

Pengetahuan Gizi, Konsumsi *Fast Food*, Asupan Serat, dan Status Gizi Siswa SMA Kornita

(*Nutritional Knowledge, Fast Food Consumption, Dietary Fiber Intake, and Nutritional Status of Kornita High School Students*)

Miftah Nur Hasanah dan Ikeu Tanziha*

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor 16680, Indonesia

ABSTRACT

Globalization has caused rapid growth in all aspects of life and changed lifestyles and eating habits that tend to be unhealthy. Eating habits are influenced by nutritional knowledge and attitude. This study aims to analyze the correlation between nutritional knowledge, perception of fast food, fast food consumption, and dietary fiber intake with the nutritional status of Kornita High School Students. This research was designed as a cross-sectional study with 62 subjects selected by purposive sampling. Data was collected using an online questionnaire with Google Forms, interviews by phone, and anthropometric measurements. The results showed that 71.1% of the subjects had good nutritional knowledge and 72.6% of the subjects had a neutral attitude toward fast food consumption. There was no significant correlation ($p>0.05$) between nutritional knowledge and the frequency of fast food consumption for traditional, modern, and overall. There was no significant correlation ($p>0.05$) between the perception of fast food with the frequency of fast food consumption for traditional, modern, and overall. There was a significant and positive correlation between the frequency of modern and overall fast food consumption with nutritional status ($p=0.050$; $r=0.250$) and modern ($p=0.025$; $r=0.285$). There was no significant correlation between dietary fiber intake with nutritional status ($p=0.354$; $r=-0.0120$).

Keywords: dietary fiber intake, fast food consumption, nutritional knowledge, nutritional status, perception of fast food

ABSTRAK

Era globalisasi memberikan dampak yang sangat besar dalam perkembangan di segala aspek kehidupan dan mengakibatkan perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan masyarakat yang cenderung kurang sehat. Kebiasaan makan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan sikap. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan gizi, sikap dan konsumsi *fast food*, serta asupan serat dengan status gizi siswa SMA Kornita. Desain penelitian ini adalah *cross sectional study* yang melibatkan 62 subjek yang dipilih dengan metode *insidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan instrument kuesioner *google form*, wawancara *via* telepon, dan pengukuran antropometri dilakukan secara langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 71,1% subjek memiliki pengetahuan gizi baik dan 72,6% subjek memiliki sikap netral terhadap konsumsi *fast food*. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* secara keseluruhan, tradisional, maupun modern. Hasil analisis uji korelasi terdapat hubungan yang tidak signifikan ($p>0,05$) antara sikap terhadap *fast food* dengan frekuensi konsumsi *fast food* secara keseluruhan, tradisional, maupun modern. Terdapat hubungan yang signifikan positif antara konsumsi *fast food* secara keseluruhan ($p=0,050$; $r=0,250$) dan modern ($p=0,025$; $r=0,285$) dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan status gizi ($p=0,354$; $r=-0,0120$).

Kata kunci: asupan serat, konsumsi *fast food*, pengetahuan gizi, sikap terhadap *fast food*, status gizi

*Korespondensi:

ikeu_jamilah@apps.ipb.ac.id

Ikeu Tanziha

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor, 16680

PENDAHULUAN

Era globalisasi memberikan dampak yang sangat besar pada perubahan suatu negara dalam aspek perekonomian, teknologi, dan informasi. Berbagai kemudahan yang ditawarkan oleh keberadaan arus globalisasi mengakibatkan perubahan gaya hidup dan pola makan masyarakat yang cenderung kurang sehat (Bhattacharya *et al.* 2020). Pola makan ala barat seakan menjadi *trend* di kalangan masyarakat terutama remaja. Hal tersebut didukung pula dengan banyaknya restoran cepat saji di tiap kota terutama di lingkungan sekolah atau kampus yang semakin memicu maraknya fenomena konsumsi makanan di luar rumah. Pola makan ala barat atau dikenal dengan *westernisasi diet* (WD) yang cenderung tinggi gula dan lemak jenuh, namun rendah serat, rendah lemak tak jenuh, serta rendah mikronutrien dan antioksidan sebagai pengatur utama metabolisme dan sistem kekebalan tubuh (Green & Beck 2017).

