



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig1156>

POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN STATUS GIZI SISWA SMPN 3 SUKAWATI KABUPATEN GIANYAR

Ni Kadek Desy Roweni¹, I Putu Suiraoaka¹, I Ketut Kencana¹,

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar

E-mail penulis Korespondensi (K) : rowenidesy@yahoo.com

ABSTRACT

Adolescent nutritional status is very important to support growth and development. Optimal nutritional status will form healthy and productive adolescents. The problem that arises is lack of nutrition and more. Eating habits are a factor in the occurrence of over nutrition in adolescents, especially *junk food* habits. Research on *junk food* consumption patterns and nutritional status of students in SMP Negeri 3 Sukawati, Kab. Gianyar, the type of research used is observational research with cross sectional design which is a type of research that emphasizes the time of measurement or observation of data at one time at a time carried out on independent variables and the dependent variable. The population determined was only students in class VII and VIII where class VII and class VIII consisted of 11 classes, namely from class A-K, which totaled 905 students. Samples were taken from a total population of 83 samples, with a sample size of 39 samples. This study aims to see a picture of the relationship of consumption patterns and nutritional status of students at SMP Negeri 3 Sukawati. Linkage of *junk food* consumption patterns, high consumption types with 25.0% fat status and 12.5% obesity nutritional status. Contribution of *junk food* consumption with 959.74 kcal of energy fat status, 30.47 grams of protein, 52.67 grams of fat and 61.35 grams of carbohydrate, with energy obesity nutritional status reached 970.28 kcal, 30.18 grams of protein, 61.88 grams of fat and 43.06 grams of carbohydrate. Frequency of *junk food* consumption is often with obesity nutritional status of 5.0% while frequency of *junk food* consumption is rarely with very thin nutritional status of 5.0%, obese nutritional status is 25.0% and nutritional status of obesity is 12.5%.

Keywords: consumption patterns, junk food, nutritional status

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Tahap ini dinyatakan dalam kecepatan pertumbuhan yang mencapai puncaknya, tingkah laku yang semakin mandiri, dan upaya untuk menunjukkan kemampuan dalam menjalankan peranan orang dewasa. Status gizi remaja sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang. Status gizi yang optimal akan membentuk remaja yang sehat dan produktif. Permasalahan yang muncul adalah gizi kurang dan lebih. Gizi kurang dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik dan mengakibatkan gangguan sistem reproduksi yang berdampak buruk di kemudian hari⁽¹⁾.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 secara nasional, prevalensi kurus pada remaja 13-15 tahun menurut IMT/U adalah 11,1% serta masalah kegemukan sebesar 10,8%. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 di kota Denpasar, prevalensi kurus remaja umur 13-15 tahun menurut IMT/U adalah 2,0% serta masalah kegemukan sebesar 12,0%. Berdasarkan hasil PSG Provinsi Bali di Kota Denpasar tahun 2017, prevalensi kurus 5,6%, serta masalah kegemukan 33,3%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi kurus pada remaja 13-15 tahun adalah 8,7% serta prevalensi kegemukan sebesar 16,0%.

Kebiasaan makan merupakan salah satu faktor terjadinya gizi lebih pada remaja terutama kebiasaan makan *junk food*. Penelitian yang dilakukan oleh Jackson menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* meningkatkan kejadian obesitas pada remaja. Pola makan *junk food* pada remaja yang tinggi lemak jenuh dan gula tetapi rendah serat dan gizi mikro tentu saja jauh dari konsep gizi seimbang. Hal ini akan berdampak negatif terhadap kesehatan dan status gizi remaja⁽²⁾.

