

Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta

Nanik Kristianti, Dwi Sarbini dan Mutalazimah
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

This study analyzes the Nutritional knowledge relationship, fast food consumption frequency and student's anthropometry status. The method used in this study was observasional with crosssectional. The result of this study there is no connection between nutritional knowledge with anthropometry status ($p > 0,05$, p value: 0,228) and there is no connection between fast food consumption frequency with anthropometry status ($p > 0,05$, p value: 0,116).

Keywords: Adolescent, nutritional knowledge, fast food, fast food consumption frequency, anthropometry status.

PENDAHULUAN

Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap status gizi (Sediaoetama, 2000).

Berdasarkan Penelitian Muniroh (2008), menunjukkan tingkat pengetahuan gizi remaja di Jombang adalah baik sebesar 81,5% tetapi masih terdapat remaja yang berstatus gizi kurang sebesar 20% walaupun pengetahuan gizinya baik. Kehadiran *fast food* di Indonesia sangat mempengaruhi pola makan para remaja di kota besar. Tidak bisa dipungkiri dengan gaya hidup kota yang serba praktis para remaja sulit menghindari dari *fast food*. *Fast food* mengandung tinggi kalori, lemak, gula dan sodium (Na), tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Kandungan gizi yang tidak seimbang inilah yang apabila terlanjur menjadi pola makan,

akan berdampak negatif bagi status gizi remaja.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta. Sementara itu tujuan khusus penelitian ini adalah 1) mengetahui pengetahuan gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta; 2) mengetahui frekuensi konsumsi *fast food* siswa SMA Negeri 4 Surakarta; 3) mengetahui status gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta; 4) mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta; 5) mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat guna menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food*, memberikan informasi kepada pihak terkait mengenai hubungan pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi serta meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya para orang tua siswa tentang *fast food*

dan pentingnya pengetahuan gizi yang harus dimiliki guna mencapai status gizi baik dan kesehatan yang optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan rancangan *crosssectional* yaitu penelitian yang dilakukan dengan wawancara secara langsung dimana variabel bebas dan variabel terikat diambil pada satu waktu secara bersamaan. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas I di SMA Negeri 4 Surakarta yang berjumlah 360 siswa sedangkan besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus besar sampel minimal yaitu sebesar 75 siswa.

Analisis data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Signifikansi nilai p adalah jika nilai $p < 0,05$ H_0 ditolak, berarti ada hubungan antara pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta dan bila nilai $p \geq 0,05$ H_0 diterima, berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

Dari 75 responden dapat diketahui jenis kelamin berdasarkan Tabel 4, berikut ini:

Tabel. 4 Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	24	32,0
Perempuan	51	68,0
Jumlah	75	100,0

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa jumlah responden laki-laki adalah 24 orang (32,0%) dan responden perempuan berjumlah 51 orang (68,0%).

Distribusi Responden Menurut Ukuran Antropometri

a. Berat Badan

Berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Massa tubuh sangat sensitif terhadap perubahan-perubahan yang mendadak, misalnya karena terserang penyakit infeksi, menurunnya nafsu makan, atau menurunnya jumlah makanan yang dikonsumsi (Supriasa dkk, 2002). Berdasarkan pengukuran

berat badan diperoleh rata-rata berat badan responden adalah sebesar 49,62 kg, dengan nilai minimal 39 kg dan nilai maksimal 85 kg.

b. Tinggi badan

TB merupakan antropometri yang menggambarkan suatu keadaan pertumbuhan skeletal. Pada keadaan normal, tinggi badan tumbuh seiring dengan pertumbuhan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relatif kurang sensitif terhadap masalah kekurangan gizi dalam waktu yang pendek (Supriasa dkk, 2002)

Berdasarkan pengukuran tinggi badan diperoleh rata-rata tinggi badan responden adalah

sebesar 160,74 cm, dengan nilai minimal 149 cm dan nilai maksimal 176 cm.

Pengetahuan Gizi

Tabel. 5 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	35	46,7
Cukup	39	52,0
Kurang	1	1,3
Jumlah	75	100,0

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi cukup (52,0%), pengetahuan gizi baik (46,7%) dan pengetahuan gizi kurang (1,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan gizi yang cukup.