Remaja merupakan masa transisi dari usia kanak-kanak menuju usia dewasa, dimana remaja sedang mencari jati dirinya sehingga cukup labil dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya, salah satunya mode dan *trend* yang sedang berkembang saat ini (Sawyer *et al.* 2018). Salah satu permasalahan gizi yang dihadapi oleh remaja di Indonesia adalah berat badan berlebih. Hasil Riset Dasar Kesehatan (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi remaja dengan status gizi gemuk atau *overweight* pada usia 15-18 tahun di Indonesia sebesar 9,5% sedangkan remaja gemuk di Kabupaten Bogor cukup tinggi mencapai 13,71% (Kemenkes RI 2018). Status gizi atau *overweight* disebabkan oleh kelebihan asupan energi dan lemak yang berlangsung terus-menerus dan diikuti dengan rendahnya level aktivitas fisik sehingga terjadi penumpukan energi (Caudwell *et al.* 2013).

Fast food merupakan jenis makanan tinggi energi dan lemak yang praktis, mudah dikemas, dan disajikan. Makanan cepat saji (*fast food*) seringkali dianggap negatif sebagai produk komersial yang memiliki komposisi yang tidak seimbang terutama kontribusi sayuran *fast food* yang cenderung sedikit. *Fast food* pada umumnya mengandung tinggi protein, tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi garam, dan rendah serat (Shah *et al.* 2014). Konsumsi *fast food* jika dibiasakan dalam jangka panjang tanpa diimbangi dengan

konsumsi sayur dan buah serta melakukan aktivitas fisik yang cukup akan mengakibatkan obesitas dan memicu penyakit degeneratif (Zhao *et al.* 2017). Penelitian yang dilakukan Zacas (2007) menyebutkan bahwa remaja dengan status gizi obesitas mengonsumsi rata-rata 13,8% dari kebutuhan remaja akan lemak jenuh sementara kebutuhan lemak jenuh bagi remaja adalah kurang dari 10%. Selain itu, disebutkan bahwa remaja dengan status obesitas rata-rata hanya mengonsumsi 3,8 g serat. Angka tersebut hanya sekitar 10% dari angka kecukupan gizi (AKG) serat bagi laki-laki usia 16-19 tahun yaitu sebesar 37 g, sedangkan AKG serat bagi perempuan pada rentang usia yang sama sebesar 29 g (Kemenkes RI 2019). Kondisi ini serupa dengan hasil penelitian Seljak *et al.* (2021) di Slovenia, yang menunjukkan sebanyak 90,6% remaja memiliki asupan serat makanan yang tidak mencukupi atau kurang dari 30 g/hari dari total serat makanan sehari.

Serat memiliki peran penting pada sistem pencernaan dan kesehatan seseorang diantaranya memperlancar pencernaan serta mencegah penyakit jantung dan diabetes dengan cara menurunkan kadar kolesterol dan level glukosa darah (Rana *et al.* 2019). Asupan serat yang rendah dapat meningkatkan risiko gangguan pencernaan seperti konstipasi dan terganggunya pola defekasi (Mello 2010). Kontribusi serat dalam diet dapat diperoleh dari beranekaragam pangan seperti sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan (Slavin & Lloyd *et al.* 2012). Kandungan vitamin dan mineral dalam sayur dan buah-buahan juga mempunyai peran sebagai antioksidan yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh dari serangan virus dan penyakit (Siswanto *et al.* 2013).

Promosi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan baik individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat agar mampu hidup sehat, salah satunya mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang (Nurmala *et al.* 2018). Tingkat pengetahuan gizi yang lebih baik selanjutnya memengaruhi sikap dan praktik dalam memilih makanan baik jenis maupun jumlah dan pada akhirnya berpengaruh pada status gizi seseorang. Sikap merupakan karakter manusia yang tidak mudah berubah dan mengandung aspek penilaian terhadap suatu objek. Sikap dapat mengarahkan seseorang dalam bertindak (Ul Haq *et al.* 2018). Seseorang dengan

pengetahuan gizi yang lebih baik dan memiliki kesadaran akan kesehatan, akan mempunyai sikap positif dan cenderung memilih makanan yang lebih sehat (Ul Haq *et al.* 2018).

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan antara pengetahuan dan sikap gizi serta konsumsi *fast food* dan asupan serat terhadap status gizi siswa SMA Kornita IPB.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Desain penelitian yang digunakan adalah desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di SMA Kornita IPB, dan pengambilan data dilakukan selama satu bulan yaitu pada bulan Juli 2022.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Subjek pada penelitian ini adalah siswa SMA Kornita IPB. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *incidental sampling*. *Incidental sampling* merupakan salah satu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dan dianggap cocok sebagai subjek penelitian (Sugiyono 2014). Perhitungan jumlah subjek berdasarkan rumus Lemeshow *et al.* (1997).

$$n = \frac{z^2 \left(1 - \frac{\alpha}{2}\right) P (1 - P)}{d^2}$$

$$n = \frac{(1,96)^2 (0,964)(0,036)}{0,05^2} = 53$$

- n : besar subjek yang diteliti
 $Z (1 - \frac{\alpha}{2})$: tingkat signifikansi pada 95%
 ($\alpha = 0,05$)
 P : proporsi kurang konsumsi sayur dan buah pada penduduk berusia 15-19 tahun menurut Risesdas 2018 (96,4%)
 d : kesalahan sampling yang masih dapat ditoleransi yaitu $d=0,05$.