Tujuan

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu mengetahui pola konsumsi *junk food* dan status gizi siswa SMPN 3 Sukawati Kabupaten Gianyar. Tujuan khusus pada penelitian ini yaitu menilai pola konsumsi *junk food* siswa SMPN 3 Sukawati Kabupaten Gianyar, menilai status gizi siswa SMPN 3 Sukawati Kabupaten Gianyar serta melihat gambaran keterkaitan pola konsumsi *junk food* dengan status gizi siswa SMPN 3 Sukawati Kabupaten Gianyar.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 3 Sukawati Kabupaten Gianyar pada bulan Januari sampai dengan Maret 2020. Jenis penelitian yang dilakukan yaitu penelitian observasional dengan rancangan cross sectional yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data dalam satu kali pada satu waktu yang dilakukan pada variabel bebas dan variabel terikat. Populasi yang ditetapkan hanya siswa kelas VII dan VIII dimana kelas VII dan kelas VIII terdiri dari 11 kelas yaitu dari kelas A-K yang berjumlah 905 siswa. Sampel diambil dari total keseluruhan populasi sebanyak 83 sampel yaitu dengan besar sampel 39 sampel. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan teknik Multistage Random Sampling (sampling kelompok dua tingkat). Adapun kriteria inklusi yaitu siswa/siswi kelas VII dan kelas VIII tahun ajaran 2019/2020 SMP Negeri 3 Sukawati, usia 13-15 tahun dan bersedia menjadi sampel dengan mengisi kuisioner secara lengkap dan bersedia dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Untuk kriteria eksklusi yaitu Siswa yang sedang sakit dan menjalani pengobatan pada saat penelitian sehingga memengaruhi data konsumsinya dan siswa yang mengalami kecacatan atau kelainan sehingga memengaruhi hasil pengukuran antropometri. Cacat yang dimaksud adalah seperti tuli yang pada saat wawancara tidak bisa mendengar, bisu yang pada saat melakukan wawancara tidak bisa berkomunikasi dan patah tulang kaki yang pada saat melakukan pengukuran tinggi badan tidak bisa berdiri dengan tegak. Sampel yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu sebanyak 40 sampel. Instrument penelitian berupa form identitas sampel dan form SQFFQ untuk mengetahui pola konsumsi *junk food* dilakukan dengan wawancara langsung. Untuk data status gizi yaitu dilakukan secara langsung dengan mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan. Pengolahan data identitas sampel yang diolah adalah data jenis kelamin dan umur dengan cara dikelompokkan dan dihitung persentasenya. Data status gizi diolah dengan menghitung IMT, selanjutnya dibandingkan dengan z-score indeks IMT/U. Data pola konsumsi *junk food* diperoleh dari form SQFFQ yang selanjutnya diolah menggunakan tabel. Untuk jenis konsumsi menggunakan kategori tinggi dan rendah, untuk jumlah konsumsi *junk food* dicari dengan hasil rata-rata, dan untuk frekuensi konsumsi *junk food* menggunakan kategori sering (3-6x/minggu) dan jarang (1-2x/minggu). Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan menggunakan tabel tunggal dan tabel silang untuk melihat hubungan antar variabel kemudian diuraikan secara deskriptif.

HASIL

Gambaran Umum SMPN 3 Sukawati Kabupaten Gianyar

SMP Negeri 3 Sukawati merupakan salah satu SMP Negeri yang terletak di Batubulan Kangin, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar. Sekolah ini berdiri pada tahun 2008 dengan Visi Beriman, Cerdas, Sehat dan Mandiri. Jumlah siswa keseluruhan 1296 terdiri dari jumlah siswa laki-laki sebanyak 658 orang dan jumlah siswa perempuan sebanyak 638 terdiri dari 22 kelas dan guru berjumlah 50 orang. SMP Negeri 3 Sukawati mempunyai fasilitas seperti koperasi sekolah atau kantin sekolah yang menyediakan makanan seperti nasi bungkus, snack, susu dan aneka minuman lainnya. Kantin sekolah terlihat bersih, makanan dan minuman tertata rapi dan tidak kumuh. Jumlah kantin

yang tersedia di sekolah yaitu empat kantin. SMP Negeri 3 Sukawati memiliki berbagai prestasi akademik maupun non akademik. Prestasi non akademik yang pernah diraih yaitu dalam bidang olahraga dan seni.

Karakteristik Sampel

Dari 40 sampel, terdiri dari 21 laki-laki (52.5%) dan 19 perempuan (47.5%), sebagian lebih sampel berumur 13 tahun yaitu sebanyak 23 sampel (57.5%). Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Sebaran Sampel Berdasarkan Usia

Usia	f	%
13 tahun	23	57.5
14 tahun	16	40.0
15 tahun	1	2.5
Total	40	100.0

Konsumsi Junk Food

a. Jenis konsumsi *junk food*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian lebih sampel dengan jenis konsumsi *junk food* tinggi yaitu sebanyak 34 sampel (85.0%) dan jenis konsumsi *junk food* rendah sebanyak 6 sampel (15.0%).

b. Jumlah kontribusi energi, protein, lemak dan karbohidrat dari konsumsi *junk food*

Berdasarkan hasil penelitian sebaran jumlah kontribusi konsumsi *junk food* yang konsumsi energi rata – rata mencapai 1137.9 kkal, protein rata – rata 33.42 gram, lemak rata – rata 71.49 gram dan karbohidrat rata – rata 72.12 gram.

