PROSIDING
Seminar Kesehatan Nasional, Vol 3, Desember 2024
E-ISSN 3031-8572
https://prosiding.ubr.ac.id/

Gambaran Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) pada Remaja di SMAN 10 Kota Jambi

Nadila[1]*, Filius Chandra[2], Siti Fati Hatussaadah[3].
[1,2,3]Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim
Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia
*Email Korespondensi: nyimassity@gmail.com

Abstract

The Adolescents are an age group in transition from children to adults, experiencing a period of development and growth characterised by rapid psychological, cognitive and physical changes. Adolescents' nutritional knowledge can influence their food choices to meet their body's nutritional needs. In this modern era, there are many fast foods that are favoured by teenagers and supported by very attractive advertisements, so fast food is very fast in marketing, but the habit of consuming fast food can cause various health problems such as overweight. This study aims to determine the description of nutritional knowledge and consumption habits of fast food in adolescents at SMAN 10 Jambi City and was conducted in April-August 2024. This study is a quantitative descriptive study data collection by distributing nutrition knowledge questionnaires and FFQ questionnaires. The sample size was 85 adolescents. Data analysis in this study used univariate analysis to determine the description of nutritional knowledge and fast-food consumption habits. The results showed a picture of poor nutritional knowledge in as many as 44 respondents (51.8%), moderate in as many as 29 respondents (34.1%) and good in as many as 12 respondents (14.1%). The picture of fast-food consumption habits as many as 80 respondents (94.1%) do not usually consume and as many as 5 respondents (5.9%) usually consume. It can be concluded that there are still adolescents who do not understand nutritional knowledge and usually consume fast food. It is expected that the school must control the consumption of fast food among adolescents in school by educating the vendors in the school canteen, namely to sell snacks that are good and healthy for adolescents and to reduce the types of snacks and foods related to fast food.

Keywords: *adolescents, consumption habits, fast food, nutritional knowledge.*

Abstrak

Remaja adalah kelompok usia dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang mengalami tahap perkembangan dan pertumbuhan yang ditandai dengan adanya perubahan pada psikis, kognitif, serta fisik secara pesat. Pengetahuan gizi pada remaja dapat mempengaruhi pemilihan makanan remaja tersebut untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Zaman yang serba *modern* ini banyak sekali makanan cepat saji (*fast food*) yang digemari remaja dan didukung oleh iklan yang sangat menarik, sehingga *fast food* cepat sekali dalam pemasarannya, akan tetapi kebiasaan mengonsumsi *fast food* dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti *overweight*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 10 Kota Jambi dan dilaksanakan pada bulan april-agustus 2024. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif Pengumpulan data dengan cara membagikan kuesioner pengetahuan gizi dan kuesioner FFQ. Jumlah sampel 85 remaja. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis *univariat* untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi *fast food*. Hasil penelitian menunjukkan gambaran pengetahuan gizi kurang baik sebanyak 44 responden (51,8%), sedang sebanyak 29 responden (34,1%) dan baik sebanyak 12 responden (14,1%). Gambaran kebiasaan konsumsi *fast food* sebanyak 80 responden (94,1%) tidak biasa konsumsi dan sebanyak 5 responden (5,9%) biasa konsumsi. Dapat disimpulkan bahwa masih terdapat remaja yang kurang memahami pengetahuan gizi dan biasa konsumsi *fast food*. Diharapkan bagi pihak sekolah perlu

melakukan pengendalian konsumsi *fast food* pada remaja di sekolah, dengan cara edukasi kepada pedagang di kantin sekolah yaitu menjual jajanan yang baik dan menyehatkan untuk remaja dan mengurangi jenis jajanan dan makanan terkait *fast food*.

Kata kunci: *fast food*, kebiasaan konsumsi, pengetahuan gizi, remaja

PENDAHULUAN

Makanan cepat saji (*Fast Food*) merupakan makanan yang dapat diolah dan disajikan dalam waktu yang singkat dan mudah disajikan dalam waktu yang singkat dan mudah dalam hitungan menit. *Fast food* mengandung dua arti yang berbeda, namum keduanya sama-sama mengacu pada penghidangan dan konsumsi makanan secara cepat, yaitu *fast food* dapat diartikan sebagai makanan yang dapat dihidangkan dan dikonsumsi dalam waktu seminimal mungkin dan *fast food* juga diartikan sebagai makanan yang dapat dikonsumsi secara cepat. Produk *fast food* dibedakan menjadi 2, yaitu *fast food* yang berasal dari barat dan lokal (Kurniati et al., 2020).