Cukupnya pengetahuan gizi siswa berhubungan dengan tersedianya fasilitas bacaan dan fasilitas informasi yang ada di sekolah, seperti perpustakaan, laboratorium

komputer dan ruang multimedia yang menunjang para siswa untuk selalu mengakses informasi terkini.

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 baik.

Intensitas Konsumsi *Fast Food*

Tabel. 6 Distribusi Responden Berdasarkan Intensitas Konsumsi *Fast Food*

Intensitas Konsumsi <i>Fast Food</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jarang (< median)	34	45,3
Sering (\geq median)	41	54,7
Jumlah	75	100,0

Berdasarkan Tabel 6 tersebut, terlihat bahwa keseluruhan responden yang sering mengonsumsi *fast food* sebesar 54,7% dan yang jarang mengonsumsi *fast food* sebesar 45,3%. Meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial dan kesibukan pada remaja, akan mempengaruhi kebiasaan makan remaja.

Pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang sehingga tidak jarang remaja untuk mengonsumsi *fast food* (Sayogo, 2006).

Alasan Mengkonsumsi *Fast Food*

Tabel. 7 Distribusi Responden Berdasarkan Alasan Sering Mengkonsumsi *Fast Food*

Alasan Sering Mengkonsumsi <i>Fast Food</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Malas makan di rumah	47	62,7
Rasanya enak	28	37,3
Jumlah	75	100,0

Sebagian besar responden menyatakan alasan sering mengonsumsi *fast food* karena malas makan di rumah (62,7%). Hasil suatu penelitian menyatakan sebagian besar

alasan remaja mengonsumsi *fast food* karena *fast food* enak, cepat saji, praktis dan sebagai makanan selingan pada saat remaja merasa bosan karena malas makan di rumah

Alasan Memilih *Fast Food*

Tabel. 8 Distribusi Responden Berdasarkan Alasan Memilih *Fast Food*

Alasan Memilih <i>Fast Food</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rasanya enak	17	22,7
Hemat waktu	1	1,3
Suka saja	31	41,3
Baru ngetrend	8	10,7
Diajak teman	13	17,3
Coba-coba	5	6,7
Jumlah	75	100,0

Berdasarkan Tabel 8, terlihat bahwa alasan terbanyak responden memilih *fast food* adalah karena suka saja (41,3%). Kesukaan memilih *fast food* didasarkan pada daya tarik dan

bentuk *fast food* serta cocok untuk gaya hidup orang modern (Sari, 2008).

Jenis *Fast Food* Yang Dikonsumsi

Tabel. 9 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis *Fast Food* Yang Dikonsumsi

Jenis <i>Fast Food</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
KFC	13	17,3
Mc. Donald's	15	20,0
Nasi goreng	1	1,3
Mie Instan	10	13,3
Mie ayam /bakso	6	8,0
Steak	1	1,3
Texas Chicken	3	4,0
Pizza Hut	18	24,0
Hoka-Hoka Bento	2	2,7
Siomay	3	4,0
Batagor	3	4,0
Jumlah	75	100.0

Informasi mengenai jenis *fast food* yang sering dikonsumsi responden dari tabel tersebut, terlihat bahwa jenis *fast food* yang banyak dikonsumsi

responden adalah dari jenis *fast food* modern yaitu *Pizza Hut* (24,0%), *Mc. Donald's* (20,0%), dan *KFC* (17,3%)

Alasan Menyukai Jenis *Fast Food*

Tabel. 10 Distribusi Responden Berdasarkan Alasan Menyukai Jenis *Fast Food*

Alasan Menyukai Jenis <i>Fast Food</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Memenuhi selera	35	46,7
Penyajian cepat dan praktis	23	30,7
Bergizi tinggi	1	1,3
Higienis	7	9,3
Pelayanan ramah	1	1,3
Tempatnya menarik	8	10,7
Jumlah	75	100,0

Alasan terbanyak responden menyukai jenis *fast food* adalah karena *fast food* memenuhi selera (46,7%). Alasan responden bahwa *fast food* memenuhi selera dapat diasumsikan karena *fast food* menawarkan berbagai macam menu makanan yang bervariasi dengan rasa yang sangat enak dan lezat sehingga sangat disukai dan pas

dengan selera oleh siapa saja yang mengkonsumsinya (Sari, 2008).

