ARTIKEL RISET
URL artikel: http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig1132

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, POLA KONSUMSI FAST FOOD DENGAN STATUS GIZI REMAJA SMAN 1 TAMPAKSIRING

I Komang Bagus Saniartha[1], I Komang Agusjaya Mataram [1], I Made Suarjana[1]
[1]Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar
email Penulis Korespondensi ([K]): komang.saniartha@gmail.com

ABSTRACT

The central obesity prevalence in Bali is 36% higher than the national prevalence in 2018. The highest prevalence of central obesity at the center of Tampaksiring with 28.87% in Gianyar. This research aims to determine the relationship between breakfast habits and fast food consumption patterns and quantity with the nutritional status of teenagers in State High School 1 Tampaksiring, Gianyar regency. The type of observational research with cross-sectional design with a population number of 597 people and a sample amount of 65 people. Breakfast habits areobtained with questionnaires. Fast food consumption pattern obtained by interview method with form SQ-FFQ and form Recall 1x24 hours. Adolescent nutritional status data is determined by referring to the Z-score by doing height measurement and weighing weight. Based on the results of data analysis using a statistical test the Pearson correlation is known that there is no significant relationship (r=0,104, *p*=0,408) between breakfast habits and adolescent nutritional status. There is no significant relationship (r= 0,041, *p*=0,745) between the consumption patterns of fast food and the adolescent nutritional status. The conclusion of the research is no relationship between breakfast habits and adolescent nutritional status and than no relationship between the fast food consumption pattern and the adolescent nutritional status.
Keywords: Adolescent Nutritional Status , Breakfast Habits, Consumption Patterns Fast Food

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa remaja adalah fase perkembangan sehingga dapat mencapai kematangan secara mental, emosional, sosial serta fisik. Masa remaja juga ditandai dengan kematangan fisiologis seperti pembesaran jaringan sampai organ tubuh, hal ini membuat remaja memerlukan kebutuhan nutrisi yang spesial(1). Dilihat dari prevalensi obesitas sentral nasional penduduk umur ≥15 tahun meningkatkan secara signifikan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2007 prevalensi obesitas sentral yaitu 18,8%, kemudian di tahun 2013 menjadi 26,6%, dan di tahun 2018 adalah 31%. Sedangkan prevalensi obesitas sentral di Bali adalah 36% lebih tinggi dari prevalensi nasional(2). Pemeriksaan obesitas pada tahun 2017 di Kabupaten Gianyar dengan sasaran yang dideteksi 212.789 penduduk usia 15 tahun keatas dengan prevalensi terendah di Puskesmas Gianyar I 2,38% dan tertinggi di Puskesmas Tampaksiring I 28,87(3).

Kemudian prevalensi pada remaja di SMAN 1 Tampaksiring ditemukan 2 (8,3%) dari 24 remaja mengalami obesitas saat observasi awal. Remaja melakukan berbagai upaya untuk menurunkan berat badan atau mempertahankan status gizi, salah satu upaya tersebut adalah dengan melewatkan sarapan[4]. Remaja banyak dipengaruhi oleh lingkungan serta perubahan gaya hidup yang menjadi lebih aktif, lebih banyak makan diluar rumah dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan. Remaja lebih sering mencoba makanan baru, salah satunya adalah *fast food*[5]. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kebiasaan Sarapan, Pola Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Remaja SMAN 1 Tampaksiring"

Tujuan

Untuk mengetahui adanya hubungan kebiasaan sarapan dan pola konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja SMAN 1 Tampaksiring