Makanan cepat saji pada awalnya merupakan strategi komersial untuk pembeli yang sering tidak punya waktu untuk duduk dan menunggu makanan mereka. Zaman yang serba *modern* ini banyak sekali *fast food* yang digemari remaja dan didukung oleh iklan yang sangat menarik,sehingga *fast food* cepat sekali dalam pemasarannya. Konsumsi *fast food* di indonesia baik diperkotaan maupun pedesaan mengalami pertumbuhan yang pesat. *Fast food* merupakan alternatif pilihan makanan jajanan bagi orang-orang yang sibuk, memiliki perilaku konsumtif, malas memasak, dan ingin cepat dan praktis. Akan tetapi kecenderungan mengkonsumsi *fast food* dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti *overweight*, kanker, dan lain sebagainya (Yetmi et al., 2021).

Pengetahuan gizi adalah aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis dan zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi (Khomsan, 2000). Pengetahuan gizi yang baik pada remaja dapat memberikan dampak positif terhadap kebiasaan konsumsi makanannya. Peran pengetahuan gizi dalam memengaruhi kebiasaan konsumsi makanan yang dikonsumsi inilah yang kemudian dapat berpengaruh pada status gizinya, dimana konsumsi makanan yang baik akan memberikan dampak pada status gizi yang baik pula (Lestari et al., 2022).

Dampak-dampak lain yang ditimbulkan dari makanan cepat saji tersebut tidakterlepas dari bahan/zat-zat yang terkandung dalam makanan cepat saji. Konsumsi makanan cepat saji atau *fast food* yang terlalu sering juga bisa mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit yang berbahaya, seperti kolesterol tinggi, diabetes, penyakit jantung, gangguan ginjal dan kerusakan hati (Laksono et al., 2022).

Prevalensi kegemukan (*overweight* atau obesitas) pada anak remaja 5- 19 tahun 18%, lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. Remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang dapat terjadi perubahan dengan cepat sehingga berpengaruh pada perkembangan komposisitubuh remaja dan perubahan pada berat badan. Ada beberapa hal yang mempengaruhi kebiasaan makan pada masa remaja. Selain faktor dari keluarga, perubahan zaman dan budaya yang terjadi di dunia juga menentukan jenis makananyang dikonsumsi remaja (WHO, 2021). Di Bangladesh, siswa yang mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 2 kali per minggu berisiko 2,2 kali mengalami obesitas. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa 90% remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji, 22,45% mengalami pre-obesitas dan 9,52% mengalami obesitas. Sebanyak 54,40% siswa menyukai makanan cepat saji dan lebih dari 60% remaja tidak menyadari mengenai fakta bahwa makanan cepat saji adalah makanan yang tidak sehat (Hartian & Harahap, 2023).

Prevalensi kejadian kegemukan pada remaja usia 13-15 tahun di Kota Jambi mengalami peningkatan yang dapat di lihat dari data tahun 2013 dan 2018, dimana pada tahun 2013 prevalensi remaja gemuk sebesar 8,3% dan remaja obesitas sebesar 2,5%. (Rikesdas, 2013). Kemudian pada tahun 2018 prevalensi remaja gemuk di Kota Jambi mengalami peningkatan yaitu remaja gemuk sebesar 10,5% dan remaja obesitas sebesar 3,8% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2022, diketahui kasus *overweight* tertinggi untuk tingkat SMA/MA Sederajat 3 berada diwilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin dengan 138 kasus overweight, lalu diurutan kedua yaitu di wilayah kerja Puskesmas PALL V dengan 98 kasus, dan urutan ketiga yaitu wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu dengan 64 kasus. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian yang berjudul "Gambaran pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada remaja di SMAN 10 Kota Jambi". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada remaja di SMAN 10 Kota Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif untuk melihat gambaran pengetahuan gizi dan kebiasaaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada remaja di SMA N 10 Jambi. Populasi yang terpilih adalah seluruh siswa kelas XI dan XII di SMA N 10 Jambi sebanyak 576 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 85 siswa-siswi. Waktu penelitian dilakukan pada bulan April – Agustus 2024. Analisis data yang digunakan yaitu dengan *univariat*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner pengetahuan gizi dan FFQ.

