



HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA

Clarissa Amalia Nanda¹, Dyah Intan Puspitasari^{1✉}, Endang Nur Widiyaningsih¹, Nur Lathifah Mardiyati¹

¹Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 12 Januari 2023
Disetujui 10 Maret 2023
Di Publikasi 31 Maret 2023

Kata Kunci:

asupan, frekuensi fast food, remaja, zat gizi makro

Abstrak

Remaja merupakan suatu kelompok yang rawan mengalami masalah gizi, seperti gizi lebih dan gizi kurang. Hal ini dipengaruhi oleh ketidakseimbangan antara konsumsi *fast food* dan asupan zat gizi makro pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan asupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja. Penelitian ini menggunakan penelitian observasional dengan pendekatan *Cross-sectional* dan menggunakan analisis statistik yaitu uji *pearson* dari jumlah sampel 101. Kebiasaan frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh dari kuesioner *food frequency questionnaire* selama 1 bulan terakhir dan asupan zat gizi makro diperoleh dari hasil recall 3 x 24 jam tidak berturut-turut. Status gizi diperoleh dengan menimbang berat badan dan tinggi badan kemudian ditentukan nilai z skornya dengan indeks IMT/U. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* dinyatakan sering 22,77%. Hasil asupan zat gizi makro energi kurang 60,39%, protein kurang 50,49%, lemak kurang 51,48% dan karbohidrat kurang 61,38%. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja (P Value= 0,004). Serta terdapat hubungan antara asupan energi (p value=0,017), protein (p value=0,002), lemak (p value=0,002) dan karbohidrat (p value=0,040) dengan status gizi pada remaja.

Article Info

Keywords:

Frequency intake of fast food, adolescents, macronutrients.

Abstract

Nutritional problems in a group of adolescents, namely consuming fast food and problems with macronutrients in adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between the frequency of fast food consumption and intake of macronutrients with the nutritional status of high school adolescents. This study used an observational cross-sectional approach, namely the Pearson test from a total sample of 101. Fast food consumption habits were obtained from the Food Frequency Questionnaire for the last 1 month and intake of macronutrients was obtained from the results of a 3 x 24-hour recall. Nutritional status is obtained by weighing body weight and height by z score indeks BMI/U value. The results of the study showed that the habit of consuming fast food frequently was 22.77%. The results of the intake of macro-nutrients were less energy 60.39%, less protein 50.49%, less fat 51.48% and less carbohydrates 61.38%. It was concluded that there was a relationship between the frequency of fast food consumption and the nutritional status of adolescents (P Value = 0.004). And there is a relationship between energy intake (p value = 0.017), protein (p value = 0.002), fat (p value = 0.002) and carbohydrates (p value = 0.040) with nutritional status in adolescents.

© 2023 Poltekkes Kemenkes Pontianak

✉ Alamat korespondensi:

Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email: dip297@ums.co.id

Pendahuluan

Status gizi merupakan suatu hal yang penting dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Kelompok yang rawan mengalami masalah gizi salah satunya adalah remaja. Remaja dapat dikatakan rawan mengalami masalah gizi karena adanya perubahan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta perubahan gaya hidup yang tidak baik. Remaja merupakan salah satu kelompok yang masuk pada kelompok rentan gizi. Masalah gizi yang biasa dialami oleh usia remaja yaitu gizi lebih dan gizi kurang, gizi lebih yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan konsumsi makanan dengan sumber energi yang tinggi yaitu kelebihan lemak serta karbohidrat yang berasal dari makanan *fast food* maupun makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sedangkan gizi kurang disebabkan oleh kekurangan makronutrisi, yaitu karbohidrat, lemak dan protein. Serta kebiasaan tidak menjalani pola makan yang sehat sehingga tubuh tidak dapat menyerap nutrisi dari makanan dengan baik (UNICEF, 2016).

Makanan *fast food* adalah suatu jenis makanan tinggi energi dan lemak yang disajikan dengan praktis, cepat dan mudah dikemas. Pada umumnya *fast food* mengandung tinggi kalori, garam, dan lemak termasuk kolesterol, dan menu tipe *western* umumnya hanya sedikit mengandung serat yang bisa mempengaruhi status gizi seseorang menjadi *overweight* ataupun gizi kurang (Supariasa, 2012).

