

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

Iza Ayu Saufani^{1*}, Fahnita Desmaneni², Faiz Nur Hanum³

^{1,2,3}Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

*email: saufani@umnyarsi.ac.id

Abstrak

Obesitas merupakan salah satu masalah dunia dengan prevalensi lebih dari 340 juta orang yang terus meningkat tiap tahunnya, terutama pada anak-anak hingga remaja berusia 5-19 tahun. Obesitas yang terjadi pada anak remaja disebabkan karena perubahan gaya hidup yaitu salah satunya sikap siswa Akuntansi tersebut dalam mengkonsumsi makanan, seperti makanan cepat saji (*fast food*). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* terhadap status gizi pada siswa Akuntansi di SMKN 2 Bukittinggi. Jenis penelitian ini menggunakan metode observasional deskriptif dengan rancangan "*cross sectional*". Populasi dalam penelitian ini responden kelas X dan XII jurusan Akuntansi. Sampel yang memenuhi kriteria diperoleh sebanyak 150 orang responden. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Sebaran responden dari hasil penelitian ini sebanyak 16,7% laki-laki dan 83,3% perempuan. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas responden mengkonsumsi *fast food* yaitu sebanyak 81 orang (54%). Dimana 33 orang (40,7%) dan 39 orang (48,1%) masing-masingnya memiliki status gizi kurang dan normal, sedangkan 9 orang (11,1%) memiliki status gizi lebih. Dilihat dari perhitungan *Food Recall* diperoleh bahwa konsumsi harian responden laki-laki sebesar 704,11 kkal dan perempuan 887,56 kkal. Hal tersebut masih di bawah angka kecukupan gizi harian. Berdasarkan uji *Chi Square* diperoleh nilai $p=0,233$ (lebih besar dari $p=0,05$) sehingga tidak adanya hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada siswa Akuntansi di Sekolah Menengah Negeri 2 Bukittinggi. Saran dari penelitian ini diharapkan untuk siswa Akuntansi di SMKN 2 Bukittinggi lebih memperhatikan pola makan yang sehat dan seimbang agar dapat mencegah terjadinya gizi lebih atau dikenal dengan obesitas.

Kata Kunci: *Fast Food, Gaya Hidup, Pola Makan, Status Gizi*

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan suatu kondisi yang sering ditemukan pada masyarakat di negara maju, akan tetapi lebih sering ditemukan di negara berkembang. Obesitas saat ini telah menjadi salah satu masalah dunia yang terus meningkat dikalangan anak-anak dan remaja. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas penduduk usia 18 tahun meningkat sejak tiga periode yaitu pada tahun 2007 sebanyak 10,5%, tahun 2013 sebanyak 15,4%, dan tahun 2018 sebanyak 21,8%. Prevalensi gemuk yang terjadi pada remaja umur 16 hingga umur 18 tahun terjadi sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% kategori gemuk dan 1,6% yang mengalami obesitas (Kemenkes, 2017). Remaja adalah masa yang sangat rentan dan masih mencari jati diri, sehingga mereka mudah

terpengaruh oleh berbagai macam sikap atau perilaku (*mode*) dan gaya hidup (*trend*) yang berkembang terutama kegemaran mereka mengkonsumsi makanan luar atau impor dan modern (Setyawati dan Rimawati, 2017). Hal ini berkaitan dengan kebiasaan remaja mengkonsumsi makanan tinggi kalori namun rendah nilai gizi lainnya. Makanan yang tinggi kalori dan rendah nilai gizinya dapat menjadi salah satu pemicu terjadinya obesitas pada usia remaja (Istiany dan Rusilanti, 2013). Masalah obesitas yang kerap terjadi pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya kebiasaan atau pola makan yang salah, seperti seringnya mengkonsumsi makanan yang tinggi karbohidrat dan lemak seperti pada makanan cepat saji (*fast food*), aktivitas fisik yang kurang serta gaya hidup dan pengaruh lingkungan keluarga dan teman sekolah atau

teman sebaya (Sumantari, Sukraniti, & Purnadhibrata, 2018). Oleh karena itu, masa remaja merupakan suatu masa yang tidak bisa diabaikan dalam masalah gizinya tersebut.

Hasil penelitian Meena dan Varma tahun 2015 mengatakan bahwa seseorang yang mengkonsumsi *fast food* setiap hari memiliki BMI lebih tinggi daripada yang jarang mengkonsumsi *fast food*. Hasil penelitian Damopolii dkk. (2013) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas. Sejalan dengan penelitian Ananda (2018) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas sebab pola makan yang kurang baik akan berpeluang 5,7 kali mengalami obesitas.

Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan dan atau minuman yang sudah diolah dan siap untuk disajikan langsung ditempat usaha atau luar tempat usaha berdasarkan pesanan (Kemenkes RI, 2011). Makanan cepat saji atau sering disebut dengan *fast food* yaitu makanan siap saji dengan nilai gizi tinggi yang tidak seimbang. Kebutuhan energi dan nutrisi terhadap remaja dipengaruhi oleh usia reproduksi, tingkat aktivitas dan status nutrisi. Nutrisi yang dibutuhkan sedikit lebih tinggi untuk memenuhi kebutuhan dalam pertumbuhan remaja tersebut (Paath, dkk., 2004). Aspek dalam pemilihan makanan sangat penting diperhatikan karena remaja sudah menginjak tahap independensi, yang mana bisa memilih makanan apa saja yang disukainya, bahkan tidak berselera lagi makan bersama keluarga di rumah.

Masalah yang timbul akibat dari pola makan yang kurang terhadap gizi dan nutrisi namun tinggi kalori yang biasa dikonsumsi oleh para remaja yang biasa dikenal makanan cepat saji (*fast food*). Selain dalam pola konsumsi, pola aktifitas atau olahraga yang tidak teratur sedangkan remaja yang terlalu banyak makan menyebabkan energi yang keluar tidak sesuai dengan kalori yang masuk dan sehingga dapat menyebabkan penumpukan lemak yang berlebih sehingga dapat mengalami kejadian obesitas (Istiany dan Rusilanti, 2013).

METODE PENELITIAN

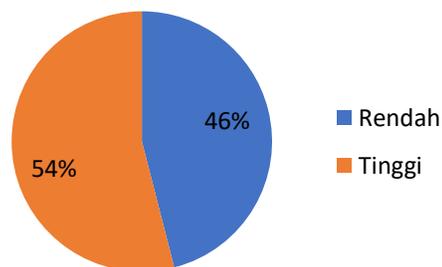
Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode observasional deskriptif (*cross sectional*) yang bertujuan mencari hubungan serta penjelasan sebab perubahan berdasarkan fakta-fakta yang terukur dan menemukan generalisasi berdasarkan data yang bersifat angka (Rachmat, 2016). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa remaja di SMKN 2 Bukittinggi dengan jurusan Akuntansi kelas X dan XII dengan jumlah keseluruhan siswa. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* sebanyak 150 responden.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner. Bagian pertama yaitu kuesioner data frekuensi pengkonsumsian *fast food* responden yang meliputi seberapa sering responden konsumsi makanan tersebut. Bagian kedua yaitu formulir *Food Recall 2x24* jam yang meliputi rincian menu yang dikonsumsi responden dari bangun tidur hingga tertidur.

HASIL PENELITIAN

Konsumsi *Fast Food*

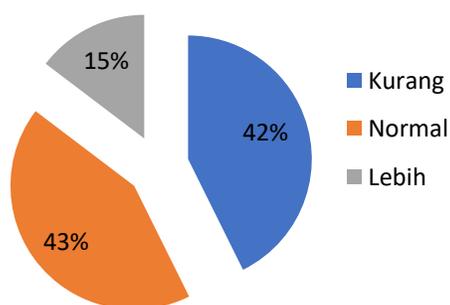
Tingkat konsumsi *fast food* dikategorikan rendah jika total konsumsi memiliki nilai angka ≤ 35 dari total nilai konsumsi dan dikategorikan tinggi jika total konsumsi memiliki nilai angka ≥ 35 dari total nilai konsumsi. Rata-rata tingkat konsumsi yang tinggi sebanyak 54% dan yang rendah sebanyak 46% dari total nilai konsumsi.



Gambar 1. Tingkat Konsumsi *Fast Food* berdasarkan Nilai Total Konsumsi Responden

Status Gizi

Status gizi berdasarkan ketentuan IMT (Indeks Massa Tubuh) (WHO, 2000), dikatakan normal jika batas nilai 18,50 – 22,99 kg/m², dikatakan kurang jika nilai <18,50 kg/m², dan dikatakan lebih jika nilai >23,00 kg/m². Rata-rata status gizi yang dialami responden tersebut terdapat status gizi normal (42,7%) dan status gizi kurang (42,7%) lebih banyak dibandingkan dengan status gizi lebih (14,7%).



Gambar 2. Rata-rata Status Gizi Responden Berdasarkan Klasifikasi Indeks Masa Tubuh (IMT)

Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Responden

Tabel 1. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada [Responden]

Tingkat Konsumsi	Status Gizi			Total	P-Value
	Kurang (%)	Normal (%)	Lebih (%)		
Rendah	44,9	36,2	18,8	100	0.233
Tinggi	40,7	48,1	11,1	100	
Total	42,7	42,7	4,7	150	

Berdasarkan Tabel 1. terdapat tingkatan konsumsi *fast food* yang tinggi lebih banyak mempunyai status gizi normal (48,1%) dibandingkan status gizi lebih (11,1%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,233$ artinya tidak

ada hubungan konsumsi *fast food* terhadap status gizi pada responden.