HASIL

Responden pada penelitian ini yaitu remaja yang merupakan siswa/i di SMAN 10 Kota Jambi. Gambaran karakteristik umur responden dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Umur dan Jenis Kelamin Responden

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
Umur			
1	15 Tahun	12	14,1
2	16 Tahun	66	77,6
3	17 Tahun	6	7,1
	18 Tahun	1	1,2
Jenis Kelamin			
4	Laki-laki	59	69,4
5	Perempuan	26	30,6
	Total	**85**	**100**

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 59 responden (69,4%) dan Perempuan sebanyak 26 responden (30,6%). Sebagian besar usia responden yaitu 16 tahun (77,6%).

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja SMAN 10 Kota Jambi

No	Pengetahuan Gizi	Frekwensi	Persentase
1	Kurang Baik	44	51,8
2	Sedang	29	34,1
3	Baik	12	14,1
	Total	**85**	**100**

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang baik sebanyak 44 responden (51,8%), pengetahuan sedang sebanyak 29 responden (34,1%) dan pengetahuan baik sebanyak 12 reponden (14,1%).

Tabel 3. Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Pada Remaja SMA N 10 Kota Jambi

No	Konsumsi *Fast Food*	Frekwensi	Persentase
1	Tidak Biasa Konsumsi	80	94,1
2	Biasa Konsumsi	5	5,9
	Total	**85**	**100**

Berdasarkan tabel 3 menunjukan sebagian besar responden masuk dalam kategori tidak biasa konsumsi *fast food* yaitu sebanyak 80 responden (94,1%) dan responden masuk dalam kategori biasa konsumsi *fast food* yaitu sebanyak 5 responden (5,9%).

PEMBAHASAN

Faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi *fast food* pada remaja yaitu pengetahuan, uang saku, pengaruh dari teman, rasa yang enak, harga yang murah dan mudah didapatkan. Pengetahuan remaja pada dampak konsumsi *fast food* sangat mempengaruhi perilaku remaja dalam pola makan mereka sehari-hari. Hal ini masih berkaitan dengan pengetahuan mereka tentang gizi. Pengetahuan gizi setiap individu meliputi pengetahuan mengenai pemilihan dan konsumsi makanan setaiap hari dan zat gizi yang dibutuhkan untuk kebutuhan tubuh yang normal (Almatsier, 2014).

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang baik sebanyak 44 responden (51,8%), pengetahuan sedang sebanyak 29 responden (34,1%) dan pengetahuan baik sebanyak 12 reponden (14,1%). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Riska Rostikasari dengan judul "Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kebutuhan Gizi Selama Remaja di SMPN 1 Lumbang Kelas VIII Dan IX Kabupaten Ciamis Tahun 2019" dengan hasil pengetahuan gizi pada remaja cukup 51 orang (60,0%), pengetahuan gizi baik 9 orang (10.6%) dan pengetahuan 35 gizi kurang 25 orang (29,4%). Menurut Islami 2019, masa remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai.

Remaja membutuhkan energi dan zat gizi untuk melakukan deposi jaringan. Peristiwa ini merupakan fenomena petumbuhan tercepat yang terjadi kedua kali setelah yang pertama dialami pada tahun pertama kehidupannya. Zat gizi dan pertumbuhan mempunyai hubungan yang sangat erat. Kebutuhan zat gizi remaja dapat dilihat dari perubahan tubuhnya. Perbedaan jenis kelamin akan membedakan komposisi tubuhnya, dan selanjutnya mempengaruhi kebutuhan zat gizinya. Pengetahuan merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi, namum pengetahuan gizi ini memiliki peranan yang penting.

karena dengan memiliki pengetahuan yang cukup khususnya tentang kesehatan, seseorang dapat mengetahui berbagai macam gangguan kesehatan yang mungkin akan timbul sehingga dapat dicari pemecahannya.

Pemenuhan gizi seimbang berperan penting dalam memengaruhi kesehatan seseorang. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang yaitu pengetahuan gizi dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan dan penerapan pola hidup sehat pada remaja melalui pemenuhan gizi seimbang merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah terkait gizi dan dapat meningkatkan status gizi yang optimal pada remaja (Fitria et al., 2022). Berdasarkan gambaran pengetahuan gizi pada remaja di SMAN 10 kota jambi, Sebagian besar remaja kurang memahami apa itu pengetahuan gizi, yaitu dengan pengetahuan gizi kurang sebanyak 44 responden, pengetahuan gizi sedang sebanyak 29 responden dan pengetahuan gizi baik sebanyak 12 responden. pada pertanyaan tentang gizi sebagaian responden belum mengetahui apa itu prinsip gizi seimbang, berapa pesan pilar gizi seimbang dan isi pesan pilar gizi seimbang, responden juga belum mengetahui anjuran meng kunsumsi gula perhari, anjuran mengkonsumsi garam perhari, anjuran konsumsi air putih dalam sehari dan anjuran mengkonsumsi sayur perhari. Pada pertanyaan mengenai zat gizi apa saja yang diperlukan tubuh, hanya sebagian kecil responden yang mengetahui zat gizi apa yang di perlukan oleh tubuh dan sumber zat gizi apa saja yang di perlukan oleh tubuh. Pada pertanyaan tentang definisi *fast food* dan contoh makanan yang termasuk *fast food*, Sebagian besar responden sudah mengetahui definisi *fast food* dan contoh makanan yang termasuk *fast food*.