Guna mengantisipasi subjek mengundurkan diri atau terjadinya nilai nilai ekstrem saat *cleaning* dan analisis, maka jumlah

subjek ditambah 10%. Sehingga total subjek yang diperlukan adalah 58 orang.

Jenis dan cara pengumpulan data

Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer. Data diperoleh dengan cara pengisian kuesioner oleh subjek yang meliputi data karakteristik subjek, karakteristik keluarga, pengetahuan gizi, dan sikap terhadap *fast food*. Berat badan diukur secara langsung menggunakan timbangan injak dengan tingkat ketelitian 0,1 kg, sedangkan tinggi badan menggunakan alat ukur *microtoise* dengan tingkat ketelitian 0,1 cm. Data konsumsi *fast food* dan konsumsi serat dikumpulkan dengan melakukan wawancara secara langsung dengan metode *recall 2x24 jam*, dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan alat bantu diantaranya kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, *form recall 2x24 jam*, *form Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan buku foto makanan dari Kementerian Kesehatan RI. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner dilakukan untuk melihat ketepatan instrument dalam pengukuran (validitas) dan mengetahui konsistensi alat ukur yang digunakan dapat diandalkan (reliabilitas). Sebelum digunakan, kuesioner penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu pada 30 siswa SMA yang bukan berasal dari SMA Kornita IPB namun masih berdomisili di sekitar Kecamatan Dramaga, Kabupaten Bogor dengan menggunakan perangkat lunak SPSS 27.0 *for windows*.

Data status gizi remaja diperoleh dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh berdasarkan umur (IMT/U) dengan menggunakan *software WHO Anthroplus 2007*.

Pengolahan dan analisis data

Proses pengolahan data meliputi pengeditan (*editing*), pengkodean (*coding*), pemasukan data (*entry*), pengecekan ulang (*cleaning*), dan analisis data. Data yang telah terkumpul selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis secara deskriptif dan statistika dengan program *Microsoft Excel 2016* dan *Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 27.0. Jenis kelamin subyek dikategorikan dalam dua kategori yaitu laki-laki dan perempuan. Uang saku dikategorikan \leq Rp20.000,00 dan $>$ Rp20.000,00. Besar keluarga

dikategorikan: keluarga kecil (≤ 4 orang), keluarga sedang (5-6 orang), dan Keluarga besar (≥ 7 orang). Pendidikan orangtua dikategorikan: Tidak sekolah/tidak tamat SD, Pendidikan dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan Perguruan Tinggi. Pekerjaan orang tua dikategorikan: Tidak bekerja, PNS, TNI/Polri, Karyawan swasta, Wiraswasta/pedagang, Petani/ buruh, Pelayanan jasa, Pensiunan, dan Lainnya. Pengetahuan gizi dikategorikan: Kurang ($< 60\%$), Cukup (60-79%), dan Baik ($\geq 80\%$). Sikap terhadap *fast food* dikategorikan: Positif (skor ≥ 80), Netral (skor 60-80), dan Negatif (skor < 60). Konsumsi *fast food* dikategorikan: $> 1x/hari$, $1x/hari$, $3-6x/minggu$, $1-2x/minggu$, $\leq 2x/bulan$, dan Tidak pernah (Gibson 2005). Konsumsi serat: Cukup (Perempuan (16-18 th) 29 g, dan laki-laki (16-18 th) 37 g). Tingkat kecukupan energi dan protein dikategorikan: Defisit tingkat berat ($< 70\%$ AKG), Defisit tingkat sedang (70-79% AKG), Defisit tingkat ringan (80-89% AKG), Normal (90-119% AKG), dan Kelebihan ($> 120\%$ AKG). Tingkat kecukupan lemak dan karbohidrat dikategorikan: Kurang $< 80\%$, Baik 80-110%, dan Lebih 110%. Status gizi (IMT/U): Gizi buruk ($< -3SD$), Gizi kurang ($-3SD < Z < -2SD$), Gizi baik ($-2SD < Z < +1SD$), Gizi lebih ($+1SD < Z < +2SD$), dan Obesitas ($+2SD < Z < +3SD$).