Tabel 2.
Sebaran Sampel Berdasarkan Kontribusi Energi, Protein,
Lemak Karbohidrat *Junk Food*

Zat Gizi	Min	Max	Rata-Rata
Energi	178.5	2097.3	1137.9
Protein	0.1	66.75	33.42
Lemak	4.92	138.06	71.49
Karbohidrat	4.23	140.02	72.12

c. Frekuensi konsumsi *junk food*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian lebih sampel dengan frekuensi konsumsi *junk food* jarang yaitu sebanyak 37 sampel (92.5%) dan frekuensi konsumsi *junk food* sering sebanyak 3 sampel (7.5%).

Status Gizi (IMT/U)

Berdasarkan hasil penelitian tidak ditemukan sampel dengan status gizi kurus, sampel dengan status gizi gemuk 10 sampel (25.0%) dan sampel dengan status gizi obesitas sebanyak 7 sampel (17.5%). Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.
Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi (IMT/U)

Status Gizi	f	%
Sangat Kurus	2	5.0
Normal	21	52.5
Gemuk	10	25.0
Obesitas	7	17.5
Total	40	100.0

Keterkaitan Konsumsi *Junk Food* dan Status Gizi

a. Keterkaitan jenis konsumsi *junk food* dan status gizi

Berdasarkan hasil penelitian sampel dengan jenis konsumsi *junk food* tinggi dan dengan status gizi sangat kurus sebanyak 2 sampel (5.0%), jenis konsumsi *junk food* tinggi dan dengan status gizi normal sebanyak 17 sampel (42.05%), jenis konsumsi *junk food* tinggi dan dengan status gizi gemuk sebanyak 10 sampel (25.0%), jenis konsumsi *junk food* tinggi dan dengan status gizi obesitas sebanyak 5 sampel (12.5%). Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Jenis Konsumsi *Junk Food*

Jenis <i>junk food</i>	Status Gizi								Total	
	Sangat Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Tinggi	2	5.0	17	42.5	10	25.0	5	12.5	34	85.0
Rendah	0	0.0	4	10.0	0	0.0	2	5.0	6	15.0
Total	2	5.0	21	52.5	10	25.0	7	17.5	40	100.0

b. Keterkaitan kontribusi zat gizi *junk food* dan status gizi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil sebaran rata – rata berdasarkan status gizi dan kontribusi konsumsi *junk food*, sampel yang berstatus gizi sangat kurus sebanyak 2 sampel energi mencapai 849.75 kkal, protein 25.98 gram, lemak 47.67 gram dan karbohidrat 106.65 gram, sampel yang berstatus gizi normal sebanyak 21 sampel energi mencapai 684.48 kkal, protein 20.12 gram, lemak 43.49 gram dan karbohidrat 28.47 gram, sampel yang berstatus gizi gemuk sebanyak 10 sampel energi mencapai 959.74 kkal, protein 30.47 gram, lemak 52.67 gram, dan karbohidrat 61.35 gram, dan sampel yang berstatus gizi obesitas sebanyak 7 sampel energi mencapai 970.28 kkal, protein 30.18 gram, lemak 61.88 gram dan karbohidrat 43.06 gram.

c. Keterkaitan frekuensi konsumsi *junk food* dan status gizi

Berdasarkan hasil penelitian sampel dengan frekuensi konsumsi *junk food* sering dan dengan status gizi normal sebanyak 1 sampel (2.5%), frekuensi konsumsi *junk food* sering dan dengan status gizi obesitas sebanyak 2 sampel (5.0%). Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5.
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Frekuensi Konsumsi *Junk Food*

Frekuensi <i>junk food</i>	Status Gizi								Total	
	Sangat Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	f	%	F	%	F	%	f	%	f	%
Sering	0	0.0	1	2.5	0	0.0	2	5.0	3	7.5
Jarang	2	5.0	20	50.0	10	25.0	5	12.5	37	92.5
Total	2	5.0	21	52.5	10	25.0	7	17.5	40	100.0

