

Ada Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan

Yeny Sulistyowati¹⁾, Yeni Ariestanti²⁾, Titik Widayati²⁾

¹⁾Program Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, ²⁾PS Ilmu D3 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Indonesia
Email: yeny.sulistyowati@urindo.ac.id

ABSTRAK

Makin meningkatnya masalah status gizi lebih (*overweight*) pada remaja yang disebabkan oleh banyaknya makanan dan minuman siap saji yang menjadi gaya hidup remaja pada saat ini cenderung menggemari *fast food* maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian status gizi lebih pada remaja SMA X Jakarta Timur. SMA X merupakan salah satu SMA yang berada di Jakarta Timur bertaraf internasional dimana siswa/siswi dominan memiliki status sosial ekonomi tinggi yang memungkinkan lebih sering mengonsumsi jenis-jenis makanan *fast food*. Metode penelitian, menggunakan *cross-sectional*, dengan populasi adalah seluruh siswa dan siswa SMA X di Jakarta Timur. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebagian siswa/siswi SMA X Jakarta Timur yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, sejumlah 104 orang. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *chi square* menunjukkan hasil *p* yaitu $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja SMA X Jakarta Timur.

Kata Kunci: Fast Food, Overweight, Remaja

ABSTRACT

The increasing problem of overweight status in adolescents caused by the number of fast food and beverages that become adolescent lifestyles at this time tends to favor fast food, so researchers are interested in researching the relationship between fast food consumption and the incidence of over nutrition status in high school adolescents. X East Jakarta. SMA X is one of the high schools in East Jakarta with international standard where dominant students have high socioeconomic status which enables them to consume more types of fast food. The research method, using *cross-sectional*, with the population is all students and students of SMA X in East Jakarta. Samples taken in this study were some students of SMA X East Jakarta who met the inclusion and exclusion criteria, totaling 104 people. Based on statistical tests using the *chi square* test showed the result of *p* is < 0.05 . This shows that there is a significant relationship between consumption of fast food with nutritional status in high school adolescents in East Jakarta X.

Keywords: Fast Food, Overweight, Teenagers

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi dan semakin berkembangnya kemajuan teknologi terdapat kecenderungan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada remaja semakin meningkat. Hal ini di sebabkan karena semakin banyaknya minuman dan makanan siap saji di daerah perkotaan yang

sangat mudah dijumpai di berbagai tempat makan baik di restoran, supermarket, mini market, maupun di pinggir jalan dengan bermacam-macam nama. Mudahnya akses untuk memperoleh minuman dan makanan siap saji dengan pengolahan dan penyajiannya lebih mudah dan cepat juga mempengaruhi pola makan remaja pada saat ini. (Istiany, A. & Rusilanti, 2014).

Fast food merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori dan lemak namun rendah serat. Konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya berbagai masalah gizi yang salah satunya yaitu status gizi lebih karena kandungan dari *fast food* yang dikonsumsi (Barre Allo, Aminuddin Syam, & Devintha Virani, 2013).

Obesitas/*overweight* telah menjadi pandemi global di seluruh dunia dan dinyatakan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai masalah kesehatan kronis terbesar. Obesitas/*overweight* atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 prevalensi gemuk menurut IMT/U pada remaja umur 16 – 18 tahun sebanyak 7,3 persen yang terdiri dari 5,7 persen gemuk dan 1,6 persen obesitas dengan kecenderungan status gizi Indonesia pada tahun 2010 sampai tahun 2013 meningkat sebanyak 5,9%. Wilayah Jakarta Timur termasuk daerah perkotaan dengan kejadian obesitas yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. Makin meningkatnya masalah status gizi lebih (*overweigh*) pada remaja yang disebabkan oleh banyaknya makanan dan minuman siap saji yang menjadi gaya hidup remaja pada saat ini cenderung menggemari *fast food* maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian status gizi lebih pada remaja SMA X Jakarta Timur. SMA X merupakan salah satu SMA yang berada di Jakarta Timur bertaraf internasional dimana siswa/siswi dominan memiliki status sosial ekonomi tinggi yang memungkinkan lebih sering mengonsumsi jenis-jenis makanan *fast food*.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional yang diarahkan untuk menjelaskan suatu keadaan atau situasi, dan penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional*, yaitu peneliti hanya melakukan observasi dan pengukuran terhadap berat badan dan tinggi badan dengan konsumsi *fast food* menggunakan kuesioner pada saat yang bersamaan. Penelitian ini dilaksanakan di SMA X Jakarta Timur.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi SMA X Jakarta Timur.