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Tampaksiring, Kabupaten Gianyar, Bali pada bulan Maret sampai April 2020. Jenis penelitian observasional dengan rancangan *cross-sectional* , Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas 10 dan 11 yang aktif di sekolah berjumlah 65 orang, dilihat berdasarkan rumus dengan jumlah sampel minimal adalah sebanyak 47 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *non-probability* sampling dengan menggunakan metode Accidental Sampling. Data dikumpulkan adalah data primer meliputi data identitas sampel dengan metode wawancara menggunakan form identitas sampel. Kebiasaan sarapan yang meliputi sikap dan pemilihan makan diperoleh dengan metode wawancara dengan menggunakan formulir pernyataan yang hasilnya akan dikategorikan menjadi Kurang (<70), Cukup (70–80), Baik (>80)[6]. Data pola konsumsi fast food yang meliputi jenis, jumlah dan frekuensi diperoleh dengan metode wawancara dengan menggunakan formulir SQ-FFQ dan recall 1x24 jam yang hasilnya akan dikategorikan menjadi tinggi (% kontribusi lemak *fast food* terhadap kebutuhan individu > rata-rata % kontribusi asupan lemak fast food seluruh sampel), baik (% kontribusi lemak fast food terhadap kebutuhan individu < rata-rata % kontribusi asupan lemak *fast food* seluruh sampel) untuk jumlah konsumsi fast food[7], untuk jenis fast food pada bahan makanan dikategorikan menjadi kurang (> 12 jenis *fast food)*, baik (≤ 12 jenis *fast food)*[8], frekuensi konsumsi fast food dikategorikan menjadi sering (3-6x/mgg) dan jarang (1-2x/mgg)[9]. Data status gizi berdasarkan IMT diperoleh menggunakan instrument penelitian berupa microtoise dan timbangan digital yang hasilnya dijadikan Z-skor dan dikategorikan menjadi sangat kurus (<-3SD), kurus (-3 SD - < -2 SD), normal (-2 SD - 1 SD), gemuk (>1 SD - 2 SD), obesitas (>2 SD) [10]. Data Sekunder meliputi gambaran umum lokasi penelitian. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, pola konsumsi fast food dengan status gizi remaja SMAN 1 Tampaksiring Kabupaten Gianyar menggunakan analisis statistik *Korelasi Pearson.*

HASIL

1. Karakteristik Sampel Penelitian

Berdasarkan hasil pengolahan data dari 65 sampel sebagian lebih sampel memiliki jenis kelamin perempuan yaitu 38 sampel (58,5%) dan sisanya memiliki jenis kelamin laki-laki yaitu 27 sampel (41,5%).

Sedangkan untuk data sebaran umur diperoleh bahwa dari 65 sampel hampir sebagian sampel berada pada rentang umur 16 thn 0 bln – 16 thn 11 bln yaitu 40 sampel (61,5%) dan sebagian kecil memiliki umur pada rentang 17 thn 0 bln – 17 thn 11 bln yaitu 8 sampel (12,3%).

Tabel 1.
Sebaran Sampel Berdasarkan Karakteristik Sampel

Karakteristik	Jumlah	
	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	27	41,5
Perempuan	38	58,5
Total	65	100,0
Umur		
15 Thn 0 Bln -15 Thn 11 Bln	17	26,2
16 Thn 0 Bln - 16 Thn 11 Bln	40	61,5
17 Thn 0 Bln – 17 Thn 11 Bln	8	12,3
Total	65	100,00

2. Hasil Pengamatan Berdasarkan Variabel Penelitian.

a. Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan merupakan pola makan yang biasa dilakukan pada pagi hari. Pola makan sarapan yaitu tingkah laku seseorang atau kelompok dalam memenuhi kebutuhan sarapan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan di pagi hari[(10)]. Kebiasaan sarapan sampel dengan kategori baik sebanyak 13 sampel (20,0%), namun sebanyak 22 sampel (33,8%) memiliki kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

1) Sikap Sarapan
   Sikap sarapan sampel berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 39 sampel (60%), dan yang kurang sebanyak 22 sampel (33,8%)
2) Pemilihan makan
   Pemilihan makan kategori baik sebanyak 31 sampel (47,7%), namun sebanyak 23 sampel (35,4%) memiliki kategori kurang.

