total	146	100

Berdasarkan data pada tabel 3, ditemukan bahwa jumlah responden yang memiliki uang saku sebesar Rp. 10.000 atau kurang berjumlah 68 responden (46,6%), sedangkan responden yang memiliki uang jajan lebih dari Rp. 10.000 adalah 78 responden (53,4%).

Tabel 4. Hubungan Antara Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Status Gizi

	Konsumsi Makanan Cepat Saji	Status Gizi
Chi-Square	[10.959] A.	308.863 ^b
Df	1	4
Asymp.Sig.	.01*	.001

*significance $p < 0.05$

Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada siswa SMA sederajat berdasarkan uji statistic chi-square pada derajat signifikansi $p < 0,05$.

Table 5. Hubungan antara Uang Saku dengan Status Gizi

	Uang Saku	Status Gizi
Chi-Square	.685 ^a	308.863 ^b
Df	1	4
Asymp.Sig.	.41	.001

Tabel 5 memberikan informasi bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku pada siswa SMA sederajat dengan status gizi pada uji statistic chi-square dengan nilai $p=0,41$

Berdasarkan Tabel 4, penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara makanan cepat saji dengan status gizi ($p = 0,01$). Hal ini sejalan dengan penelitian Al Faris, dkk (2015) dalam survei cross sectional yang dilakukan terhadap 127 remaja putri Saudi (13-18 tahun) dan 69 remaja putri dewasa (19-29 tahun) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan status gizi ($p = 0,006$)^{7a}

Penelitian in-line lainnya namun tidak spesifik pada masa remaja menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara mereka yang sering mengkonsumsi fast food dan sangat sering yang memiliki nilai IMT lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang jarang mengkonsumsi fast food ($p < 0,001$).

Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurlita (2017), terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kenaikan berat badan pada mahasiswa ilmu kesehatan ($p < 0,05$), dan terdapat hubungan antara frekuensi puasa -konsumsi makanan dan penambahan berat badan di bidang teknik ($p < 0,05$).

Meningkatnya popularitas fast food di kalangan remaja saat ini diiringi dengan peningkatan porsi dan energi dalam fast food selama beberapa tahun terakhir. Hal ini menyebabkan remaja yang mengkonsumsi fast food mengkonsumsi energi, lemak, dan gula secara berlebihan. Selain itu, makanan cepat saji dikenal rendah serat dan tinggi sodium. Semakin banyak makanan cepat saji yang dikonsumsi, semakin besar risiko obesitas.

Variabel lain yang diteliti dalam penelitian ini adalah jumlah uang saku. Subyek dengan uang saku lebih dari Rp. 10.000 sebanyak 78 orang (53,4%) sedangkan yang memiliki uang saku kurang dari Rp. 10.000 adalah 68 orang (46,6%) sehingga tidak ada hubungan antara uang saku

dengan status gizi. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Punitha, dkk (2014) dalam studi potong lintang yang dilakukan pada siswa remaja perkotaan usia 13-18 (n = 916) yang menunjukkan bahwa anak yang memiliki gizi lebih dan obesitas mendapatkan uang jajan yang lebih besar dibandingkan untuk anak normal dan kurus. Artinya ada hubungan antara uang jajan dengan status gizi ($p = 0,02$)⁵.

Kami sebagai peneliti berpendapat bahwa uang jajan berkaitan dengan kebiasaan remaja dalam memilih dan mengonsumsi makanan cepat saji yang nantinya akan mempengaruhi kesehatan mereka secara umum.

4. KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi, namun tidak ada hubungan yang signifikan antara uang jajan remaja dengan status gizinya.

5. KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan yang terdapat pada penelitian ini adalah:

1. Kategorisasi uang saku hanya 2 sehingga ada kemungkinan hubungan dengan kualitas data yang tersedia.
2. Kuesioner untuk kebiasaan makan cepat saji hanya dilihat dari frekuensinya saja tanpa melihat jumlah makanan yang dimakan.
3. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang mengandalkan daya ingat sehingga ada bias.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Al Faris N A , Al-Tamimi J Z , Al-Jobair M O, Al-Shwaiyat N M. 2015. Trends of fast food consumption among adolescent and young adult Saudi girls living in Riyadh. *NutrisiMakanan Res.* **59** 10.3402
- Austin SB, Melly SJ, Sanchez BN, Patel A, Buka S, Gortmaker SL. 2005 Clustering of Fast-Food Restaurants around Schools: A Novel Application of Spatial Statistics to the Study of Food Environments. *American Journal of Public Health.* **95** (9) 1575-81.
- Bowman SA, Gortmaker SL, Abbeling CB, Pereira MA, Ludwig DS. 2004. Effects of Fast Food Consumption on Energy Intake and Diet Quality among Children in a National Household Survey. *J Pediatrics.* **113**.
- Braithwaite, Irene. et. al. 2014. Fast-food consumption and body mass index in children and adolescents: an international cross-sectional study. *BMJ.* **4** 12.
- Imtihani T R dan Noer E R. 2013 Hubungan Pengetahuan, Uang Saku, dan Peer Group dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri (The Relationship of Knowledge, Pocket Money, and Peer Group with Fast-Food Consumption Frequency of Female Adolescents). *J. NC.* **2** (1) 162-169
- Nurlita N. 2017 *Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), Status Gizi dan Kenaikan Berat Badan Pada Mahasiswa Fik Dan Ft Universitas Muhammadiyah Surakarta (Fast Food Consumption Pattern, Nutritional Status and Body Weight Increase of the Students of Health Science and Engineering Faculties in Muhammadiyah University of Surakarta)*. Health Science Faculty of Muhammadiyah University of Surakarta.
- Proverawati A. 2010 *Permasalahan Dan Perubahan Perilaku Di Kehidupan Remaja (Behavioral Problems and Changes in Adolescence)*. Yogyakarta: Nuamedika.

Punitha VC, Amudhan A, Sivaprakasam P, Rathnaprabhu V. 2014 Pocket Money: Influence on Body Mass Index and Dental Caries among Urban Adolescents. *J. Clin. Diagn.Res.* **8** (12) JC10-JC12.

WHO. 2006. *Adolescents Nutrition: A Review of the Situation in Selected South East Asian Countries*. New Delhi: WHO Regional Office for South East Asia.