

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13nk143>

Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) dan Status Gizi pada Remaja

Fitriyanti Patarru'

Program Studi Keperawatan, STIK Stella Maris Makassar; patarrufitriyanti@yahoo.com (koresponden)

Rosmina Situngkir

Program Studi Keperawatan, STIK Stella Maris Makassar; rosmina76stkr@yahoo.co.id

Chindy F Heumasse

Program Studi Keperawatan, STIK Stella Maris Makassar; cindyfinesyaheumasse@gmail.com

Chrily Graselya S Ahudara

Program Studi Keperawatan, STIK Stella Maris Makassar; chrilysabatini12@gmail.com

ABSTRACT

Fast food consumption habits in adolescents are influenced by lifestyle changes and poor eating patterns, which can have an impact on obesity. The purpose of this study was to determine the relationship between fast food consumption habits and nutritional status in adolescents. This study applied a cross-sectional design. Respondents were 84 teenagers in RW 005, Bara-Baraya Village, Makassar who were selected by accidental sampling technique. The instrument to measure fast food consumption habits was the Food Frequency Questionnaire (FFQ) and to measure nutritional status, the body scale (bathroom scale) and meter (microtoise) were used. Data were analyzed using Chi-square test. The results showed $p = 0.000$, which means that there is a relationship between fast food consumption habits and nutritional status in adolescents in RW 005, Bara-Baraya Village, Makassar. Consumption of fast food in adolescents needs to be considered so that they are not at risk of becoming obese.

Keywords: consumption of fast food; nutritional status; teenager

ABSTRAK

Kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup dan pola makan yang tidak baik, yang bisa berdampak pada obesitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja. Penelitian ini menerapkan desain *cross-sectional*. Responden adalah 84 remaja di RW 005, Kelurahan Bara-Baraya, Makassar yang dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Instrumen untuk mengukur kebiasaan konsumsi *fast food* adalah *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan untuk mengukur status gizi digunakan timbangan badan (*bathroom scale*) dan meteran (*microtoise*). Data dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan $p = 0,000$, yang berarti bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja di RW 005, Kelurahan Bara-Baraya, Makassar. Konsumsi *fast food* pada remaja perlu diperhatikan agar tidak berisiko menjadi obesitas.

Kata kunci: konsumsi *fast food*; status gizi; remaja

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Usia remaja merupakan masa dimana remaja mulai mencari jati diri, sehingga remaja mudah untuk mengikuti *mode* dan *trend* yang berkembang pada saat ini. perubahan perilaku pada remaja cenderung mengarah pada kebiasaan makan yang tidak sehat⁽¹⁾. Remaja merupakan kelompok yang sering mengunjungi RSS (Restoran Cepat Saji), bahkan seminggu tiga kali. Ini mungkin karena jarak (kedekatan) dari RSS ke lokasi misalnya sekolah atau rumah. Ada empat macam faktor yang dapat memotivasi seseorang untuk mengkonsumsi makanan siap saji, seperti meniru orang lain, pergaulan, dapat mempengaruhi teman serta kesenangan. Remaja suka mengkonsumsi *fast food* karena adanya kesibukan dari orang tuanya, terutama pada ibu-ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan di rumah. Oleh karena itu, *fast food* menjadi pilihan yang membuktikan dengan status sosial ekonomi dan kepraktisannya⁽²⁾.

Kecenderungan remaja mengkonsumsi *fast food* dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi dan banyaknya restoran yang menjual berbagai macam makanan olahan yang disebut dengan makanan modern (*western food*). Biasanya restoran ini menawarkan berbagai merek makanan *import*, seperti hamburger, ayam goreng, pizza, spaghetti dan lain sebagainya⁽³⁾. Penelitian yang dilakukan oleh⁽⁴⁾ dari Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau membuktikan adanya hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada masyarakat di RW 005 Kelurahan Bara-Baraya, Makassar, didapatkan remaja berjumlah 653 orang dari pengambilan data awal dan didapatkan dari hasil observasi oleh peneliti bahwa di Kelurahan Bara-baraya terdapat banyak remaja, serta terlihat ada beberapa tempat penjualan makanan siap saji yang sering remaja kunjungi untuk membeli makanan siap saji. Jika memperhatikan nutrisi yang terkandung dalam *fast food*, maka nutrisi tersebut tidak akan dapat mencukupi kebutuhan nutrisinya, dan dampak dari konsumsi *fast food* yang berlebihan akan menimbulkan gangguan pada kesehatan, misalnya hipertensi, penyakit jantung koroner dan obesitas.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan status gizi pada remaja.