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 di Indonesia menunjukkan prevalensi status gizi menurut IMT/U secara nasional remaja usia 13 – 15 tahun sangat kurus 33%, kurus 7,8 % , gizi lebih 8,3 % , obesitas 2,5 % , sedangkan remaja umur 16-18 tahun sangat kurus 1,4% , kurus 6,7% , gizi lebih 9,5% dan obesitas 4%. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2013 prevalensi kegemukan 11,5%, gizi kurang 23,9% dan gizi lebih (*overweight*) di Provinsi Jawa Tengah pada remaja usia ≥ 15 tahun sebesar 31,52% terdiri dari 40,73% laki laki dan 59,27% perempuan. Dari hasil pengukuran menunjukkan kejadian berat badan lebih perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki (Dinkes Prov.Jateng, 2018).

Penelitian pada 71 siswa di Tasikmalaya yang menyatakan bahwa semakin tinggi mengonsumsi *fast food* maka status gizi akan meningkat, hal ini dikarenakan *fast food* adalah makanan siap saji yang memiliki kalori tinggi, lemak tinggi dan rendah serat (Ulfa, 2011). Hal serupa ditemukan oleh Oktaviani (2012) dijelaskan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi menurut indeks IMT/U. Hasil

ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoerunisa (2021) dijelaskan bahwa asupan zat gizi makro memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi pada remaja.

Data hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2021 di SMAN 4 Surakarta di dapatkan hasil dari 63 siswa sebanyak 73% mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi 1-3x/minggu, 15,9% dengan frekuensi konsumsi *fast food* 4-5x/minggu dan 7,9% dengan frekuensi konsumsi *fast food* $\geq 6x$ /minggu. Untuk status gizi dari 63 siswa yaitu kategori gizi kurang 15,3%, kategori *overweight* 21,2% dan kategori normal 63,5%. Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik meneliti hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dan asupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja SMA di Surakarta yang berlokasi tidak jauh dari penjual makanan *fast food* yang sering dibeli siswa dan siswi SMA pada jam istirahat maupun pulang dari sekolah sehingga memicu terjadinya status gizi lebih atau gizi kurang pada seorang remaja.

Metode

Penelitian ini bersifat observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Subyek penelitian adalah remaja SMAN 3, SMAN 4, SMAN 5 dan SMAN 7 di Surakarta. Penelitian ini dilakukan selama bulan September sampai November 2022. Populasi dari penelitian ini remaja SMA usia 15-18 tahun yang berjumlah 5.859. Sampel dalam penelitian ini dipilih berdasarkan metode *multistage random sampling* sebanyak 101 responden. Persetujuan etik penelitian ini diperoleh dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan nomor surat: 4562/B.1/KEPK-FKUMS/I/2023.

Variabel yang diteliti adalah frekuensi konsumsi *fast food*, asupan zat gizi makro dan status gizi. Data-data yang dikumpulkan antara lain data frekuensi konsumsi *fast food* yang diperoleh dari mengisi kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) selama 1 bulan terakhir oleh remaja, kemudian responden diminta menuliskan seberapa sering mereka biasanya mengonsumsi setiap item makanan *fast food* dengan kategori per hari, minggu, bulan atau tidak pernah. Setelah mengisi kuesioner FFQ peneliti mengkategorikan $< 2x$ /minggu jarang, 2-3x/minggu kadang-kadang dan $\geq 3x$ /minggu sering.

Asupan zat gizi makro diperoleh dari hasil *recall* 3 x 24 jam dengan cara peneliti menanyakan kembali dan mencatat makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dalam ukuran rumah tangga (URT) selama kurun waktu

3 x 24 jam tidak berurutan dan diambil di sekolah 2 hari *weekdays* dan 1 hari *weekend*. Setelah data terkumpul kemudian dilanjutkan menganalisis bahan makanan ke dalam zat gizi dengan menggunakan alat bantu *Nutrisurvey 2007*. Status gizi diperoleh dengan menimbang berat badan menggunakan timbangan digital dan mengukur tinggi badan menggunakan *microtoice* kemudian ditentukan dengan nilai *z-score* berdasarkan indikator IMT/U.

