



GAMBARAN PENGETAHUAN MAKANAN SIAP SAJI DAN STATUS GIZI PADA SISWA

Lidyawati Anis*, Sofyawati Talibo, Fitri Yani Arbie, Indra Domili

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia

*e-mail: lidyaanis@gmail.com

ABSTRACT

Fast Food is a food that contains high calories, high fat and low fiber. High consumption of fast food is thought to cause obesity because of the content of fast food. Various foods that are classified as fast food include french fries, fried chicken, hamburgers, soft drinks, pizza, hot dogs, donuts, and others. This study to determine the description of knowledge about fast food and nutritional status of adolescents in SMA 1 Kabila, Kabupaten Bone Bolango. The research method uses descriptive research to describe knowledge about fast food and nutritional status of adolescents with a sample of 92 adolescents. The results that the knowledge was good as many as 60 people (78.9%), 9 people (11.8%) enough and 7 people (9.2%) lacking. Nutritional status in the less category as many as 24 people (26.1%), the Normal category as many as 58 people (63%), the more category as many as 8 people (8.7%) and the obesity category as many as 2 people (2.2%). The conclusion of this study is that most teenagers have good knowledge about fast food and the nutritional status of adolescents in the normal.

Keywords: knowledge; fast food; nutrition status

ABSTRAK

Makanan siap saji atau *fast food* merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi yang tinggi terhadap makanan cepat saji diduga dapat menyebabkan obesitas karena kandungan dari makanan cepat saji tersebut. Berbagai makanan yang tergolong makanan cepat saji antara lain kentang goreng, ayam goreng, *hamburger*, *soft drink*, *pizza*, *hotdog*, donat, dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan tentang Makanan Siap Saji dan Status Gizi Remaja di SMA 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango. Metode penelitian menggunakan jenis penelitian *Deskriptif* untuk menggambarkan pengetahuan tentang makanan siap saji dan status gizi remaja dengan jumlah sampel 92 orang remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuannya baik sebanyak 60 orang (78.9%), Cukup sebanyak 9 orang (11.8%) dan yang Kurang sebanyak 7 orang (9.2%). Status Gizi kategori kurang sebanyak 24 orang (26,1%), kategori Normal sebanyak 58 orang (63%), kategori lebih sebanyak 8 orang (8,7%) dan kategori obesitas sebanyak 2 orang (2,2%). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu sebagian besar siswa berpengetahuan baik dengan status gizi normal.

Kata Kunci: pengetahuan; makanan siap saji; status gizi

PENDAHULUAN

Pola hidup modern saat ini, terutama diperkotaan, sebagian besar masyarakat cenderung memilih makanan yang praktis untuk memenuhi kebutuhannya. Praktis dalam artian mudah diperoleh dan cepat saji sehingga siap untuk di konsumsi, karena tidak ada cukup waktu bagi mereka untuk memasak kebutuhannya, apalagi mencari bahan bakunya. Oleh sebab itu fenomena makanan siap saji berkembang dengan cepat. Makanan siap saji (*fast food*) dengan mudah dapat diperoleh di restoran-restoran cepat saji, bahkan ada yang buka 24 jam dan 7 hari seminggu (M.Doddy Izhar, 2020).

Remaja termasuk golongan remaja yang rentan terhadap gizi. Mereka lebih memilih makanan cepat saji karena penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji dan penyajian yang higienis, dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda. Makanan





cepat saji yang dimaksud adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana (Arlinda, S. 2015).

Remaja dengan pengetahuan gizi yang tinggi akan mengetahui adanya risiko gizi lebih atau obesitas, sehingga mereka lebih menjaga pola makan dan aktifitas fisik untuk menjaga berat badan normal, sementara remaja dengan pengetahuan gizi rendah belum mengetahui pola konsumsi makanan seimbang, sehingga dimungkinkan asupan makananpun juga kurang yang kemudian menyebabkan mereka mempunyai status gizi kurang (Oktaviani, dkk. 2012). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan secara nasional masalah gemuk pada usia remaja masih tinggi. Prevalensi gemuk dan obesitas secara nasional pada anak umur 13-15 tahun masih tinggi yaitu sebesar 10,8%, terdiri atas 8,3% dan sangat gemuk 2,5%. Pada Remaja usia 16-18 tahun yaitu 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas.

Makanan siap saji atau *Fast Food* dapat menyebabkan masalah gizi Obesitas atau gizi lebih pada remaja, gizi lebih pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia serta akan menimbulkan penyakit, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan makanan siap saji dan status gizi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, menggunakan variabel mandiri yaitu pengetahuan tentang makanan siap saji dan status gizi remaja. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner dan di kategorikan menjadi pengetahuan baik >80%, pengetahuan cukup 60-80% dan pengetahuan kurang <60%. Status Gizi menggunakan parameter IMT/U dengan kategori kurang jika nilai $IMT \leq 18,5$, normal jika nilai $IMT 18,5 - 24,9$, lebih nilai $IMT 25 - 29,9$ dan obesitas $\geq 29,9$. Populasi adalah seluruh siswa SMA 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango dengan sampel sejumlah 92 siswa. Pengolahan dan analisis data menggunakan analisis univariat berupa distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Pengetahuan internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri, sedangkan pengetahuan eksternal berasal dari luar/orang lain. Distribusi frekuensi pengetahuan tentang makanan siap saji dan status gizi siswa ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Makanan Siap Saji dan Status Gizi Siswa

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Pengetahuan		
Baik	50	54,4
Cukup	29	31,5
Kurang	13	14,1
Status Gizi		
Kurang	24	26,1
Normal	58	63
Lebih	8	8,7
Obesitas	2	2,2
Total	92	100





Siswa SMA 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango memiliki pengetahuan baik tentang makanan siap saji atau *fast food* yaitu sebanyak 50 %. Pengetahuan merupakan hasil tahu dari siswa tentang apa itu makanan siap saji atau *Fast Food* terdiri dari pengertian makanan siap saji, kandungan zat gizi makanan siap saji, serta jenis-jenis makanan siap saji. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulansari (2013) terhadap mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah bahwa sebagian besar responden mengetahui fast food yaitu 99,1% dan kandungan nutrisi dalam fast food yaitu 94,1%.

