

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DIMASA PANDEMI COVID-19

(The Relationship of Fast Food Consumption Habits eith Nutritional Status in Adolescents in The COVID-19 Pandemic)

Arneta Anggraeni Putri^{1*}, Milliyantri Elvandari¹, Ratih Kurniasari¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

*email korespondensi : netaputri096@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Pandemi COVID-19 telah banyak mempengaruhi kebiasaan hidup salah satunya perubahan kebiasaan makan. Pandemi COVID-19 memudahkan pelajar untuk memesan *fast food* melalui aplikasi *online*, tidak jarang juga untuk beli secara langsung. Adanya pandemi COVID-19 membuat pelajar sering menatap layar laptop dan kurangnya melakukan aktivitas fisik sehingga kurang bergerak dan terlalu sering mengonsumsi *fast food* akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Indonesia mengonsumsi *fast food* yang terdiri dari 33% untuk makan siang, 25% untuk makan malam, 9% untuk makanan selingan dan 2% untuk sarapan. **Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi. **Metode :** Desain penelitian dengan rancangan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di SMP PGRI 8 Kota Bogor dengan sampel penelitian adalah siswa-siswi kelas VIII di SMP PGRI 8 Kota Bogor sebanyak 110 responden. Pengumpulan data diperoleh menggunakan kuesioner *form food frequency*. Analisa yang digunakan yaitu bivariat dengan mencari hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi menggunakan uji korelasi *gamma*. **Hasil :** Tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi yang dibuktikan dengan nilai p-value ($0.012 < 0.05$). **Kesimpulan :** Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi di SMP PGRI 8 Kota Bogor.

Kata Kunci : Covid-19, *Fast food*, Status Gizi

ABSTRACT

Background: The COVID-19 pandemic has greatly affected life habits, one of which is changes in eating habits. The COVID-19 pandemic makes it easy for students to order fast food through online applications, it's not uncommon to buy them directly. The existence of the COVID-19 pandemic makes students often stare at laptop screens and the lack of physical activity so that they do not move and consume fast food too often will greatly affect their health. Indonesia consumes fast food which consists of 33% for lunch, 25% for dinner, 9% for snacks and 2% for breakfast. **Objective:** To find out the relationship between fast food consumption habits and nutritional status. **Methods:** The research design was a cross sectional design with a sampling technique using purposive sampling. This research was conducted at SMP PGRI 8 Bogor City with the sample of the research being students of class VIII at SMP PGRI 8 Bogor City as many as 110 respondents. Data collection was obtained using a food frequency form questionnaire. The analysis used is bivariate by looking for the relationship between fast food consumption habits and nutritional status using the gamma correlation test. **Result :** There is no relationship between fast food consumption habits and nutritional status as evidenced by the p-value ($0.012 < 0.05$). **Conclusion :** There is no significant relationship between fast food consumption habits and nutritional status in SMP PGRI 8 Bogor City.

Key words : Covid-19, *Fast food*, Nutritional status

PENDAHULUAN

Prevalensi kasus COVID-19 di Indonesia hingga pertengahan bulan Oktober 2022 mencapai 624.235.272 dan kematian mencapai 6.555.270 jiwa (Kemenkes, 2022). Sejak awal WHO mengusulkan untuk mengenalkan metode isolasi lokal dan sejumlah besar tindakan untuk fokus pada wabah kesehatan epidemic (WHO, 2021). Adanya pembatasan aktivitas publik mengharuskan individu melakukan WFH (*Work From Home*) dan belajar dari rumah secara *online*. Belajar secara *online* membuat siswa mengalami perubahan kebiasaan di rumah seperti kebiasaan makan sehari-hari dan kurang melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut dapat menyebabkan adanya permasalahan gizi bagi remaja (Masrel, 2022).

Sebuah studi menyatakan terdapat 62,5% responden mengalami perubahan kebiasaan makan selama pandemi COVID-19 (Efendi & Sofiany, 2021). Para pelajar dapat dengan mudah memesan makanan *junk food* melalui aplikasi online, ditambah lagi banyaknya iklan serta promo. Berdasarkan penelitian Anggraini (2020) terdapat pengaruh yang signifikan gaya hidup dan diskon terhadap keputusan pembelian *junk food* dengan jumlah presentase 87,5%. Selain itu, dalam pembelajaran *online* terus menerus menatap layar laptop dan *handphone* dan kurangnya melakukan aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan risiko penimbunan lemak berlebih (surekha, *et al*, 2021).

Menurut penelitian (Nilsen, 2008) 69% penduduk kota di Indonesia mengkonsumsi *fast food* yang terdiri dari, 33% untuk makan siang, 25% untuk makan malam, 9% untuk makanan selingan dan 2% untuk sarapan. Prevalensi obesitas pada anak-anak sekolah di Bali cukup tinggi yaitu

13.6% (Hastuti, 2008). Kebiasaan mengkonsumsi *fast food* dapat mengubah perilaku makan sehingga mengarah pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol yang dapat mempengaruhi status gizi (Marianingrum, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan di Bangladesh, siswa yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi *fast food* sebanyak >2 hari/minggu berisiko 2,2 kali 13 mengalami obesitas. Selain itu, penelitian di Amerika juga mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi *fast food* dalam porsi besar dengan frekuensi 2 sampai 3 kali perminggu dapat mengakibatkan hipertensi dan anak yang dalam kurun waktu 30 hari berturut-turut mengkonsumsi *fast food* dapat meningkatkan lemak tubuh, hipertensi dan gula dalam tubuh (Pamelia, 2018). Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin meneliti apakah terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa di SMP PGRI 8 Kota Bogor.