METODE

Jenis penelitian yang dipakai adalah *observasional analitik* dengan metode penelitian *cross sectional*, yaitu penelitian yang mengumpulkan data variabel bebas dan terikat. Penelitian ini dilakukan di RW.005 Kelurahan Bara-baraya Makassar dimulai pada 10 Februari sampai 14 Februari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di RW.005 Kelurahan Bara-baraya Makassar yang berjumlah 653 orang dan jumlah sampel 84 responden dengan teknik pengambilan sampel adalah *non probability sampling* dengan metode *accidental sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan bertemu dengan peneliti, jika orang yang dijumpai dianggap sesuai sebagai sumber data maka dapat dijadikan sampel⁽⁵⁾. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini yaitu kriteria inklusi remaja usia 13-20 tahun, remaja yang bersedia jadi responden sedangkan kriteria eksklusi remaja yang sakit atau sedang menjalani pengobatan

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang diambil dari penelitian⁽⁶⁾ dan peneliti memodifikasi kuesioner tersebut untuk mengukur variabel independen (kebiasaan konsumsi *fast food*) dengan menggunakan skala pengukuran ordinal. Sedangkan instrumen yang digunakan untuk variabel dependen (status gizi) dengan menggunakan skala pengukuran ordinal dimana jika skor < 18,5 BB (kurus), 18,5-24,9 BB (normal), dan 25,0 > 29 BB (obesitas), skala tabel observasi yang dipakai untuk mengukur tinggi badan dengan menggunakan meteran (*microtoise*) dan berat badan menggunakan (*Bathroom scale*) setelah itu dimasukkan dalam rumus IMT untuk mengetahui hasil dari status gizi pada remaja di RW.005 Kelurahan Bara-Baraya Makassar.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil penelitian bahwa dari 84 responden, jumlah responden terbanyak berada pada kelompok umur 17-20 tahun sebanyak 41 responden (48,8%), sedangkan kelompok umur yang paling sedikit adalah umur 13-14 tahun sebanyak 21 responden (25,0%). Berdasarkan jenis kelamin diperoleh data bahwa dari 84 responden, jumlah remaja terbanyak adalah jenis kelamin laki-laki sebanyak 55 remaja (65,5%) sedangkan yang paling sedikit berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 remaja (34,5%).

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

Umur (tahun)	Frekuensi	Persentase
13-14	21	25.0
15-16	22	26.2
17-20	41	48.8
Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	55	65.5
Perempuan	29	34.5

Distribusi Variabel-Variabel

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa dari 84 responden, jumlah uang jajan remaja terbanyak adalah Rp.150.000-Rp.300.000 sebanyak 65 responden (77,4%) sedangkan yang paling sedikit Rp.800.000-950.000 sebanyak 2 responden (2,4%).

Tabel 2. Distribusi uang jajan remaja

Uang Jajan/Bln (Rp)	Frekuensi	Persentase
150-300	65	77,4
350-550	14	16,7
600-750	3	3,6
800-950	2	2,4

Berdasarkan hasil tabel 3 didapatkan jumlah pekerjaan orang tua remaja yang terbanyak adalah pegawai swasta sebanyak 47 responden (56.0%), sedangkan yang paling sedikit tentara sebanyak 2 responden (2,4%).

Tabel 3. Distribusi pekerjaan orang tua

Pekerjaan Orang Tua	Frekuensi	Persentase
Buru Harian	15	17,9
PNS	17	20,2
Tentara	2	2,4
Pegawai Swasta	47	56,0
Wirausaha	3	3,6

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 84 responden dengan kebiasaan konsumsi *fast food* ada 30 responden (35,7%) dengan kategorik baik, dan 54 responden (64,3%) dengan kategorik tidak baik.

Tabel 4. Distribusi kebiasaan konsumsi makanan siap saji (*Fast Food*)

Kebiasaan konsumsi <i>fast food</i>	Frekuensi	Persentase
Baik	30	35,7
Tidak baik	54	64,3

Tabel 5 menunjukkan bahwa ada 46 remaja (54,8%) dengan kategori berat badan obesitas, dan 13 remaja (15.5%) dengan kategorik berat badan kurus.

Tabel 5. Distribusi status gizi remaja

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
Obesitas	46	54,8
Normal	25	29,8
Kurus	13	15,5

Pengujian Hipotesis

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 84 responden didapatkan data kebiasaan baik dengan status gizi normal sebanyak 17 responden (56,7%), dan kebiasaan baik dengan status gizi obesitas sebanyak 3 responden (10,0%) dan kebiasaan baik dengan status gizi kurus sebanyak 10 responden (33,3), sedangkan kebiasaan tidak baik dengan status gizi normal sebanyak 8 responden (14,8%), status gizi obesitas sebanyak 43 responden (79,6%) dan status gizi kurus 3 responden (5,6%).

Hasil analisis data menggunakan uji statistic person *chi-square* yang di peroleh nilai $p = 0,000$ sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan status gizi remaja di RW.005 Kelurahan Bara-Baraya Makassar.