Kesalahan dalam memilih makanan dan kurangnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya berbagai masalah gizi yang akhirnya akan mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan baik dan seimbang. Tingkat pengetahuan siswa tentang makanan siap saji akan berpengaruh terhadap sikap siswa dalam memilih makanan jajan yang dikonsumsi, dengan pengetahuan yang baik diharapkan siswa akan memilih makanan sehat dan bergizi seimbang. Salah satu upaya untuk mencegah agar siswa tidak sering mengkonsumsi makanan siap saji yaitu dengan memberikan penyuluhan di sekolah terkait akibat sering mengkonsumsi makanan siap saji bagi kesehatan, menyebarkan leaflet, poster dan menyampaikan untuk melakukan sarapan pagi sehingga kebiasaan mengemil makanan siap saji dapat dihindari.

Dukungan pihak sekolah yaitu dengan menyediakan buku-buku di perpustakaan tentang makanan sehat, konsumsi sayur dan buah, makanan selingan sehat dan bergizi diharapkan mampu menambah pengetahuan siswa di Sekolah. Jika remaja gemar mengonsumsi makanan cepat saji dan jarang berolahraga, maka dalam beberapa minggu tubuh akan mengalami penambahan berat badan yang tidak sehat (Oktaviani, dkk. 2012).

Dampak negatif mengonsumsi makanan siap saji pada remaja meningkatkan risiko serangan jantung, meningkatkan berat badan, meningkatkan risiko kanker, memicu diabetes, memicu tekanan darah tinggi. Makanan cepat saji mengandung kalori, kadar lemak, gula dan sodium (na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin a, asam askorbat, kalsium dan folat (Arlinda, S. 2015).

Status gizi merupakan cerminan keadaan fisik dari seseorang dalam hal keselarasan energi yang masuk dan keluar dari tubuh. Status gizi merupakan kondisi keseimbangan antara asupan zat gizi yang dimakan dengan kebutuhan tubuh yang digunakan untuk menunjang fungsi biologis, seperti proses pertumbuhan fisik, perkembangan aktivitas, pemeliharaan kesehatan, dan lainnya.

Siswa SMA 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango memiliki status gizi normal menurut indeks IMT/U yaitu sebanyak 58 %. Distribusi frekuensi status gizi siswa dapat dilihat pada Tabel 2. Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Status gizi siswa di SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango sebagian besar menunjukkan normal, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Cristine Evelin (2020) menunjukkan bahwa paling banyak responden dengan status gizi normal (70,0%).

Masih ditemukan siswa di SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango memiliki status gizi kurang, dimana status gizi kurang dipengaruhi oleh kebiasaan makan pada remaja yang sering menjalankan diet untuk menurunkan berat badan, memilih makanan yang dikonsumsi, dan kebiasaan tidak sarapan. Berat badan kurang dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan untuk status gizi lebih dan obesitas masih juga ditemukan pada siswa di SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten





Bone Bolango. Berat badan lebih akan meningkatkan resiko terhadap penyakit degeneratif. Oleh karena itu, mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang.

Faktor lainnya yang menyebabkan status gizi seseorang berkaitan dengan pola makan yang tidak tepat, sering sakit, dan kebiasaan pribadi yang tidak tepat. Kurangnya pengetahuan yang tepat tentang makanan seimbang, stres, dan tantangan seperti kendala keuangan, tekanan teman sebaya, dan penyakit kesehatan bersama dengan persepsi citra tubuh mahasiswa perawat yang tidak tepat merupakan faktor pemicu utama di balik penyebab gizi kurang (Virgianto, 2005).

SIMPULAN

Siswa sebagian besar memiliki pengetahuan baik tentang makanan siap saji dengan kategori status gizi normal. Pengetahuan yang baik merupakan hal yang penting pada siswa sehingga harapannya dapat mengurangi permasalahan gizi di masa remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Arlinda, S. 2015. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta. Skripsi STIKES Aisyiyah Yogyakarta.
- Cristine Evelin, dkk (2020). Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/ Minuman Manis dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Journal of Public Health and Community Medicine*, Volume 1 nomor 4 tahun 2020.
- Hanum, Dewi dan Erwin. 2015. Hubungan antara Pengetahuan dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food dengan Status Gizi Pada Remaja. *Journal Online Mahasiswa Universitas Riau* Volume 2 nomor 1 tahun 2015.
- Hasibuan, dkk. 2014. Perilaku Makanan Siap Saji (Fast Food) dan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Barumon Kecamatan Barumon Kabupaten Padang Lawas. *Jurnal hasil Riset* tahun 2014.
- M. Dody Izhar 2020. Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati* Vol. 5, No. 1, April 2020, pp. 1-7.
- Oktaviani, dkk. 2012. Hubungan kebiasaan konsumsi fastfood, aktivitas fisik, pola konsumsi, karakteristik remaja dan orang tuadengan indek massa tubuh (IMT) (studi kasus pada siswa SMA Negeri 9 Semarang tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*.
- Virgianto, 2005. Konsumsi Fast Food sebagai Faktor Risiko terjadinya Obesitas pada Remaja Usia 15-17 Tahun. *Media Medika Muda* nomor 2, Juli 2006.
- Wulansari, L. (2013). Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tentang Makanan Cepat Saji (fast food). Skripsi, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.