METODE

Jenis penelitian ini termasuk penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan rumus slovin (1960) menurut (Sugiyono, 2015) dan didapatkan 110 responden yaitu kelas VIII di SMP PGRI 8 Kota Bogor. Sampel pada penelitian ini adalah responden yang memenuhi kriteria inklusi yaitu siswa/i kelas VIII SMP PGRI 8 Kota Bogor, bersedia menjadi responden, bersedia mengikuti pengukuran berat badan dan tinggi badan dan kriteria eksklusi yaitu siswa/i kelas VIII SMP PGRI 8 Kota Bogor yang berhalangan hadir dengan Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data kebiasaan konsumsi

fast food menggunakan *form frequency questionnaire* (FFQ) selama 1 bulan dengan hasil pengukuran jarang < mean (3.58) dan sering > mean (3.58). Data status gizi berupa data primer yang menggunakan penggolongan menurut *z-score* dengan kategori gizi buruk = < -3, gizi kurang = 3SD sd -2SD, gizi baik = -2SD sd +1SD, gizi lebih = +1SD sd +2SD, Obesitas = +2SD (Permenkes RI, 2020). Pengolahan data menggunakan *software SPSS 16 for windows*. Analisis uji hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi menggunakan uji korelasi *gamma*. Penelitian ini sudah disetujui oleh komite etik Universitas

Esa Unggul dengan nomor kode etik : 0922-04.009 /DPKE-KEP-FINAL-EA-UEU/IV/2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Karakteristik siswa yang tercantum pada tabel 1. Mayoritas berumur ± 13-16 tahun dengan jenis kelamin responden berjumlah seimbang antara laki-laki dengan perempuan masing-masing 55 responden (50%). Pada umumnya siswa memiliki uang saku Rp10.000 – Rp20.000 yaitu sebanyak 55 responden (50%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n = 110	Persen
Usia		
13	9	8.2
14	88	80
15	10	9.1
16	3	2.7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	55	50
Perempuan	55	50
Uang Saku		
<10.000	5	5
10.000 – 20.000	55	50
>20.000	50	45
Frekuensi konsumsi <i>Fast Food</i>		
Jarang	48	43.6
Sering	62	56.4
Status Gizi		
Buruk	1	0.9
Kurang	8	7.3
Baik	59	53.6
Lebih	31	28.2
Obesitas	11	10

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi *fast food* siswa-siswi adalah sering sebanyak 62 responden (56.4%) dan jarang sebanyak 48 responden (43.6%). Kebiasaan untuk makan disebabkan oleh budaya, keluarga, pola makan, faktor diri sendiri, pengetahuan terhadap gizi, status kesehatan, aspek psikologis serta kepercayaan terhadap

makan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Marianingrum, 2020), yang menyatakan distribusi frekuensi konsumsi *fast food* 90 responden, terlihat bahwa sebagian besar responden sering mengonsumsi *fast food*, 66 responden (73.3%), sedangkan pada kategori kadang-kadang hanya 24 responden (26.7%).

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa dari 110 responden yang diteliti sebanyak 59 orang memiliki status gizi baik/normal (53.6%), status gizi lebih/*overweight* sebanyak 31 orang (28.2%), status gizi kurang/*thinnes* sebanyak 8 orang (7.3%), status gizi obesitas sebanyak 11 orang (10%) dan status gizi buruk/*severely thinness* 1 orang (0.9%). Gaya hidup di zaman modern ini cenderung menyebabkan status gizi pada anak remaja diatas normal,

sehingga anak menjadi gizi lebih dan obesitas. Hal ini dapat disebabkan dengan kebiasaan makan yang kurang baik, antara lain seperti banyak makan tetapi kurang beraktivitas sehingga energi yang masuk ke dalam tubuh lebih banyak dibandingkan energi yang digunakan untuk beraktivitas dan pertumbuhan. Kelebihan energi ini disimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak dan lama kelamaan menyebabkan obesitas (Yulianingsih, 2017).

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Kategori Status Gizi										Total	<i>p value</i>	
	Buruk		Kurang		Baik		Lebih		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Jarang	1	0.9	3	2.7	34	30.9	7	6.4	3	2.7	48	43.6	0.012
Sering	0	0	5	4.5	25	22.7	24	21.8	8	7.3	62	56.4	
Total	1	0.9	8	7.3	59	53.6	31	28.2	11	10	110	100	

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marianingrum (2020), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi. Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rahmih *et al.*, (2022), yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *western fast food* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Malikussaleh. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yulianingsih (2017), yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara frekuensi *fast food* terhadap status gizi rema SMAN 1 Baturetno Wonogiri, tetapi penelitian ini berbanding tebalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Laowo (2018), yang menyatakan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara pola makan *fast food* terhadap status gizi.