Hasil dan Pembahasan

1) Hasil

a) Karakteristik responden

Karakteristik responden yang tercantum pada tabel 1 terdiri dari jenis kelamin, usia, uang saku, frekuensi konsumsi *fast food* dan asupan zat gizi makro.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variable	N	(%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	36	35,64
Perempuan	65	64,36
Total	101	100%
Usia		
15 tahun	14	13,86
16 tahun	66	65,35
17 tahun	20	19,80
18 tahun	1	0,99
Total	101	100%
Uang saku		
<Rp 10.000	7	6,93
Rp 10.000 – Rp 15.000	63	62,37
Rp 16.000 – Rp 20.000	22	21,79
Rp 21.000 – Rp 25.000	1	0,99
Rp 26.000 – Rp 30.000	4	3,96
>Rp 30.000	4	3,96
Total	101	100%
Frekuensi konsumsi <i>fast food</i>		
- Jarang	42	41,59
- Kadang-kadang	36	35,64
- Sering	23	22,77
Total	101	100%
Variable	N	(%)
Asupan energi		
kurang	61	60,39
cukup	40	39,61
Asupan protein		
kurang	51	50,49

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 bahwa sebagian besar responden (73,3%) sering mengonsumsi *fast food* responden

cukup	50	49,51
Asupan lemak		
kurang	52	51,48
cukup	49	48,52
Asupan karbohidrat		
kurang	62	61,38
cukup	39	38,62
Total	101	100%

Sumber: Data Primer

Pada tabel 1 karakteristik pada responden meliputi jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebesar 64,36% dan laki-laki lebih sedikit dari perempuan yaitu 35,64%. Kelompok usia responden berada pada rentang 15-18 tahun dimana usia responden didominasi oleh kelompok usia 16 dan 17 tahun. Ketika seorang individu memasuki usia remaja, maka akan terjadi beberapa perubahan seperti pola makan seperti rasa ingin bersama dengan teman sebaya lebih besar baik dalam makan bersama maupun memilih makanan apa yang hendak dikonsumsi. Hal ini sangat berbeda dengan kelompok orang dewasa yang cenderung lebih memilih sendiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari baik dalam berkumpul untuk makan bersama atau hal lainnya (Irianto, 2014).

Pada Tabel 1 juga menampilkan distribusi besaran uang saku responden. Diketahui bahwa mayoritas (62,37%) uang saku remaja sebesar Rp 10.000 - Rp 15.000 dan sebanyak 21,79% memiliki uang saku sebesar Rp 16.000 - Rp 20.000. Dari data yang didapatkan terdapat perbedaan uang saku pada setiap remaja dikarenakan terdapat remaja yang membawa bekal dari rumah, jarang makan, dan keadaan sosial ekonomi yang berbeda. Hal ini juga mempengaruhi asupan makan sehari-hari pada remaja dan mempengaruhi asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Meskipun remaja mendapat uang saku yang berbeda – beda, tetapi hal tersebut tidak menghalangi remaja untuk mengonsumsi makanan *fast food*. Uang saku pada remaja sebagian masih digunakan untuk membeli makanan *fast food* walaupun frekuensinya tidak setiap hari. Selain itu uang saku juga digunakan untuk membeli makanan lain di kantin seperti risol, es teh, somay dan lain-lain.

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa frekuensi konsumsi *fast food* remaja adalah sering sebanyak 23 responden (22,77%), kadang-kadang 36 responden (35,64%) dan jarang 42 responden (41,59%). Kebiasaan untuk makan disebabkan oleh

dan 26,7% masuk dalam kategori kadang-kadang dalam mengonsumsi *fast food*.