PEMBAHASAN

Fast food lebih banyak mengandung zat gizi karbohidrat, lemak, garam serta kolesterol. Apabila *fast food* dikonsumsi secara terus menerus dan secara berlebihan, akan dikhawatirkan menyebabkan peningkatan Indeks Massa Tubuh yaitu gizi lebih pada anak-anak, remaja hingga dewasa (Armadani dan Prihanto, 2017). Terutama jika mengkonsumsi jenis *fast food* seperti *fried chicken*, *french fries*, *pizza*, *burger*, *sanwich*, *pasta*, *sostang*, *nugget*, *sosis*, *spagety*, dan lain sebagainya, yang saat ini merupakan salah satu gaya hidup yang digemari mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa (Khomsan, 2003). Pola makan seperti ini tidak tepat dan akan berdampak buruk terhadap tubuh. Pola konsumsi yang salah akan merugikan kesehatan apabila tidak diarahkan pada pola konsumsi makanan yang sehat (Setyawati & Rimawati, 2016).

Hasil penelitian tentang variabel konsumsi *fast food* diperoleh bahwa terdapat 46% responden tingkat konsumsi rendah dan 54% responden tingkat konsumsi tinggi. Dari tingkat konsumsi *fast food* rendah terdapat 36,2% (25 orang) responden mengalami status gizi normal dan juga 48,1% (39 orang) responden tingkat konsumsi *fast food* tinggi juga mengalami status gizi yang sama. Hasil penelitian yang didapatkan tinggi konsumsi *fast food* dari 81 responden mengalami status gizi normal (48,1%) dan gizi kurang (40,7%), hal tersebut sejalan dengan penelitian Setyawati & Rimawati (2016) rata-rata konsumsi *fast food* mempunyai status gizi kurang dan status gizi normal sebanyak 27 orang (41,5%). Hasil penelitian tersebut juga berkaitan dengan penelitian yang dilakukan Kristianti & Mutalazimah (2006) bahwa diketahui dari 41 responden yang tinggi mengkonsumsi *fast food*, memiliki status gizi yang normal sebanyak 21 orang (51,21%), sedangkan dari 34 responden yang rendah mengkonsumsi *fast food*, juga memiliki status gizi normal sebanyak 14 orang (41,17%). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden konsumsi *fast*

food tinggi lebih banyak dibandingkan dengan responden yang konsumsi *fast food* rendah. Didapatkan hasil uji statistik ($p=0,233$), menunjukkan variabel konsumsi *fast food* tidak ada hubungan yang signifikan terhadap status gizi pada responden. Tidak adanya hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi dikarenakan ada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi seperti hal umum pendapatan, ketersediaan pangan, pendidikan, pengetahuan gizi, sosial budaya serta aktivitas fisik. Dari kejadian tersebut pada umumnya banyak ditemukan disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik yang memiliki pengaruh terhadap status gizi. Kurangnya melakukan aktivitas fisik lebih cenderung terkena status gizi lebih. Semakin malas untuk melakukan aktivitas fisik, maka semakin besar pula kemungkinan terjadinya gizi lebih (Gibney, 2008).

KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian tentang hubungan konsumsi *fast food* terhadap status gizi pada siswa Akuntansi di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Bukittinggi tahun 2019, maka hasil dari penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Responden yang mengkonsumsi *fast food* sebanyak 54%.
- 2) Status gizi responden mengalami gizi normal sebanyak 42,7%, gizi kurang sebanyak 42,7%, dan gizi lebih sebanyak 14,7%.
- 3) Tidak adanya hubungan konsumsi *fast food* terhadap status gizi pada siswa Akuntansi di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Bukittinggi tahun 2019.

REFERENSI

- Ananda, Y. (2018). *Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas di SMP Negeri 30 Padang Tahun 2018. Jurnal. Prodi Kesehatan Masyarakat. 1, (1).*
- Armadani, D., & Prihanto B. J. (2017). *Hubungan antara Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi (Secara Genetik) dengan Gizi Lebih (Studi pada Siswa Kelas VII, VIII, dan IX di Mts. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya). Jurnal*

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 05, 766-773.

- Gibney, M.J., Hartono, A., & Widyastuti, P. (2008). *Gizi Kesehatan Masyarakat.* Jakarta: EGC.
- Istiany, A., & Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan* (ed.1). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Dinas Kesehatan. (2017). *Surveilans Gizi.* Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan (PPSDMKes) Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak.* Jakarta: Direktorat.
- Khomsan, A. (2003). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan* (ed.1). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Paath, F., Rumdasih, Y., & Heryati. (2004). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi.* Jakarta: EGC.
- Rachmat, M. (2016). *Metodologi Penelitian Gizi & Kesehatan.* Jakarta: EGC.
- Setyawati, V., & Rimawati, E. (2017). *Pola Konsumsi Fast Food dan Serat sebagai Faktor Gizi Lebih pada Remaja. Unes Journal of Public Health, 6, 6-10.*