Tabel 2
Sebaran Sampel Menurut Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan Sarapan	Jumlah	
	f	%
Sikap Sarapan		
Baik	4	6,2
Cukup	39	60,0
Kurang	22	33,8
Total	65	100,00
Pemilihan makan		
Baik	31	47,7
Cukup	11	16,9
Kurang	23	35,4
Total	65	100,0
Kebiasaan Sarapan		
Baik	13	20,0
Cukup	30	46,2
Kurang	22	33,8
Total	65	100,0

b. Pola Konsumsi Fast Food

Pola konsumsi *fast food* adalah berbagai macam informasi yang memberikan gambaran mengenai jenis, jumlah, dan frekuensi bahan makanan *fast food* yang dikonsumsi atau dimakan setiap hari oleh kelompok masyarakat tertentu[11]. Pola konsumsi fast food didapatkan sebanyak 45 sampel (69,2%) yang memiliki pola fast food kurang, dan 20 sampel (30,8%) pola konsumsi fast food baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

1) Jenis Fast Food
   Jenis fast food yang dikonsumsi sampel sebagian besar termasuk kategori kurang yaitu sebanyak 43 sampel (66,2%) dan 22 sampel (33,8%) dengan kategori baik.
2) Frekuensi Fast Food
   Frekuensi fast food sebagian besar termasuk kategori jarang yaitu sebanyak 40 sampel (61,5%) dan 25 sampel (38,5%) dengan kategori sering.
3) Jumlah Fast Food
   Jumlah fast food sebagian besar termasuk kategori tinggi yaitu sebanyak 52 sampel (80%) dan 13 sampel (20%) dengan kategori baik.

Tabel 3
Sebaran Sampel Menurut Pola Konsumsi Fast Food

Pola Konsumsi Fast Food	Jumlah	
	f	%
Jenis Fast Food		
Kurang	43	66,2
Baik	22	33,8
Total	65	100,0
Frekuensi Fast Food		
Sering	25	38,5
Jarang	40	61,5
Total	65	100,0
Jumlah Fast Food		
Tinggi	52	80
Baik	13	20
Total	65	100,0
Pola Konsumsi Fast Food		
Kurang	45	69,2
Baik	20	30,8
Total	65	100,0

c. Status Gizi Remaja

Status gizi remaja dengan perhitungan z-skor didapatkan nilai tertinggi dengan skor (SD = 3,94) dan nilai terendah dengan skor (SD = -2,50). Sebanyak 4 sampel (6,2%) yang memiliki status gizi obesitas, sebanyak 3 sampel (4,6%) yang memiliki status gizi gemuk, sebanyak 4 sampel (6,2%) yang memiliki status gizi kurus, dan sebanyak 54 sampel (83,1%) yang memiliki status gizi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel 4.

Tabel 4
Sebaran Sampel Menurut Status Gizi

Status Gizi	Jumlah	
	f	%
Kurus	4	6,2
Normal	54	83,0
Gemuk	3	4,6
Obesitas	4	6,2
Total	65	100,0

3. Analisis Data

a. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Remaja

Kebiasaan sarapan dengan kategori baik, tetapi memiliki status gizi normal adalah sebanyak 12 sampel (18,46%), demikian juga kebiasaan yang cukup dengan status gizi normal sebanyak 25 sampel (38,46%). Namun kebiasaan sarapan yang kurang disamping menyebabkan gizi normal sebanyak 17 sampel (26,15%) juga menyebabkan obesitas dan

gemuk masing-masing sebanyak 2 sampel (3,08%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel 5.

1) Hubungan Sikap Sarapan dengan Status Gizi Remaja

Sikap sarapan dengan kategori baik, tetapi memiliki status gizi normal adalah sebanyak 4 sampel (6,15%), demikian juga kebiasaan yang cukup dengan status gizi normal sebanyak 33 sampel (50,77%). Namun sikap sarapan yang kurang disamping menyebabkan gizi normal sebanyak 17 sampel (26,15%) juga menyebabkan obesitas dan gemuk masing-masing sebanyak 1 sampel (1,53%).

2) Hubungan Pemilihan Makan dengan Status Gizi Remaja

Pemilihan makan sarapan dengan kategori baik, tetapi memiliki status gizi normal adalah sebanyak 18 sampel (27,69%), demikian juga kebiasaan yang cukup dengan status gizi normal sebanyak 9 sampel (13,85%). Namun pemilihan makan sarapan yang kurang disamping menyebabkan gizi normal sebanyak 27 sampel (41,54%) juga menyebabkan obesitas 2 sampel (3,08%) dan gemuk sebanyak 1 sampel (1,53%).