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa asupan energi dari responden dengan katagori kurang 61 orang (60,39%) dan cukup 40 orang (39,61%), asupan protein dari responden dengan katagori kurang 51 orang (50,49%) dan cukup 50 orang

(49,51%), serta asupan lemak dari responden dengan katagori kurang 52 orang (51,48%) dan cukup 49 orang (48,52%). Asupan karbohidrat

dari responden dengan katagori kurang 62 orang (61,38%) dan cukup 39 orang (38,62).

b) Hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja

Berdasarkan pada tabel 2 diketahui bahwa responden yang sering mengonsumsi *fast food* beresiko mengalami obesitas sebesar 30,4% dan responden yang jarang mengonsumsi *fast food* beresiko mengalami gizi kurang sebesar 11,4%.

Tabel 2. Hasil analisis bivariat frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi

		Status Gizi								P value	
		Gizi kurang		Normal		Overweight		Obesitas			Total
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	Jarang	5	11,4	31	70,5	8	18,2	0	0,0	44	100
	Kadang-kadang	2	5,9	22	64,7	7	20,6	3	8,8	34	100
	Sering	1	4,3	10	43,5	5	21,7	7	30,4	23	100

Sumber: Data Primer

Pada tabel 2, hasil uji bivariat menggunakan uji pearson didapatkan nilai p value= 0.004 (p >0,05) yang dapat disimpulkan terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi responden adalah mie instan, ayam goreng, kentang goreng, nasi goreng, sosis, nugget, bakso, risol dan minuman kemasan dengan rata-rata frekuensi konsumsi makanan tersebut 3-4 kali/minggu. Pola makan remaja sering kali tidak menentu yang merupakan risiko terjadinya masalah gizi.

Kebiasaan makan remaja sering kali tidak menentu yang merupakan risiko terjadinya masalah gizi. Kebiasaan pola makan remaja yang kurang baik diantaranya seperti sering makan

camilan, melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast food*, dan jarang mengonsumsi sayur ataupun buah. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi (gizi seimbang), akibatnya dapat menyebabkan gizi kurang atau gizi lebih. *Fast food* dapat menyebabkan terjadinya *overweight* karena *fast food* tersebut mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Hasil penelitian ini sejalan dengan Virani (2012), yang menyatakan adanya hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi, bahwa mengonsumsi *fast food* dalam jumlah yang sering memiliki resiko sebanyak 3,000 kali lebih tinggi terjadinya gizi tidak normal dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsi *fast food*.

c) Hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja

Hasil analisis asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja tercantum pada table 3. Analisis menggunakan uji spearman dikarenakan data tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Analisis asupan zat gizi makro dengan status gizi

		Status Gizi										P value
		Gizi kurang		Normal		Overweight		Obesitas		Total		
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Asupan energi	Kurang	6	9,4	43	67,2	12	18,8	3	4,7	64	100	0,017
	cukup	2	5,4	20	54,1	8	21,6	7	18,9	37	100	
Asupan protein	Kurang	5	9,6	34	65,4	10	19,2	3	5,8	52	100	0,002
	cukup	3	6,1	29	59,2	10	20,4	7	14,3	49	100	
Asupan lemak	Kurang	5	9,3	37	68,5	10	18,5	2	3,7	54	100	0,002
	cukup	3	6,4	26	55,3	10	21,3	8	17	47	100	
Asupan karbohidrat	Kurang	6	9,2	44	67,7	12	18,5	3	4,6	65	100	0,040
	cukup	2	5,6	19	52,8	8	22,2	7	19,4	36	100	

Sumber: Data Primer

Hasil uji hubungan asupan energi dengan status gizi remaja mendapatkan nilai $p = 0,017$ ($p > 0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada remaja. Asupan energi yang kurang berpotensi terjadinya gizi kurang yaitu sebesar 9,4% dan asupan energi yang cukup akan berpotensi terjadinya obesitas sebesar 18,9%.

Berdasarkan tabel 3, hasil uji analisis asupan protein dengan status gizi pada remaja menggunakan analisis uji pearson mendapatkan nilai $p \text{ value} = 0,002$ ($p > 0,05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi remaja. Asupan protein yang kurang berpotensi terjadinya gizi kurang yaitu sebesar 9,6% dan asupan protein yang cukup akan berpotensi terjadinya obesitas sebesar 14,3%.