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 3 Sukawati, dalam penelitian ini terdapat 14 jenis *junk food* yang biasa dikonsumsi sampel yaitu *fried chicken*, kentang goreng, sosis, *nugget*, *humberger*, *pizza*, keripik, gorengan, spaghetti, kebab, cornet, hotdog, steak dan minuman soda atau berkarbonasi. Hal ini sejalan bahwa jenis *junk food* yang sering dijumpai makanan yang berpengawet, makanan yang mengandung kadar garam tinggi dan mengandung MSG seperti makanan ringan, makanan yang mengandung lemak tinggi dalam burger, makanan yang mengandung soda seperti minuman ringan yang bersoda serta banyak dijual kulit ayam dalam *fried chicken*⁽³⁾. Hasil penelitian bahwa jenis makanan siap saji yang paling sering dikonsumsi adalah *fried chicken*.

Hasil penelitian didapatkan hasil jumlah kontribusi konsumsi *junk food* yang konsumsi energi rata – rata mencapai 1137.9 kkal, protein rata – rata 33.42 gram, lemak rata – rata 71.49 gram dan karbohidrat rata – rata 72.12 gram. Hasil penelitian menunjukkan hasil yang relatif sama jumlah dan jenis yang dikonsumsi oleh sampel yang berstatus gizi obesitas dapat memengaruhi total konsumsi energinya⁽⁴⁾.

Hasil penelitian tidak didapatkan sampel dengan status gizi kurus, sampel dengan status gizi sangat kurus sebanyak 2 sampel (5.0%) , sampel dengan status gizi normal sebanyak 21 sampel (52.5%) , sampel dengan status gizi gemuk sebanyak 10 sampel (25.0%) dan sampel dengan status gizi obesitas sebanyak 7 sampel (17.5%). Status gizi diartikan sebagai gambaran kondisi fisik seseorang sebagai refleksi dari keseimbangan energi yang masuk dan yang dikeluarkan oleh tubuh⁽⁵⁾. Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antara individu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan⁽⁶⁾.

Hasil penelitian didapatkan sampel dengan jenis konsumsi *junk food* tinggi dan dengan status gizi sangat kurus sebanyak 2 sampel (5.0%), jenis konsumsi *junk food* tinggi dan dengan status gizi normal sebanyak 17 sampel (42.05%), jenis konsumsi *junk food* tinggi dan dengan status gizi gemuk sebanyak 10 sampel (25.0%), jenis konsumsi *junk food* tinggi dan dengan status gizi obesitas sebanyak 5 sampel (12.5%).

Hasil penelitian didapatkan hasil sebaran rata – rata berdasarkan status gizi dan kontribusi konsumsi *junk food*, siswa yang berstatus gizi sangat kurus sebanyak 2 orang energi mencapai 849.75 kkal, lemak 25.98 gram, protein 47.67 gram dan karbohidrat 106.65 gram, siswa yang berstatus gizi normal sebanyak 21 orang energi mencapai 684.48 kkal, protein 20.12 gram, lemak 43.49 gram dan karbohidrat 28.47 gram, siswa yang berstatus gizi gemuk sebanyak 10 orang energi mencapai 959.74 kkal, protein 30.47 gram, lemak 52.67 gram, dan karbohidrat 61.35 gram, dan siswa yang berstatus gizi obesitas sebanyak 7 orang energi mencapai 970.28 kkal, protein 30.18 gram, lemak 61.88 gram dan karbohidrat 43.06 gram. Hal ini sesuai dengan teori⁽⁷⁾ yang mengatakan *junk food* mengandung lemak, protein, hidrat arang dan garam yang relatif tinggi dan jika dikonsumsi secara berkesinambungan dan berlebihan dapat mengakibatkan masalah gizi seperti kegemukan. Gizi lebih atau kegemukan terjadi jika terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Makanan yang tergolong *junk food* mengandung sejumlah lemak besar dan sebagian lemak terakumulasi dalam tubuh, sehingga mengkonsumsi *junk food* yang berlebihan dapat mengakibatkan penimbunan lemak tubuh yang berujung pada kegemukan. Menurut⁽⁸⁾, status gizi dipengaruhi secara

langsung oleh tingkat konsumsi energi yang diperoleh dari karbohidrat, protein, dan lemak. Energi diperlukan untuk pertumbuhan, metabolisme, utilisasi bahan makanan dan aktivitas. Kebutuhan energi terutama dibentuk oleh karbohidrat dan lemak, sedangkan protein untuk menyediakan asam amino bagi sintesis protein sel dan hormon serta enzim untuk mengukur metabolisme.