Analisis data meliputi uji deskriptif dan uji statistik. Analisis deskriptif dilakukan untuk mencari persentase/proporsi, rata-rata dan standar deviasi dari data karakteristik subjek (jenis kelamin, usia, uang saku per hari), status gizi, karakteristik keluarga (besar keluarga, pendidikan orangtua, pekerjaan orangtua, dan pendapatan orang tua), pengetahuan gizi, sikap terhadap *fast food*, konsumsi *fast food*, asupan serat, serta tingkat kecukupan energi dan zat gizi. Uji statistik dilakukan menggunakan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara variabel pengetahuan gizi dan sikap terhadap *fast food* dengan konsumsi *fast food*, serta hubungan antara variabel konsumsi *fast food* dan asupan serat dengan status gizi. Uji korelasi Pearson dilakukan untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food*; serta untuk menganalisis hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi. Uji korelasi Pearson ini digunakan bila variabel-variabel tersebut berdistribusi normal. Apabila variabel-variabel tersebut tidak

berdistribusi normal, maka analisis data akan dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Spearman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subyek. Total seluruh subjek adalah 62 siswa SMA Kornita, 29 % diantaranya berjenis kelamin laki-laki dan 71 % lainnya perempuan. Rata-rata uang saku yang diperoleh subjek perharinya adalah Rp 21.048,00 \pm Rp 8119,00, dengan sebagian besar subyek (58,1%) mendapat uang saku \leq Rp 20.000,00 perhari. Rata-rata *z-score* dari total subjek adalah $-0,36 \pm 1,39$ yang menunjukkan status gizi rata-rata subjek adalah normal. Sebanyak 72,6% subjek memiliki status gizi yang tergolong baik, 12,9% tergolong gizi kurang, 11,3% subjek memiliki status gizi lebih dan 3,2% subjek dengan status gizi obesitas.

Karakteristik Keluarga. Sebagian besar subjek memiliki keluarga yang dikategorikan keluarga kecil (46,8%) dan sedang (48,4%), dan hanya 4,8% dari total subjek memiliki keluarga dengan kategori besar. Pendidikan ayah terbanyak yaitu perguruan tinggi (45,2%) dan pendidikan ibu terbanyak yaitu SMA (38,7%). Pekerjaan ayah subjek sebagian besar adalah wiraswasta (32,3%) dan karyawan swasta (30,6%). Sementara 56,5% ibu subjek bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT).

Pengetahuan Gizi dan Sikap terhadap Fast Food. Pengetahuan gizi, didefinisikan secara luas, mengacu pada pengetahuan tentang konsep dan proses yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan termasuk pengetahuan tentang diet dan kesehatan, diet dan penyakit, makanan yang mewakili sumber zat gizi utama, dan pedoman dan rekomendasi diet (McKinnon *et al.* 20130). Dalam penelitian ini pengetahuan gizi yang ditanyakan dibagi dalam 3 topik yaitu gizi secara umum, *fast food* dan serat. Dari 15 pertanyaan pengetahuan gizi, terdapat empat pertanyaan dengan jawaban terendah ($< 70\%$) yaitu fungsi zat bagi tubuh, ciri-ciri *fast food*, pengertian serat dan makanan sumber serat. Tingkat pengetahuan gizi secara keseluruhan tergolong baik. Sebanyak 71,1% subjek memiliki tingkat pengetahuan baik dengan rata-rata tingkat pengetahuan gizi sebesar $82,3 \pm 11,8$, sebanyak 32,3% tergolong sedang dan 9,7% tergolong rendah.

Sikap merupakan respon tertutup

seseorang terhadap suatu objek ataupun rangsangan (stimulus). Sikap menjadi landasan kesediaan dan kesiapan seseorang dalam melakukan sesuatu (Tepriandy & Rochadi 2021). Sikap terdiri dari sikap positif dan sikap negatif. Sikap gizi pada penelitian ini diukur menggunakan kuesioner yang berisi 12 pertanyaan dengan jawaban tidak setuju, ragu-ragu, dan setuju. Sebagian besar subjek (72,6%) memiliki sikap yang netral terhadap *fast food*, sebanyak 11,3% bersikap positif dan sisanya 16,1% memiliki sikap negative.

Frekuensi Konsumsi Fast Food.