Hasil uji analisis asupan lemak dengan status gizi remaja pada table 3 menggunakan analisis uji pearson mendapatkan nilai $p \text{ value} = 0,002$ ($p > 0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi remaja. Asupan lemak yang kurang berpotensi terjadinya gizi kurang yaitu sebesar 9,3% dan asupan lemak yang cukup akan berpotensi terjadinya obesitas sebesar 17%.

Berdasarkan tabel 3, uji analisis asupan karbohidrat dengan status gizi pada remaja menggunakan analisis uji spearman dikarenakan data tidak berdistribusi normal dan mendapatkan nilai $p \text{ value} = 0,040$ ($p > 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi remaja.

Asupan karbohidrat yang kurang berpotensi terjadinya gizi kurang yaitu sebesar 9,2% dan

asupan lemak yang cukup akan berpotensi terjadinya obesitas sebesar 19,4%.

2) Pembahasan

Makanan cepat saji (*fast food*) sering disamakan dengan makanan “sampah” (*junk food*) yang mengandung kalori dan lemak, namun kandungan gizi dan seratnya sangat rendah. Makanan jenis ini semakin disukai masyarakat modern, yang kemudian menjadi masalah nasional, yakni meningkatkan jumlah orang yang kegemukan (Sari, 2008). Subjek yang memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kategori sering belum tentu mengalami status gizi lebih begitu jugasebaliknya.

Berdasarkan hasil analisis distribusi asupan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja SMA di Surakarta mendapatkan hasil 41,59% kategori jarang, 35,64% masuk dalam kategori kadang-kadang dan 22,77% dalam kategori sering, hasil uji pearson didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,004$ ($p > 0,05$) yang dapat disimpulkan terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja. Responden yang memiliki frekuensi makan *fast food* kategori sering dan beresiko mengalami obesitas sebesar 30,4% dan responden yang memiliki frekuensi *fast food* dengan kategori jarang dan beresiko mengalami gizi kurang sebesar 11,4%. Hal ini dikarenakan terdapat remaja yang membawa bekal dari rumah, jarang makan, dan memperoleh uang saku yang berbeda-beda. Hal ini dapat menyebabkan asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh menjadi kurang atau berlebih yang bisa mengakibatkan gizi kurang ataupun *overweight*.

Berdasarkan dari konsumsi *fast food*, penelitian ini memperoleh jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi responden adalah mie instan, ayam goreng, kentang goreng, nasi goreng, sosis, nugget, bakso, risol dan minuman kemasan rata-rata frekuensi konsumsi makanan tersebut 3-4 kali/minggu. Pola makan remaja sering kali tidak menentu yang merupakan risiko terjadinya masalah gizi. Kebiasaan asupan makan yang tidak seimbang ini dapat menyebabkan gizi kurang atau gizi lebih. *Fast food* dapat menyebabkan terjadinya *overweight* karena *fast food* tersebut mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat (Irianto, 2014).

Asupan energi dan status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai p value = 0,017 ($p > 0,05$) disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dan status gizi pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan persen kecukupan energi dengan kategori kurang sebesar 60,39% dan energi kategori cukup sebesar 39,61%. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar subjek dengan status gizi normal memiliki asupan makan dengan frekuensi maupun jumlah porsi yang tergolong cukup serta beragam Hal ini berbeda dengan subjek yang memiliki status gizi tidak normal yang memiliki asupan dengan frekuensi, jumlah porsi maupun keberagaman makan yang masih belum sesuai dengan kebutuhannya. Selain itu, dari penuturan subjek ada yang mengatakan bahwa mereka kadang suka melewatkan sarapan pagi dengan alasan bangun kesiangsan.

Penelitian yang sama dilaksanakan oleh Mulyono, dkk (2019) serta Kadir (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi pelajar. Pada remaja terjadi pertumbuhan fisik dan pematangan organ yang cepat sehingga untuk memenuhinya diperlukan zat – zat gizi yang cukup, baik jumlahnya maupun macamnya. Energi dibutuhkan seseorang untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktifitas fisik. Kebutuhan energi setiap individu dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni usia, berat badan, tinggi badan, pola makan dan juga status sosial ekonomi (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2014).