Tabel 6. Hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan status gizi pada remaja

Konsumsi <i>fast food</i>		Status Gizi						Total		p
		Kurus		Normal		Obesitas		n	%	
Kategori	Baik	f	%	f	%	f	%	n	%	
		Tidak baik	10	33,3	17	56,7	3	10,0	30	100
		3	5,6	8	14,8	43	79,6	54	100	

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada remaja di RW.005 Kelurahan Bara-baraya Makassar dengan jumlah 84 responden didapatkan hasil bahwa, ada hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan status gizi pada remaja di RW 005 Kelurahan Bara-baraya Makassar. Berdasarkan hasil penelitian

didapatkan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* baik dengan status gizi obesitas dapat disebabkan oleh adanya faktor genetik. Hal ini sejalan dengan penelitian Sofa⁽⁴⁾, yang menyatakan bahwa obesitas juga disebabkan oleh faktor genetik di mana, faktor genetik sangat berpengaruh terhadap obesitas. Selain itu obesitas juga terjadi karena kurang beraktivitas fisik maupun berolahraga sehingga menyebabkan jumlah kalori yang dibakar lebih sedikit dibandingkan kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehingga berpotensi menimbulkan penimbunan lemak berlebih dalam tubuh⁽⁷⁾.

Selain itu dari hasil penelitian didapatkan remaja yang mengkonsumsi *fast food* tidak baik dengan status gizi obesitas, remaja ini sering mengkonsumsi makanan *fast food* seperti ayam goreng, kentang goreng, chicken nuget, 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. Hal ini sejalan dengan penelitian Wandansari⁽⁸⁾ yang menyatakan bahwa status gizi lebih (obesitas) merupakan masalah gizi yang dialami oleh remaja, karena asupan gizi yang masuk cukup besar dari pada asupan gizi yang keluar sehingga menimbulkan kalori berlebih yang akan menjadi lemak dan tersimpan di jaringan adiposa. Obesitas pada remaja dapat berisiko saat usia dewasa dan dapat menyebabkan penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi. Kebiasaan konsumsi makanan yang berkalori tinggi, berlemak tinggi serta gaya hidup yang kurang gerak (*sedentary lifestyles*), akan menyebabkan peningkatan prevalensi obesitas⁽⁴⁾. Berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan bahwa usia terbanyak responden berada pada usia 17-20 tahun dimana remaja pada usia tersebut lebih menyukai untuk beraktivitas di luar rumah seperti nongkrong bersama teman di cafe sehingga lebih mudah untuk mengkonsumsi makanan *fast food*. Hal ini sejalan dengan penelitian Mardalena⁽⁹⁾, bahwa pada kategori usia remaja akhir (17-20 thn) lebih aktif diluar rumah sehingga lebih cenderung untuk mengkonsumsi *fast food*.

Menurut asumsi peneliti bahwa, kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji disebabkan oleh banyak faktor seperti jenis makanan, uang jajan, pengaruh teman sebaya, dan ketidakterediaan makanan di rumah. Dari hasil penelitian didapatkan rata-rata uang jajan dari Rp.150.000-Rp.300.000/bln dilihat dari nominalnya masih dalam kategori relatif rendah, sehingga dengan uang jajanan tersebut remaja hanya bisa membeli jajanan yang murah didapatkan yang memiliki kadungan gizi tinggi kalori, lemak, kolesterol, karbohidrat dan natrium. Bila jajanan tersebut dikonsumsi dalam kurung waktu yang lama akan menyebabkan masalah kesehatan gizi lebih (obesitas) dan gizi kurang. Dari peneliti ini juga didapatkan hasil melalui wawancara dengan beberapa anak remaja mengatakan bahwa sering mengkonsumsi makan siap saji karena makanan di rumah tidak tersedia disebabkan karena kedua orang tua yang berkerja di luar rumah sehingga orang tua memberikan uang jajan agar remaja dapat dengan mudah membeli makanan siap saji untuk dikonsumsi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan status gizi remaja di RW 005 Kelurahan Bara-Baraya Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Setyawati, Rimawati E. Pola Konsumsi Fast Food Dan Serat Sebagai Faktor Gizi Lebih Pada Remaja. Unnes J Public Heal. 2016;5(3):275.
2. Anwar CR. Fast Food: Gaya Hidup dan Promosi Makanan Siap Saji. ETNOSIA J Etnogr Indones. 2017 Apr;1(2):54.
3. Widawati. Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar tahun 2017. J Gizi Nutr J. 2018;2(2013):146-59.
4. Sofa. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta. Keperawatan. 2015;151:10-7.
5. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
6. Sale Asep J. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food), Status Gizi dan Kejadian Hipertensi dengan Fungsi Kognitif pada Remaja. 2019;1-102.
7. Dede M, Nurawali DO, Rahmah DA, Suhailah F, Yusup IR. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Mahasiswa. An-Nadaa J Kesehat Masy. 2019;6(2).
8. Wandansari D. Hubungan antara Konsumsi Fast Food, Kebiasaan Olahraga, Faktor Genetik dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Lebih pada Remaja. Jember: UNEJ; 2015.
9. Mardalena I. Dasar-Dasar Ilmu Gizi. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2017.