Fast food atau makanan cepat saji merupakan makanan yang tersedia siap pakai dan mudah dimakan, atau makanan yang dapat disiapkan dan disajikan dengan sangat cepat (Jahan *et al.* 2020). Kebiasaan konsumsi *fast food* subjek diukur dengan instrumen *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) terkait frekuensi konsumsi beberapa jenis *fast food* selama 1 bulan terakhir. Dari 19 jenis *fast food* yang ditanyakan, ada enam jenis yang dikonsumsi >2 kali dalam seminggu yaitu kentang goreng (3,08 kali), gorengan (2,79 kali), mie instant (2,34 kali), nasi uduk (2,28 kali), nasi padang (2,26 kali), dan nugget (2,26 kali).

Asupan Serat. Serat merupakan karbohidrat yang terdapat pada bagian dari tumbuhan yang dapat dikonsumsi dan memiliki sifat resisten terhadap proses pencernaan dan penyerapan di usus halus (Audina *et al.* 2018). Asupan serat laki-laki lebih rendah dari perempuan. Rata-rata asupan serat subjek laki laki 7,4±3,0 g/hari dengan rata-rata tingkat kecukupan sebesar 20±8,1 %, sedangkan perempuan rata-rata asupan serat sebesar 6,6±3,6 g/hari setara dengan rata-rata tingkat kecukupan sebesar 22,7±12,4 %.

Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi. Proporsi terbesar (32,3%) tingkat kecukupan energi subjek tergolong defisit berat, menyusul 27,4% tergolong normal, sisanya tergolong deficit sedang, ringan, dan tingkat kecukupan lebih. Demikian juga untuk asupan protein, proporsi terbesar (38,7%) tingkat kecukupan energi subjek tergolong defisit berat, menyusul 24,2% tergolong normal, sisanya tergolong deficit sedang, ringan, dan tingkat kecukupan lebih.

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap terhadap Fast Food dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food. Pengetahuan gizi berperan

penting pembentukan kebiasaan makan seseorang (Al Jauziyah *et al.* 2021). Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsinya, sehingga secara tidak langsung pengetahuan gizi dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang (Sumartini & Hasnelly 2019). Hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap *fast food* dengan frekuensi konsumsi *fast food* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap *fast food* dengan frekuensi konsumsi *fast food*

Variabel	Frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	
	p	r
Pengetahuan gizi	0,428 ^a	-0,102
Sikap terhadap <i>fast food</i>	0,193 ^b	0,168

Keterangan: a) *Rank Spearman*; b) *Pearson*

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi *Spearman* diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* (p=0,428; r=-0,102). Hasil tersebut bermakna bahwa pengetahuan gizi yang baik tidak menjamin frekuensi konsumsi *fast food* yang sedikit atau jarang. Pengetahuan gizi tidak selalu berpengaruh langsung dengan sikap seseorang dalam memilih makanan, kemungkinan ada faktor lain yang mempengaruhi seseorang dalam memilih makanan adalah faktor lingkungan yang meliputi teman sebaya, keluarga, dan media (Leng *et al.* 2016).

Sikap merupakan konstruk psikologis yang penting, yang dapat mempengaruhi dan memprediksi beberapa perilaku (Liu *et al.* 2021). Hasil analisis uji korelasi *Pearson* diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap terhadap *fast food* dengan frekuensi konsumsi *fast food* (p=0,193; r=0,168). Hal tersebut tidak sejalan dengan Min *et al.* (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara sikap terhadap *fast food* dengan frekuensi konsumsi *fast food*. Sikap seseorang terhadap suatu objek dipengaruhi oleh emosi dalam diri, intelegensia, pengalaman pribadi, kepribadian, dan konsep diri. Berdasarkan hasil penelitian tidak adanya hubungan antara kedua variabel dapat disebabkan oleh adanya pengaruh dari luar diri atau faktor eksternal yang meliputi

pendidikan, kebudayaan, lingkungan, media massa, dan orang lain (Rijal & Bachtiar 2015).

Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food dan Asupan Serat dengan Status Gizi.