Tabel 5
Sebaran Sampel Berdasarkan Hubungan Kebiasaan Sarapan
Dengan Status Gizi Remaja

Kebiasaan sarapan	Status gizi remaja										r	p
	Obesitas		Gemuk		Normal		Kurus		Total			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Kurang	2	3,08	2	3,08	17	26,15	1	1,53	22	33,85		
Cukup	1	1,53	1	1,53	25	38,46	3	4,61	30	46,15	0,104	0,408
Baik	1	1,53	0	0	12	18,46	0	0	13	20,00		
Total	4	6,15	3	4,61	54	83,08	4	6,15	65	100,00		
Sikap Sarapan												
Kurang	1	1,53	1	1,53	17	26,15	3	4,61	22	33,85		
Cukup	3	4,61	2	3,08	33	50,77	1	1,53	30	60,00	0,128	0,311
Baik	0	0	0	0	4	6,15	0	0	4	6,15		
Total	4	6,15	3	4,61	54	83,08	4	6,15	65	100,00		
Pemilihan Makan												
Kurang	2	3,08	1	1,53	18	27,69	2	3,08	23	35,38		
Cukup	0	0	1	1,53	9	13,85	1	1,53	11	16,92	0,079	0,532
Baik	2	3,08	1	1,53	27	41,54	1	1,53	31	47,69		
Total	4	6,15	3	4,61	54	83,08	4	6,15	65	100,00		

Analisis statistik *korelasi person* pada tarif signifikan 5% diperoleh hasil r=0,104 dan p=0,408, menunjukan bahwa nilai p >0,05, maka dapat disimpulkan H_a ditolak dan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi remaja. Analisis statistik *korelasi person* pada tarif signifikan 5% diperoleh hasil r=0,128 dan p=0,311, menunjukan bahwa nilai p >0,05, maka dapat disimpulkan H_a ditolak dan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara sikap sarapan dan status gizi remaja.

Analisis statistik *korelasi person* pada tarif signifikan 5% diperoleh hasil r=0,079 dan p=0,532, menunjukan bahwa nilai p >0,05, maka dapat disimpulkan H_a ditolak dan

H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara pemilihan makan sarapan dan status gizi remaja.

PEMBAHASAN

a. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Remaja

Uji statistik *korelasi person* menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi dengan r=0,104 dan p=0,408. Berdasarkan nilai r, kebiasaan sarapan hanya 10,4% berkontribusi terhadap status gizi. Dampak dari kurangnya kebiasaan sarapan dalam jangka waktu lama dapat mengakibatkan rasa lapar yang kemudian mengkonsumsi makan siang berlebihan. Sering kali kelompok remaja mengabaikan sarapan dengan alasan kurangnya waktu, atau bosan dengan menu sarapan yang itu-itu saja. Kebiasaan tidak sarapan pagi yang terus menerus mengakibatkan pemasukan gizi menjadi berkurang dan tidak seimbang sehingga pertumbuhan dan perkembangan menjadi terganggu. Dengan demikian yang biasa tidak sarapan pagi dalam jangka waktu lama berakibat buruk pada penampilan intelektualnya, prestasi di sekolah menurun dan penampilan sosial menjadi terganggu. Dibutuhkan pendidikan gizi yang baik tentang sarapan yang baik yang berisikan sikap dan pemilihan makan pada sarapan. Dilihat dari kebiasaan sarapan dalam penelitian ini masih belum bisa menggambatkan jika kebiasaan sarapan tersebut mempunyai pengaruh besar dalam menentukan status gizi.