Asupan energi berasal dari makanan dan minuman dan diukur dalam kilojoules atau kilokalori. Apabila asupan energi kurang dari kecukupan energi yang dibutuhkan maka cadangan energi yang terdapat di dalam tubuh yang disimpan dalam otot akan digunakan (Nindya, 2016). Kekurangan asupan energi ini apabila berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama maka akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan keadaan kekurangan zat gizi yang lain (Gibney, 2009).

Asupan protein dan status gizi memiliki

hubungan yang signifikan dengan nilai p value = 0,002 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persen asupan protein responden dengan kategori kurang sebesar 50,49% dan kategori cukup sebesar 59,51%. Hal tersebut disebabkan di usia remaja kebutuhan akan asupan protein semakin meningkat karena adanya proses pertumbuhan yang sedang dialami. Protein dapat mempengaruhi tumbuh kembang diakibatkan zat gizi ini memiliki fungsi khas yang tidak dapat digantikan dengan zat gizi lainnya yaitu untuk membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh. Terpenuhinya asupan protein dengan baik akan mempengaruhi status gizi dan proses tumbuh kembang pada remaja menjadi lebih optimal (Almaitser, 2011). Saat dilakukan wawancara *food recall*, beberapa dari responden mengatakan bahwa sumber protein yang sering dikonsumsi sehari-hari adalah telur ayam, ikan dan daging ayam.

Asupan protein yang cukup namun status gizi tergolong kurang dapat disebabkan oleh sistem metabolisme. Metabolisme zat gizi tertentu yang tidak diserap sempurna oleh tubuh meskipun telah makan berbagai makanan bernilai gizi tinggi, disebabkan zat tersebut tidak diserap secara optimal oleh tubuh. Kondisi ini dapat menyebabkan tubuh mengalami defisit zat gizi (Kemenkes RI, 2014). Jika konsumsi protein yang diperoleh dari makanan memenuhi angka kecukupan protein bagi tubuh dan dapat dimetabolisme secara optimal maka akan diperoleh status gizi normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rokhmah (2016) di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi.

Asupan lemak dan status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai p value = 0,002 ($p > 0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi remaja. Didapatkan persen asupan lemak dengan kategori kurang 51,48% dan katagori cukup 48,52%. Asupan lemak yang kurang disebabkan karena jumlah porsi dan frekuensi makan responden yang kurang sehingga belum mampu mencukupi kebutuhan lemak responden. Hal ini juga dapat disebabkan karena responden hanya mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung lemak sedikit, seperti sayuran yang ditumis dan makanan yang mengandung lemak sedikit seperti buah-buahan, ubi jalar, putih telur, ikan tanpa lemak dan lainnya.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulalinda, dkk (2019) pada pelajar kelas VII dan VIII di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa

dengan hasil pengujian ($p=0,000$) yang artinya memiliki hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi remaja. Lemak diperlukan tubuh untuk kelangsungan proses-proses didalam tubuh seperti sebagai sumber energi, alat angkut vitamin dan mineral, memberi rasa kenyang, memelihara suhu tubuh, dan sebagai pelindung organ tubuh. Asupan lemak yang kurang adekuat akan terjadi gambaran klinis defisiensi asam lemak esensial dan zat gizi yang larut di dalam lemak serta pertumbuhan yang buruk. Sebaliknya kelebihan asupan lemak berisiko kelebihan berat badan, obesitas, serta meningkatkan resiko mengalami penyakit kardiovaskuler dikemudian hari (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2016).

Asupan karbohidrat dan status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai p value = 0,040 ($p >0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi remaja. Didapatkan persen asupan karbohidrat dengan kategori kurang 61,38% dan kategori cukup 38,62%.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmayani, dkk (2018) pada remaja putri di SMK Ciawi Bogor dengan hasil uji p value = 0,029, yang artinya memiliki hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada remaja putri. Karbohidrat diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, metabolisme, utilisasi bahan makanan dan aktivitas. Karbohidrat yang masuk melalui makanan harus seimbang dengan kebutuhan tubuh remaja. Ketidakseimbangan masukan karbohidrat dengan kebutuhan tubuh yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan masalah gizi salah satunya gizi kurang maupun gizi lebih (Cakrawati & Mustika, 2014).