Fast food dikenal sebagai makanan tinggi energi, tinggi lemak dan gula serta rendah serat dan zat gizi mikro. Salah satu jenis pangan yang menyumbang energi yang cukup tinggi adalah *fast food*. Diperkirakan rata-rata kepadatan energi (energy density) dari *fast food* dua kali lebih tinggi daripada makanan yang sehat (Mohammadbeigi *et al.* 2018). Densitas energi diartikan sebagai jumlah energi (kkal) yang terkandung di dalam 100 gram makanan (Drewnoski 2017). Hasil penelitian Annisa & Tanziha (2014) di Kota Bogor menunjukkan bahwa 61,26% siswa memiliki nilai densitas energi konsumsi yang tergolong tinggi. Hal ini terjadi karena banyak mengonsumsi sumber makanan dengan densitas energi tinggi seperti makanan yang digoreng, es krim dan *fast food*. Hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan asupan serat dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 Hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dan asupan serat dengan status gizi

Variabel	Status gizi subjek (IMT/U)	
	p	r
frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	0,050 ^{a*}	0,250
Asupan serat	0,354	-0,120

Keterangan: a) *Pearson*, *hubungan signifikansi <0,05

Hasil analisis seperti terlihat pada Tabel 2 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan positif antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi ($p=0,050$; $r=0,250$). Hasil tersebut diinterpretasikan bahwa semakin tinggi frekuensi konsumsi *fast food* secara keseluruhan maka dapat meningkatkan status gizi. Status gizi lebih atau *overweight* dapat disebabkan oleh asupan energi dan lemak yang berlebih sehingga mengakibatkan ketidakseimbangan antara konsumsi pangan dengan pengeluaran energi (Mohammadbeigi *et al.* 2018). Demikian juga yang dinyatakan WHO (2021) bahwa penyebab mendasar dari obesitas dan kelebihan berat badan adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan. Lebih lanjut WHO (2021) menyatakan bahwa secara global, telah terjadi peningkatan asupan

makanan padat energi yang tinggi lemak dan gula.

Menurut Cummins & Macintyre (2006) karakteristik *fast food* yaitu cenderung padat energi, miskin mikronutrien, rendah serat, dan berlebihan dalam ukuran porsi, menyebabkan banyak yang melebihi kebutuhan energi harian yang dianjurkan. Serat merupakan salah satu jenis polisakarida non pati yang disarankan untuk dikonsumsi guna mengantisipasi pola makan yang kurang sehat, serta membantu menghindari gizi lebih dan penyakit degeneratif yang menyertainya. Serat terbagi ke dalam dua jenis, yaitu serat larut air dan tidak larut air. Serat larut air memiliki kemampuan menyerap air dan dapat memperlambat proses pencernaan sehingga membantu terjadinya rasa kenyang lebih lama. Mekanisme ini dapat mengatur nafsu makan seseorang dan memiliki pengaruh pula terhadap status gizi (Rambe *et al.* 2016; Cruz-Requena *et al.* 2016).

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson* (Tabel 2) diketahui bahwa tidak ada hubungan signifikan antara asupan serat dengan status gizi ($p=0,354$; $r=-0,0120$). Hasil tersebut tidak sejalan dengan Rambe *et al.* (2016) yang menyebutkan bahwa asupan serat cukup mempengaruhi status gizi karena serat memberikan rasa kenyang yang lebih lama sehingga berperan dalam mengatur nafsu makan. Namun berdasarkan hasil recall 2 x 24 jam rata-rata asupan serat subjek tergolong kurang dari anjuran konsumsi serat menurut AKG 2019 (Kemenkes RI 2029). Akibat dari kurangnya asupan serat dalam tubuh diduga dapat memicu terjadinya konsumsi pangan tinggi kalori dan lemak secara berlebihan. Meskipun serat memiliki peran penting dalam mempertahankan status gizi, tetapi juga ada faktor lain yang mempengaruhi status gizi remaja diantaranya aktivitas fisik, *body image*, dan gender (Ruslie dan Darmani 2012).

KETERBATASAN PENELITIAN

Terdapat keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu: penelitian dilaksanakan selama masa pandemi COVID-19 yang mengharuskan pengambilan data dilakukan secara daring, sehingga ada keterbatasan komunikasi dengan responden, khususnya dalam pengambilan data konsumsi.