Berdasarkan tabel 3, sebagian besar responden masuk dalam kategori tidak biasa konsumsi *fast food* yaitu sebanyak 80 responden (94,1%) dan responden masuk dalam kategori biasa konsumsi *fast food* yaitu sebanyak 5 responden (5,9%).

Menurut Eka Indah Lestari menyatakan bahwa Kebiasaan untuk makan disebabkan oleh budaya, pola makan, besarnya keluarga, pembagian makanan dalam keluarga, faktor dari diri sendiri, pengetahuan mengenai gizi, status dari kesehatan, segi psikologis, dan kepercayaan terhadap makanannya (Eka indah, 2020). Kebiasaan konsumsi makan adalah reaksi dari individu dalam memilih dan menentukan makanan serta mengkonsumsinya sehingga akan terbentuk pola perilaku makan dari individu. Oleh karena itu, reaksi setiap individu dalam menentukan untuk memutuskan makanan yang akan dimakan, berbeda antara individu yang satu dengan yang lain (Khomsan, 2010).

Kebiasaan makan remaja dipengaruhi dari tiga hal, seperti: faktor pertumbuhan, keikutsertaan remaja dalam kehidupan sosial dan aktivitas dari remaja itu sendiri. Pada masa ini, remaja sudah memiliki kemampuan dan menentukan dalam membeli dan mempersiapkan makanan untuk dirinya sendiri serta cenderung tertarik mengonsumsi makanan yang sudah instan dari lingkungan luar rumah seperti *fast food* (Worthington dalam Saleh, 2019).

Kebiasaan konsumsi fast food pada remaja di SMAN 10 Kota Jambi termasuk dalam kategori tidak biasa mengkonsumsi *fast food*. Hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner kebiasaan konsumsi fast food yang dimana sebagian besar remaja di SMA tersebut tidak biasa konsumsi *fast food*, hal ini dikarenakan remaja di sma tersebut sudah mengetahui bahaya dari meng konsumsi *fast food*. sebagian besar remaja lebih memilih membawa bekal dari rumah karena sudah terjamin kebersihan dan terpenuhi kebutuhan zat gizinya, Mereka beranggapan bahwa *fast food* memiliki dampak negatif terhadap Kesehatan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan yakni diketahui gambaran pengetahuan gizi kategori kurang sebanyak 51,8 %, responden dengan

pengetahuan gizi kategori sedang 34,1%, dan responden dengan pengetahuan gizi baik 14,1 %. Gambaran responden yang tidak biasa konsumsi fast food sebanyak 94 % dan responden dengan biasa konsumsi *fast food* sebanyak 5,9 %.

SARAN

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian mengenai bagaimana pengetahuan gizi remaja dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan metode yang berbeda, lokasi yang berbeda dan variabel yang berberbeda.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pembimbing dalam penelitian ini dan pihak sekolah yang telah memfasilitasi dalam proses penelitian sehingga penelitian dapat berlangsung dengan baik dan selesai tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. (2014). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.

Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, *3*(1), 11. https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16

Hartian, T., & Harahap, M. H. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Kebiasaan Konsumsi Fast Food Pada Siswa SD N 70 Kota Pekanbaru. *JKEMS- Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *1*(2), 7–18. https://doi.org/10.58794/jkems.v1i2.493

Kurniati, Y., Jafar, N., & Indriasari, R. (2020). *Perilaku dan Pendidikan Gizi pada Remaja Obesitas*. GUEPEDIA.

Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi "X" Perguruan Tinggi "Y." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, *14*(1), 35–39. https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282

Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, *8*(1), 65–69. https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439

Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.

Saleh, A. J. (2019). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food), Status Gizi dan Kejadian Hipertensi Dengan Fungsi Kognitif Pada Remaja. *Tesis Magister Program Studi Ilmu Gizi*, 1–116. https://core.ac.uk/download/pdf/211784748.pdf%0Ahttps://eprints.uns.ac.id/43256/

Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Foodpada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, *6*(1), 1–23.