2. Sampel

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebagian siswa/siswi SMA X Jakarta Timur yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, besar sampel yang diambil adalah dengan menggunakan rumus Notoadmojo (2010) sebagai berikut:

$$n = \frac{(Z \alpha/2)^2 \times P \times q}{e^2}$$
$$n = \frac{(1,96)^2 \times 0,007 \times 0,927}{(0,05)^2}$$
$$n = \frac{0,2599}{0,0025}$$
$$n = 103,9$$

Berdasarkan hasil perhitungan, maka didapatkan jumlah sampel sebesar 103,9 dibulatkan menjadi 104 siswa/siswi yang menjadi subyek penelitian.

Keterangan :

n = Besar sampel

$Z \alpha/2$ = Tingkat kepercayaan untuk $(1-\alpha)$

P = Proporsi atau % yang akan diestimasi

q = $1 - P$

e = Kesalahan yang diharapkan untuk estimasi nilai P

3. Cara pengambilan sampel

purposive sampling, pengambilan sampel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria Eksklusi.

a. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Siswa/siswi kelas X, kelas XI dan XII
- 3) Hadir pada saat penelitian

b. Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Siswa/siswi yang mengonsumsi obat diet
- 2) Siswa/siswi yang sedang menjalani diet untuk penurunan berat badan

C. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel dalam suatu penelitian adalah komponen atau faktor yang berkaitan satu sama lain dan di inventarisasi lebih dulu dalam variabel penelitian (Chandra, 2008).

- a. Variabel Independen (Bebas) adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel dependen (terikat) (Setiawan & Saryono, 2010). Variabel Independen (Variabel bebas) dalam penelitian ini adalah konsumsi *fast food*.
- b. Variabel dependen (Variabel terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel independen (bebas) (Setiawan & Saryono, 2010).

Variabel dependen (variabel terikat) dalam penelitian ini yaitu status gizi lebih.

2. Definisi Operasional

1) Frekuensi konsumsi *fast food*

Frekuensi konsumsi *sugar-sweetened beverage* dan *fast food* adalah banyaknya konsumsi *sugar-sweetened beverage* dan *fast food* dalam kurun waktu 1 bulan, hasil rekap mingguan, yang dikumpulkan dengan melalui kuesioner melalui wawancara.

Parameter:

Jarang : Jika <3x dalam seminggu

Sering : Jika >3x dalam seminggu

Skala : Ordinal

2) Status gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, yang diukur melalui penilaian antropometri dengan menggunakan indeks BB/TB berdasarkan IMT/U menurut Kemenkes 2013.

Parameter:

Gemuk : >1 SD

Tidak Gemuk : ≤1 SD

Skala: Ordinal

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Frekuensi konsumsi *Fast food* dalam satu bulan

Frekuensi jenis *fast food* yang meliputi pizza, burger, hotdog, kentang goreng, ayam goreng, nugget, sosis, dan mie instan dimana kategori frekuensi konsumsi dibagi dalam dua kelompok yaitu < 3 kali/ bulan termasuk kategori jarang dan ≥ 3 kali/ bulan dalam termasuk kategori sering.

Tabel 1. Frekuensi konsumsi responden dalam satu bulan

Jenis makanan	Frekuensi	n	%
---------------	-----------	---	---

<i>Fast food</i>	Jarang < 3kali/bulan	40	38,5
	Sering \geq 3 kali/bulan	64	61,5
Total		104	100.0

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui frekuensi konsumsi *fast food* \geq 3 kali/bulan lebih banyak dengan persentase 61,5 %. dibandingkan dengan yang mengonsumsi *fast food* < 3 kali/bulan dengan persentase 38,5%.