KESIMPULAN

Sebagian besar subyek memiliki tingkat pengetahuan gizi yang tergolong baik, dan memiliki sikap yang tergolong netral terhadap konsumsi *fast food*. Jenis *Fast food* yang dikonsumsi dengan frekuensi > 2 kali dalam seminggu yaitu kentang goreng (3,08 kali), gorengan (2,79 kali), mie instant (2,34 kali), nasi uduk (2,28 kali), nasi padang (2,26 kali), dan nugget (2,26 kali). Tingkat kecukupan serat subyek masih rendah, laki-laki sebesar 20±8,1 %, sedangkan perempuan sebesar 22,7±12,4 %. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap *fast food* dengan frekuensi konsumsi *fast food* ($p=0,428$; $p=0,193$). Terdapat hubungan yang signifikan positif antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi ($p=0,05$; $r=0,250$). Tidak ada hubungan signifikan antara asupan serat dengan status gizi ($p=0,354$; $r=-0,0120$). Saran untuk penelitian lebih lanjut adalah menganalisis pengaruh *fast food* terhadap persentase lemak tubuh.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan pada setiap penulis dalam menyiapkan artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Jauziyah SS, Nuryanto, Tsani AFA, Purwanti R. 2021. Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*. 10(1):72-81. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>
- Annisa PA, Tanzaha I. 2014. Densitas Energi Konsumsi, Status Gizi, Dan Daya Ingat Sesaat Anak Usia Sekolah Dasar. *J. Gizi Pangan*, November 2014, 9(3):187-194. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/9086/7145>
- Audina M, Maigoda TC, Wahyu TW. 2018. Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Serat Berhubungan dengan Kadar Gula Darah Puasa Penderita DM Tipe 2. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*. 6(1):59-71. <https://doi.org/10.32668/jitek.v6i1.109>
- Bhattacharya S, Juyal R, Hossain MM, Amarjeet S. 2020. Non-communicable diseases viewed as "collateral damage" of our decisions: fixing accountabilities and finding solutions in primary care settings. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. 9(5): 2176-2179. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_202_20
- Caudwell P, Gibbons C, Finlayson G, et al. 2013. Physical Activity, Energy Intake, and Obesity: The Links Between Exercise and Appetite. *Curr Obes Rep* 2, 185-190. <https://doi.org/10.1007/s13679-013-0051-1>
- Cruz-Requena M, AguilarGonzlez C, Barragn L, et al. 2016. Dietary fiber: An ingredient against obesity. *Emirates Journal of Food and Agriculture* 28(8):1. <https://doi.org/10.9755/ejfa.2015-07-521>
- Cummins S, Macintyre S. 2006. Food environments and obesity-neighborhood or nation? *Int. J. Epidemiol.*, 35: 100-104. <https://doi.org/10.1093/ije/dyi276>
- Drewnowski A. 2017. Nutrient density: addressing the challenge of obesity. Part of: Nutrition Society WINSS Virtual Issue. Published online by Cambridge University Press: 30 October 2017. Diakses 5 April 2023. <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/nutrient-density-addressing-the-challenge-of-obesity/8CB6A990C157ABDF64B360F5044E3F59>
- Gibson RS. 2005. Principles of Nutrition Assesment. New York: Oxford University Press.
- Green WD, Beck MA. 2017. Obesity impairs the adaptive immune response to influenza virus. *Annals ATS*. 14(5): S405-S409. <https://doi.org/10.1513/AnnalsATS.201706-447AW>
- Jahan I, Karmakar P, Hossain MM, Jahan N, Islam MZ. 2020. Fast Food Consumption and its Impact on Health. *Eastern Med Coll J*. 2020; 5 (1): 28-36. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>). ISSN 2518-6299 (print), 2520-5048 (online)
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Laporan Nasional Hasil Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik

- Indonesia. 2019. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Leng G, Adan RAH, Belot M, *et al.* 2016. The determinants of food choice. Conference on 'New technology in nutrition research and practice' Symposium 3: Novel strategies for behaviour changes. Proceedings of the Nutrition Society (2017), 76, 316-327. <https://doi.org/10.1017/S002966511600286X>
- Lemeshow S, Hosmer Jr DW, Lwanga SK. 1997. Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan, Cetakan Pertama. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Liu Z, Mutukumira AN, Shen C. 2021. Food safety knowledge, attitudes, and eating behavior in the advent of the global coronavirus pandemic. PLoS ONE 16(12): 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261832>
- McKinnon L, Giskes K, Turrell G. 2013. The contribution of three components of nutrition knowledge to socio-economic differences in food purchasing choices. Public Health Nutrition, 17(08), 1814-1824. <https://doi.org/10.1017/S1368980013002036>
- Mello CS, Freitas KC, Tahan S, Morais MB. 2010. Dietary fiber intake for children and adolescents with chronic constipation: influence of mother or caretaker and relationship with overweight. Rev Paul Pediatr. 28(2):188-93. <https://doi.org/10.1590/S0103-05822010000200010>
- Min J, Jahns L, Xue H, Kandiah J, Wang Y. 2018. Americans' perceptions about fast food and how they associate with its consumption and obesity risk. American Society for Nutrition. 9:590-601. <https://doi.org/10.1093/advances/nmy032>
- Mohammadbeigi A, Asgarian A, Moshir E, Heidari H, Afrashteh S, Khazaei S, Ansari H. 2018. Fast food consumption and overweight/obesity prevalence in students and its association with general and abdominal obesity. J Prev Med Hyg. 59(3):E236-E240. doi: 10.15167/2421-4248/jpmh2018.59.3.830. PMID: 30397681; PMCID: PMC6196377.
- Nurmala I, Rahman F, Nugroho A, Erlyani N, Anhar VY. 2018. Promosi Kesehatan. Surabaya: Airlangga University Press.
- Rambe SY, Pratita W, Saing JH, Wahyuni AS, Evalina R, Dalimunthe W. 2021. The correlation of dietary fiber intake with nutritional status among adolescents of junior high school in Medan, North Sumatera Indonesia. International Journal of Research Publications (IJRP) 2021, 91(1), 265-271; <https://doi.org/10.47119/IJRP1009111220212613>
- Rana B, Ghabru A, Vaidya D. 2019. Defensive function of fruits and vegetables. Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry. 8(3): 1872-1877.
- Rijal S, Bachtiar S. 2015. Hubungan antara sikap, kemandirian belajar, dan gaya belajar dengan hasil belajar kognitif siswa. Jurnal Bioedukatika. 3(2):15-20. <https://doi.org/10.26555/bioedukatika.v3i2.4149>
- Ruslie RH, Darmadi. 2012. Analisis regresi logistik untuk faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Majalah Kedokteran Andalas. 36(1):62-72. <https://doi.org/10.22338/mka.v36.i1.p62-72.2012>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. 2018. The age of adolescence. The Lancet Child & Adolescent Health, 2(3), 223-228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Seljak BK, Valenčič E, Hristov H, Hribar M, Lavriša Ž, Kušar A, Žmitek K, Krušič S, Gregorič M, Blaznik U, Ferjančič B, Bertoneclj J, Korošec M, Pravst I. 2021. Inadequate Intake of Dietary Fibre in Adolescents, Adults, and Elderlies: Results of Slovenian Representative SI. Menu Study. Nutrients. 13(11):3826. <https://doi.org/10.3390/nu13113826>
- Shah T, Purohit G, Nair SP, Patel B, Rawal Y, Shah R. 2014. Assessment of obesity, overweight and its association with the fast food consumption in medical students. J Clin Diagn Res 2014;8(5):CC05-7 <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/7908.4351>
- Simeone, M., & Scarpato, D. 2020. Sustainable consumption: How does social media affect food choices? Journal of Cleaner Production, 124036. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.124036>
- Siswanto B, Ernawati F. 2013. Peran beberapa zat gizi mikro dalam sistem imunitas.

- Gizi Indonesia. 36(1): 57-64. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v36i1.116>
- Slavin JL, Lloyd B. 2012. Health benefits of fruits and vegetables. *Adv Nutr.*3(4):506-16. doi: 10.3945/an.112.002154. PMID: 22797986; PMCID: PMC3649719. <https://doi.org/10.3945/an.112.002154>
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumartini, Hasnelly S. 2019. Hubungan pengetahuan gizi, pola konsumsi dan raihan nilai pada mata kuliah ilmu gizi pangan mahasiswa prodi teknologi pangan fakultas teknik Unpas Bandung. *Pasundan Food Technology Journal*. 6(1): 31-39. <https://doi.org/10.23969/pftj.v6i1.1509>
- Tepriandy S, Rochadi RK. 2021. Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemic COVID-19. *TROPHICO: Tropical Public Health Journal*. 1(1):43-49. <https://doi.org/10.32734/trophico.v1i1.6042>
- Ul Haq I, Mariyam Z, Li M, Huang X, Jiang P, Zeb F, Wu X, Feng Q, Zhou M. 2018. A Comparative Study of Nutritional Status, Knowledge Attitude and Practices (KAP) and Dietary Intake between International and Chinese Students in Nanjing, China. *Int J Environ Res Public Health*. 15(9):1910. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091910>
- [WHO] World Health Organisation. 2021. Obesity and overweight. [diakses: 5 April 2023]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Zacas DJK, Kalea AZ, Yannakoulia M, Matalas AL, Vassilakou T, Tsarouhas CP, Yiannakouris N, Polychronopoulos E, Passos M. 2007. Dietary intake of Greek urban adolescent do not meet recommendations. *Elsevier*. 27(1): 18-26. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2006.12.004>
- Zhao Y, Wang L, Hong Xue, Wang H, Wang Y. 2017. Fast food consumption and its associations with obesity and hypertension among children: results from the baseline data of the childhood obesity study in China mega-cities. *BMC Public Health*. 17(233): 2-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4952-x>