Tempat Membeli *Fast Food*

Tabel. 11 Distribusi Responden Berdasarkan Tempat Membeli *Fast Food*

Tempat Membeli <i>Fast Food</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Mall</i>	37	49,3
Lingkungan rumah	12	16,0
Outlet <i>Fast Food</i>	10	13,3
Kantin sekolah	9	12,0
Supermarket	3	4,0
Pinggir jalan	2	2,7
Restoran	2	2,7
Jumlah	75	100,0

Berdasarkan Tabel 11, didapatkan informasi bahwa sebagian besar responden membeli *fast food* adalah di *mall* (49,3%). Kecenderungan responden membeli *fast food* di *mall* dikarenakan lokasi *mall* yang sangat strategis sehingga memungkinkan responden membeli dan menikmati *fast food* setelah kegiatan jam tambahan dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Selain itu, *mall* juga menyediakan berbagai macam jenis *fast food*.

Secara sosiologis, orang akan merasa lebih nyaman dengan datang di tempat makan yang ber-AC dengan pelayanan yang memuaskan dibandingkan dengan makan di warung yang sederhana meskipun menu makanannya tidak kalah enaknyanya dengan menu makanan yang ada di *mall* yang juga menyediakan menu makanan *fast food* (Sari, 2008).

Waktu Mengonsumsi *Fast Food*

Tabel. 12 Distribusi Responden Berdasarkan Waktu Mengonsumsi *Fast Food*

Waktu Mengonsumsi <i>Fast Food</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Siang	23	30,7
Sore	52	69,3
Jumlah	75	100,0

Waktu yang paling sering digunakan responden untuk mengonsumsi *fast food* adalah sore hari (69,3%).

Hal ini cukup relevan karena sore hari merupakan waktu berkumpul bersama teman sehabis kegiatan jam tambahan dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Status Gizi

Tabel. 13 Kategori IMT Responden

Kategori IMT	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurus	37	49,3
Normal	35	46,7
Gemuk	3	4,0
Jumlah	75	100,0

Dilihat dari Tabel 13, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi kurus (49,3%), status gizi normal (46,7%) dan status gizi gemuk (4,0%). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja yaitu kebiasaan makan yang buruk (kebiasaan makan yang kurang baik

sejak kecil akan berpengaruh terhadap pola makan disaat remaja), pemahaman gizi yang keliru (tubuh langsing idaman para remaja putri), kesukaan terhadap makanan tertentu (produk yang tengah marak beredar) dan promosi yang berlebihan melalui media massa.

Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi

Tabel. 15 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan	Status Gizi				Jumlah	
	Normal		Tidak Normal			
	n	%	n	%	n	%
Baik	16	45,71	19	54,29	35	100,0
Cukup	18	46,15	21	53,85	39	100,0
Kurang	1	100,0	0	0	1	100,0
Jumlah	35	46,66	40	53,34	75	100,0

p 0,228

Berdasarkan Tabel 15, memperlihatkan bahwa dari 35 responden yang mempunyai pengetahuan gizi baik, yang memiliki status gizi normal sebanyak 16 orang (45,71%), dan status gizi tidak normal sebanyak 19 orang (54,29%), dari 39 responden yang mempunyai pengetahuan gizi cukup, yang memiliki status gizi normal sebanyak 18 orang (46,15%) dan status gizi tidak normal sebanyak 21 orang (53,85%), sedangkan 1 responden mempunyai pengetahuan gizi kurang dengan status gizi normal (100,0%).

Distribusi data yang dihasilkan tidak normal ($p < 0,05$), maka uji

statistik yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*.

Didapatkan dari uji tersebut nilai p sebesar 0,228, nilai ini lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi responden.

Tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ini dikarenakan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan saja yang merupakan faktor tidak langsung tetapi dipengaruhi pula oleh faktor

langsung seperti infeksi dan konsumsi pangan.

Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dengan Status Gizi

Tabel. 16 Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dengan Status Gizi

Frekuensi konsumsi <i>Fast Food</i>	Status Gizi				Jumlah	
	Normal		Tidak Normal		n	%
	n	%	n	%		
Sering	21	51,21	20	48,79	41	100,0
Jarang	14	41,17	20	58,83	34	100,0
Jumlah	35	46,66	40	53,34	75	100,0

p 0,116

Berdasarkan Tabel 16, dapat diketahui bahwa dari 41 responden yang sering mengonsumsi *fast food*, yang memiliki status gizi normal sebanyak 21 orang (51,21%), dan status gizi tidak normal sebanyak 20 orang (48,79%), sedangkan dari 34 responden yang jarang mengonsumsi *fast food*, yang memiliki status gizi normal sebanyak 14 orang (41,17%), dan status gizi tidak normal sebanyak 20 orang (58,83%).

Data yang dihasilkan berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$), maka uji statistik yang digunakan adalah *Rank Spearman*. Pengujian hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi menunjukkan nilai p sebesar 0,116, nilai ini lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi.

Tidak adanya hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi ini dikarenakan banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi antara lain infeksi, pendapatan, ketersediaan pangan, pendidikan gizi, pengetahuan gizi, sosial budaya dan aktifitas fisik.

Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini tidak mengukur *recall* asupan makan sehari, sehingga tidak dapat menggambarkan asupan makan sehari.
2. Penelitian ini hanya mengukur frekuensi konsumsi *fast food* dan tidak mengukur asupan konsumsi *fast food*.

Kesimpulan

1. Keseluruhan jumlah responden yang memiliki pengetahuan gizi baik sebesar 46,7%, pengetahuan gizi cukup sebesar 52,0% dan pengetahuan gizi kurang sebesar 1,3%.
2. Keseluruhan jumlah responden yang sering mengonsumsi *fast food* sebesar 54,7% dan yang jarang mengonsumsi *fast food* sebesar 45,3%.
3. Keseluruhan jumlah responden yang memiliki status gizi kurus sebesar 49,3 %, status gizi gemuk sebesar 4.0 % dan status gizi normal sebesar 46,7 %.
4. Hasil uji statistik ($p > 0,05$), tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta.
5. Hasil uji statistik ($p > 0,05$), tidak ada hubungan antara frekuensi

konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta.

Saran

- a. Bagi Pihak Sekolah
Meningkatkan kerja sama dengan Instansi Kesehatan (Dinas Kesehatan) melalui program KIE (komunikasi, informasi dan edukasi) dan meningkatkan fungsi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai tempat pencapaian kesehatan siswa dan sebagai tempat / wahana pemberian informasi tentang gizi yang berhubungan dengan pengaruh frekuensi konsumsi *fast food* terhadap kesehatan
- b. Bagi Siswa
Diharapkan para siswa agar teliti dalam memilih makanan, memperhatikan kualitas makanan dan manfaatnya bagi tubuh serta mengatur frekuensi dalam mengkonsumsi *fast food* untuk mencapai status gizi yang normal.
- c. Bagi Peneliti
Hasil penelitian ini bisa menjadi rujukan awal untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja dengan menggunakan pengukuran status gizi secara biokimia.

DAFTAR PUSTAKA

- Muniroh. 2000. *Faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan Status Gizi Remaja Putri di Daerah Perkotaan dan Pedesaan Kabupaten Jombang*. Skripsi. Universitas Air Langga. Surabaya.
- Sari, R., Sapril, M. 2008. *Bahaya Makanan Cepat Saji dan Gaya Hidup Sehat*. Panembahan. Yogyakarta.
- Sayogo, S. 2006. *Gizi Remaja Putri*. FKUI. Jakarta.
- Sediaoetama, AD. 2000. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi jilid 1*. Dian Rakyat. Jakarta.
- Supariasa, ID N., Bakri, B., Fajar, I. 2002. *Penilaian Status Gizi*. EGC. Jakarta.