2. Status gizi responden

Data status gizi dalam penelitian ini diukur melalui penilaian antropometri dengan menggunakan indeks IMT/U berdasarkan standar antropometri penilaian status gizi anak menurut Kemenkes 2013 dan dikategorikan menjadi dua kelompok yakni tidak gemuk dan gemuk.

Tabel 2. Status gizi responden berdasarkan IMT/U

Status gizi	n	%
Tidak gemuk	55	52,9
Gemuk	49	47,1
Total	104	100.0

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi tidak gemuk yaitu sebanyak 55 orang dengan persentase 52,9 %, sedangkan responden yang memiliki status gizi gemuk sebanyak 49 orang dengan persentase 47,1 %.

Tabel 3. Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Status Gizi Pada Remaja

Frekuensi konsum si	Status gizi				Total n	p	
	Tidak gemuk		Gemuk				
	n	%	n	%			
Jarang	45	43,3	18	17,3	63	100,0	0,000
Sering	10	9,6	31	29,8	41	100,0	

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa kelompok status gizi gemuk sebagian besar sering mengonsumsi jenis *fast food* dengan persentase 29,8 %. Hal ini disebabkan karena responden berpendapat bahwa makanan siap saji/*fast food* memiliki rasa yang enak, harganya terjangkau, dan cepat penyajiannya. Sedangkan dari kelompok status gizi tidak gemuk sebagian besar responden jarang mengonsumsi *fast food* dengan persentase 43,3 %.

SIMPULAN

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *chi square* menunjukkan hasil *p* yaitu $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja SMA X Jakarta Timur. Remaja merupakan usia yang rawan terjadinya overweight sehingga diharapkan dapat mengatur pola makannya dengan baik dan peran teman sebaya, keluarga serta lingkungan perlu diperhatikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenamedia GroupAlfabeta
- Allo, B., Syam, A. & Virani, D. (2013). "Hubungan Antara Pengetahuan Dan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian Status Gizi Lebih Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Sudirman 1 Makassar".*Jurnal RSU Dok II Jayapura Povinsi Papua Dan Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hassanuddin*, <http://repository.unhas.ac.id>. 20 November 2015.
- Almatsier, S (Editor). (2010). *Penuntun Diet Edisi Baru*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Anonim. (2014). Internet. *Makanan Cepat Saji Picu Osteoporosis*. www.klikdokter.com/healthnewsttopics/health-topics/makanan-cepat-saji-picu-osteoporosis , diakses pada tanggal 29 November 2015.
- Freitag, H., & Oktaviani, P. 2010. *Diet Seru Ala Remaja*. Yogyakarta: Jogja Great Publisher.
- Gibney MJ., Margetts BH., Kearney JM., Arab L. (2008). *Public Health Nutrition*. Diterjemahkan oleh Andry Hartono. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Guthrie, H. A. dan Picciano, M.F. 1995. *Human Nutrition*. Mosby Year Book: Missouri
- Hasdianah, H.R, Siyoto, S. & Peristyowati, Y. (2014). *Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: PT. Nuha Medika.
- Irianto, K.(2014). *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. 1st ed. Bandung: Alfabeta
- Istiany, A. & Ruslianti. (2014). *Gizi Terapan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Kemenkes. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Notoadmojo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Price, S.A., & Wilson, L.M. (2012). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-proses Penyakit*. Edisi 6 volume 1. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Proverawati, A. (2010). *Obesitas dan Gangguan Prilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: PT. Nuha Medika.
- Sari, R.W. (2008). *Dengerous junk food*. Yogyakarta: O₂
- Saryono. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: PT. Mitra Cedikia.
- Virgianto, G. dan Purwaningsih, E. (2006). "*Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obestias Pada Remaja.*". Thesis. Universitas Diponegoro.
- Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: PT. Pustaka Rihama.
- World Health Organization. (2003). *Obesity and Overweight*. Dalam <http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf Obesity.pdf> diakses pada tanggal 25 November 2015.