b. Hubungan Pola Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Remaja

Uji statistik *korelasi person* menunjukkan tidak ada hubungan antara pola konsumsi *fast food* dan status gizi dengan r=0,041 dan p=0,745. Berdasarkan nilai r, pola konsumsi *fast food* hanya 4,1% berkontribusi terhadap status gizi. Dampak dari konsumsi *fast food* dalam jangka waktu lama itu sendiri dapat dilihat secara langsung. Zaman modern membawa perubahan besar sebab ibu menjadi wanita bekerja. Mereka tidak sempat menyiapkan makanan akhirnya menjadikan *fast food* sebagai salah satu pilihan menu makanan. *Fast food* tersedia dari berbagai makanan *fast food* yang dapat berupa makanan tradisional Indonesia (seperti restoran padang) dan makanan barat popular seperti *burger, pizza, sandwich.* Jika suka mengkonsumsi makanan cepat saji dan jarang berolahraga, maka dalam beberapa minggu tubuh mengalami penambahan berat badan yang tidak sehat. Lemak yang didapat dari mengonsumsi makanan cepat saji tidak digunakan dengan baik oleh tubuh jika tidak berolahraga. Lemak inilah yang kemudian tersimpan dan menumpuk dalam tubuh dapat menimbulkan penyakit degeneratif. Dilihat dari pola konsumsi *fast food* dalam penelitian ini masih belum bisa menggambarkan jika *fast food* tersebut mempunyai pengaruh besar dalam menentukan status gizi.

SIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Tampaksiring sebagian besar masih memiliki status gizi normal sebanyak (83,0%), status gizi kurus (6,2%). Namun ada juga yang memiliki status gizi gemuk (4,6%) dan obesitas (6,2%). Kemudian kebiasaan sarapan remaja dalam kategori baik (20,0%), namun (33,8%) memiliki kategori kurang, serta terbanyak cukup (46,15). Pola konsumsi fast food remaja di SMA Negeri 1 Tampaksiring yang baik (30,8%) dan kurang lebih banyak yaitu (69,2%). Dalam penelitian ini didapatkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi dengan r=0,104 dan p=0,408, serta tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi fast food dan status gizi dengan r=0,041 dan p=0,745.

Mengingat kebiasaan sarapan dengan memilih fast food sebagai sarapan sangat perlu diperhatikan dan menjaga agar konsumsi fast food tidak berlebihan. Upaya yang dapat

dilakukan adalah dengan memberikan pemahaman yang baik melalui penyuluhan mengenai pola konsumsi khususnya menu seimbang oleh pihak sekolah atau bekerja sama dengan petugas kesehatan yang ada di puskesmas. Kemudian dalam merubah pola konsumsi fast food tidak semudah membalikkan telapak tangan sehingga perlu diupayakan agar mengkombinasi konsumsi fast food dan menu seimbang, dengan memperhatikan asupan sayur dan buah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I. 2010. Kesehatan Remaja : Problem Dan Solusinya. Jakarta: Selemba Medika.
2. Kementerian RI. 2019. Riskesdas Provinsi Bali 2018
3. Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar. 2017. Profil Kesehatan Kabupaten Gianyar Tahun 2017
4. Hardinsyah, Aries M. 2012. Jenis Pangan Sarapan dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia. Jurnal Gizi dan Pangan, 7(2),89-96.
5. Khomsan, A. 2010. Pangan dan Gizi Kesehatan. Bogor: Mayor Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
6. Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Afabeta.
7. Supariasa. 2014. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.
8. Roedjito D, Djiteng. 1989. Kajian Penelitian Gizi. Jakarta: Mediyatama Sarana Perkasa.
9. Gibson, R. S. 2005. Principles of Nutritional Assesment Second Edition. Elsevier Inc. UK.
10. Irdiana, W.,& Nindya, T. S. 2017. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswa SMAN 3 Surabaya. Atika dan Sumarmi. Amerta Nurt, 227-235.
11. Widianti, Nur. 2012. Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. Artikel Penelitian Program Studi Ilmu Gizi FK. Universitas Diponegoro. Semarang.
12. Wiwied, O. 2012. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). Jurnal Kesehatan Masyarakat. Alumnus Fakultas Kesehatan Masyarakat UNDIP. Universitas Diponegoro. Semarang
13. Zulfa, F. 2011. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fastfood Modern dengan Status Gizi (BB/TB Z-skor) di SD Al-Muttaqin Tasikmalaya. Peran Kesehatan Masyarakat dalam Pencapaian MDG's di Indonesia. Prosiding. 12 April 2011. Universitas Siliwangi Tasikmalaya. ISBN 978-602-96943-1-4