Hasil penelitian didapatkan dari jumlah siswa 40 orang sampel dengan frekuensi konsumsi *junk food* jarang sebanyak 37 sampel (92.5%) dan frekuensi konsumsi sering sebanyak 3 sampel (7.5%). Sampel dengan frekuensi konsumsi *junk food* sering dengan status gizi normal sebanyak 1 sampel (2.5%), frekuensi konsumsi *junk food* sering dengan status gizi obesitas sebanyak 2 sampel (5.0%) dan sampel dengan frekuensi konsumsi *junk food* jarang dengan status gizi sangat kurus sebanyak 2 sampel (5.0%), frekuensi konsumsi *junk food* jarang dengan status gizi normal sebanyak 20 sampel (50.0%), frekuensi konsumsi *junk food* jarang dengan status gizi gemuk sebanyak 10 sampel (25.0%), dan frekuensi konsumsi *junk food* jarang dengan status gizi obesitas sebanyak 5 sampel (12.5%). Hasil penelitian⁽⁹⁾ menemukan bahwa siswa sekolah dasar yang mengonsumsi fast food/junk food >3 kali/minggu mempunyai risiko 3,28 kali lebih besar menjadi gizi lebih dibandingkan dengan yang jarang 1-2 kali/minggu, frekuensi remaja yang tinggi mengonsumsi junk food dapat meningkatkan timbunan kalori dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai IMT (gizi lebih).

SIMPULAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pola konsumsi *junk food* dan status gizi siswa di SMP Negeri 3 Sukawati dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu ; jenis konsumsi *junk food* tinggi 85.0%, rendah 15.0% dan frekuensi konsumsi *junk food* sering 7.5%, jarang 92.5%. Status gizi sangat kurus sebanyak 5.0%, status gizi normal 52.5%, status gizi gemuk 25.0% dan status gizi obesitas 17.5%. Keterkaitan pola konsumsi *junk food*, jenis konsumsi tinggi dengan status gizi gemuk 25.0% dan status gizi obesitas 12.5%. Kontribusi konsumsi *junk food* dengan status gizi gemuk energi 959.74 kkal, protein 30.47 gram, lemak 52.67 gram, dan karbohidrat 61.35 gram, dengan status gizi obesitas energi mencapai 970.28 kkal, protein 30.18 gram, lemak 61.88 gram dan karbohidrat 43.06 gram. Frekuensi konsumsi *junk food* sering dengan status gizi obesitas 5.0% sedangkan frekuensi konsumsi *junk food* jarang dengan status gizi sangat kurus 5.0%, status gizi gemuk 25.0% dan status gizi obesitas 12.5%.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zuhdy. 2015. Aktivitas Fisik, Pola Makan dan Status Gizi Pelajar Putri SMA di Denpasar Utara. Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana, Volume 3 nomor 1 aAXE.
2. Jackson P. Childhood obesity risk factors; junk food consumption increasing obesity in children of Chile. 2005 (diunduh 30 April 2013). Tersedia dari: URL: HYPERLINK <http://search.Proquest.com/docview/207875306? Accountid=5 0268>.
3. Vinsesnsia. 2011. Makanan Junk Food. Retrieved from <http://forum.detik.com>
4. Setyowati, Yuli D. 2014. "Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Fast Food Dan Soft Drink Pada Anak Obesitas Di Usia Sekolah Dasar." Skripsi (Bogor: Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor).
5. Marmi. 2013. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
6. M. Par'i, H., Sugeng, W., & Titus, P. 2017. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Kesehatan.
7. Damapoli, W., Mayuli. N., & Masi, G. 2013. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Anak SD di Kota Manado. E-Journal Keperawatan. 1 (1) Retrieved from <http://ejournal.unsrat.ac.id>
8. Supriasa, I.D.N., Bakri, B., Fajar, I. 2014. Penilaian Status Gizi. Penerbit EGC. Jakarta.

9. Ashlesha, D & Nancy, N. 2012. Junk Food in Schools and Childhood Obesity. *J. Policy Anal Manage*