Penutup

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan asupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja SMA Negeri di Surakarta. Saran dari penelitian ini perlu adanya pemantauan mempertahankan status gizi yang baik dengan cara menjaga pola makan serta melakukan pemantauan berat badan secara individu. Sementara itu, remaja juga diharapkan untuk memilih makanan yang sehat untuk memenuhi kebutuhan asupan harian serta paham akan pentingnya makanan yang sehat yang dapat mencukupi kebutuhan sehari-hari. Diperlukan penelitian lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi frekuensi konsumsi *fast food* misalnya faktor genetik, faktor lingkungan, tingkat sosial ekonomi, dan gaya hidup.

Daftar Pustaka

- Adriani, M dan Wirajatmadi, B. 2014. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Apriadi, Harry W. 2007. *Healthy Fast Food*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ardin, S. H., Kartini, T. D., & Lestari, R. S. 2018. "Hubungan kebiasaan makan *fast food* dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja". *Media Gizi Pangan*. Vol 25(2) : 95-103.
- Cakrawati, D. & Mustika, N. H., 2014. *Bahan Pangan Kesehatan*. Bandung: ALFABETA.
- Efendi, R., Anwar, R., Riawu, S., & Borneo, S. H. 2016. "Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Energi, Protein Dan Daya Beli Makanan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smp Negeri 2 Banjarbaru". *Jurnal Kesehatan Indonesia*. Vol 4: 3.
- Fraser, L.K, Edward, K.L., Cade, J.E dan Clarke, G.P. 2011. "Fast Food, Other Food Choise and Body Mass Index in Teenagers in the United Kingdom (ALSAPAC) A Structural Equation Modelling Approach". *Int J Obes(Lond)*. Vol 35(10): 1323-1325.
- Gibney, M.J. 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Kadir S. 2019. "Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dari Sarapan Dengan Status Siswa. Fakultas Olahraga dan Kesehatan" : *Jurnal Universitas Negeri Gorontalo*. Vol 1: 1.
- Mulalinda, C. W., Kapantow, N. H. & Puhuh, M. I., 2019. "Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pelajar Kelas VII dan VIII Di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 8(6) : 283-289.
- Mulyono A. N, Kapantow H. N dan Amisi D. M. 2019. "Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pelajar di SMP Efrata Kecamatan Singkil Kota Manado".. *Jurnal PHWB*, Vol 1: 2.
- Nindya, T. S. 2016. "Hubungan Tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi siswi SMA di Pondok pesantren Al-Izzah Kota batu". *Media Gizi Indonesia*. Vol 11(1): 94-100.
- Oktaviani, WD., Saraswati, LD., Rahfiludin, MZ. 2012. "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)

- Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang”. *Jurnal kesehatan masyarakat*. Vol 1(2) : 542-553.
- Poetry, M. A., Nindya, T. S., & Buanasita, A. 2019. “Perbedaan Konsumsi Energi dan Zat Gizi Makro Berdasarkan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Airlangga”. *Media Gizi Indonesia*, Vol 15(1) : 52–59.
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M. & Melani, V., 2018. “Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor”. *Indonesian Journal Of Human Nutrition*. Vol 5 (2) : 125-130.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2013. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Sulistyoningsih H. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Supriasa, Bakri, Fajar. Edisi Revisi (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit buku EGC.
- UNICEF. 2016. *Penuntun Hidup Sehat*. Jakarta : Pusat Promosi Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. 2020. “Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja”. *Jurnal Kesehatan*. Vol 11(2): 279-286.
- Verawati Besti, N. Afrinis & N. Yanto. 2021. “Hubungan Asupan Protein dan Ketahanan Pangan dengan Kejadian Stunting pada Balita dimasa Pandemi Covid 19.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 5(1) : 415-423.
- Waruis A, Kapantow H.N, dan Punuh I.M. 2015. “Hubungan Antara Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Pelajar Di SMP Negeri 13 Kota Manado”. *Jurnal Kesehatan masyarakat*. Vol 4 : 4.