Mengonsumsi *fast food* dapat

dikatakan baik apabila mengonsumsi tidak lebih dari 1 kali dalam seminggu, apabila lebih dari itu dikatakan tidak baik. Mengonsumsi *fast food* yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas pada remaja (Yulianingsih, 2017). Menurut sebuah penelitian yang dilakukan di Bangladesh, siswa yang terbiasa makan *fast food* lebih dari dua hari dalam seminggu berisiko 2,2 kali lebih besar untuk mengalami obesitas. Selain itu, sebuah penelitian di Amerika Serikat menemukan bahwa orang yang terbiasa makan *fast food* dalam jumlah besar 2 hingga 3 kali seminggu dapat meningkatkan tekanan darah tinggi (Mihrete, 2012), dan anak-anak yang mengonsumsi *fast food* selama 30 hari berturut-turut dapat meningkatkan berat badan. Sering mengonsumsi *fast food* dapat menyebabkan kebiasaan makan yang mengarah pada tingginya kalori, lemak dan kolesterol yang mempengaruhi status gizi (Marianingrum,2020).

Hasil dari penelitian ini terdapat beberapa responden yang memiliki konsumsi *fast food* sering dengan status gizi kurang (kurus), hal ini dapat disebabkan oleh beberapa gangguan seperti gangguan pencernaan, aktivitas fisik yang berlebihan yang dapat menyebabkan metabolisme tubuh yang tinggi dapat menyebabkan penurunan berat badan meskipun sering mengkonsumsi *fast food* (Rahmih *et al.*, 2022). Terdapat faktor lain di luar *fast food* yang mempengaruhi status gizi pada remaja sehingga terjadi ketidakseimbangan antara konsumsi zat gizi dengan kebutuhan. Selain itu, konsumsi *fast food* sering dengan status gizi baik. hal ini dapat disebabkan oleh karena aktivitas sehari-hari seperti banyak melakukan kegiatan di luar rumah serta aktivitas fisik lainnya sehingga asupan energi dengan kebutuhan tubuh seimbang. Selain itu mengkonsumsi *fast food* dikombinasikan dengan sayuran dan buah-buahan yang tinggi serat dapat memperlancar metabolisme tubuh sehingga zat gizi dalam tubuh menjadi seimbang. Beberapa siswa jugadengan konsumsi *fast food* sering dengan status gizi lebih dan obesitas (gemuk dan sangat gemuk).

KESIMPULAN

Tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada siswa kelas VIII SMP PGRI 8 Kota Bogor.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri Nur Anggraini.2020. Pengaruh Gaya Hidup Dan Diskon Terhadap Keputusan Pembelian Produk Mcdonald's Di Surabaya *Jurnal Pendidikan Tata Niaga (JPTN)*. Vol 3 No 2
- Efendi, R., & Sofiany, I. R. 2021. Pola Konsumsi Pangan Penduduk Usia Produktif Pada Masa Pandemi Covid-19 Dietary Patterns Among Productive Age Population During Covid-19 Pandemic In South Tangerang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 1–12.
- Hastuti, D. 2008. Faktor Risiko Frekuensi Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Kegemukan (Overweight) Pada Remaja di SMA Batik I Surakarta.
- Kemkes. 2022. Data Persebaran Covid 19. PHEOC Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Khomsan, A. 2020. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. IPB Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga.
- Laowo, S. K. 2018. Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Fast Food Terhadap Status Gizi pada anak SMP Muhammadiyah Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang. *Skripsi*.
- Marianingrum, D. 2020. *Zona Kedokteran*. Vol. 9 No. 24 Februari 2020. 9(24).
- Masrel, O. V. 2022. Bekerja Dari Rumah (Work From Home) Dari Sudut Pandang Unit Kepatuhan Internal. diakses dari <https://www.djkn.kemkeu.go.id>
- Mihrete, K. 2012. *Association Between Consumption and Obesity and High Blood Pressure among Office Workers*. Walden University.
- Nilsen. 2008. *Majalah Appetite Journey* Edisi 1/V/Okt
- Pamelia, I. 2018. Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health. *Jurnal IKESMA*, 14, 144–153.
- Rahmih, N., Zara, N., & Mardiaty. 2022. Hubungan pengetahuan dan kebiasaan konsumsi western fast

- food dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Malikussaleh. 1.
- Ruly Yulianingsih. 2017. Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Sma N 1 Baturetno Wonogiri. Skripsi. Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kombinasi (*Mix Methods*). Alfabeta.
- Surekha, B.C., Karanati, K., Venkatesan, K. Et Al. 2021. E-Learning During Covid-19 Pandemic: A Surge In Childhood Obesity. *Indian J Otolaryngol Head Neck Surg*
- WHO.2021. Recommendations From The Technical Advisory Group On
- The Mental Health Impacts Of Covid-19 In The Who European Region. World Health Organization 2