

HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA “S”

Iis Sopiah Suryani¹, Meti Sulastri², Hasrinurhidayat³

Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya^{1,2,3}

iissopiahsuryani@gmail.com¹

metisulastri11@gmail.com²

ABSTRAK

Remaja pada usia 10-18 tahun mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan pesat dalam hal fisiologis, psikologis, dan sosial. Periode yang rentan gizi karena berbagai sebab ada di masa remaja. Masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat, namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Gaya hidup modern cenderung menyebabkan status gizi anak di atas normal, sehingga anak menjadi gemuk atau obesitas. *Junk food* dideskripsikan sebagai makanan yang tidak sehat atau memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. Untuk mengetahui hubungan konsumsi *junk food* dengan status gizi dengan gizi lebih Jenis penelitian yang digunakan adalah non eksperimen dengan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII, VIII, dan IX di Sekolah Menengah Pertama “S” yang berjumlah 90 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Analisa data yang digunakan adalah Uji *Chi-square*. Penelitian memperlihatkan hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi dapat dijabarkan bahwa dengan menggunakan hasil p value sebesar 0,867. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi *junk food* dengan status gizi di Sekolah Menengah Pertama “S”. Dari hasil penelitian yang diperoleh, dapat dilihat dan disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi *junk food* dengan status gizi pada siswa di Sekolah Menengah Pertama “S”.

Kata Kunci : *Junk food*, Status gizi

PENDAHULUAN

Remaja pada usia 10-18 tahun mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan pesat dalam hal fisiologis, psikologis, dan sosial. Periode yang rentan gizi karena berbagai sebab ada di masa remaja. Pada masa remaja diperlukan kebutuhan zat gizi yang

relatif besar, dikarenakan terjadi fase pertumbuhan. Kelompok remaja cenderung memiliki aktifitas fisik yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan kelompok umur lainnya. Secara biologis kebutuhan gizi remaja sesuai dengan aktivitasnya lebih banyak membutuhkan

makanan yang mengandung protein, vitamin, dan mineral (Marmi, 2013).

Populasi remaja di Indonesia terus meningkat menjadi masalah gizi remaja yang harus penanganan khusus sebab dapat berdampak pada proses pertumbuhan dan perkembangan serta problem gizi di saat dewasa. Masa remaja (*adolescence*) adalah masa akan terjadi perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional karena fase pergantian dari anak-anak menuju kedewasaan (Sarwono, 2012). Tahapan seseorang dalam perkembangan dan pertumbuhan menuju fase kematangan, baik dari segi mental, emosional, sosial dan fisik yang begitu cepat pada usia remaja 10 – 19 tahun dapat berpengaruh pada kesehatan dan status gizi menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010 (Sulistyoningsih, 2012).

Pada tahun 2018 prevalensi kegemukan pada remaja usia 13-15 tahun secara nasional adalah 11,2% dan prevalensi obesitas pada usia 13-15 tahun secara nasional adalah 4,8%. Secara nasional prevalensi kegemukan pada remaja usia 13-15 tahun di provinsi Jawa Barat adalah 12,0% dan obesitas 4,9% berada diatas angka prevalensi

nasional. Berdasarkan jenis kelamin pada anak laki-laki 10,7% dan 5,3% sedangkan perempuan 11,7% dan 4,3%. Masalah gizi lebih terjadi karena pola makan yang salah menyebabkan kelebihan masukan energi yang menimbulkan kegemukan bahkan gizi lebih seperti banyak mengkonsumsi makanan *junk food*.

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat, namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Gaya hidup modern cenderung menyebabkan status gizi anak di atas normal, sehingga anak menjadi gemuk atau obesitas. Hal ini disebabkan anak banyak makan, tetapi kurang beraktivitas sehingga energi yang masuk ke dalam tubuh jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk aktivitas dan pertumbuhan (Izhar, 2020).

Peningkatan jumlah obesitas pada anak saat ini terjadi karena lebih sering mengonsumsi *fast food* modern yang dapat dikategorikan *junk food*, yang lebih banyak mengandung energi dan sedikit serat. Hal tersebut perlu mendapat perhatian, sebab gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut

hingga dewasa dan lansia. Sementara gizi lebih itu sendiri merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif (Izhar, 2020).

Junk food dideskripsikan sebagai makanan yang tidak sehat atau memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. *Junk food* umumnya banyak mengandung gula, tepung, lemak trans, lemak jenuh, garam serta zat pengawet atau pewarna, tetapi sedikit mengandung vitamin dan serat. Makanan dari restoran cepat saji, seperti *humberger*, ayam goreng dan kentang goreng sering dianggap sebagai *junk food*. (Izhar, 2020).

Junk food merupakan kata lain untuk makanan yang jumlah kandungan nutrisinya terbatas. Menurut Oetoro (2013) seorang Dokter Spesialis Gizi

mengatakan, *junk food* kerap dikenal sebagai makanan yang tidak sehat atau disebut juga sebagai makanan sampah. *Junk food* mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat aditif dan kalori tinggi tetapi rendah nutrisi, rendah vitamin dan rendah mineral.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah non eksperimen dengan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII, VIII, dan IX di Sekolah Menengah Pertama “S” yang berjumlah 90 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Analisa data yang digunakan adalah Uji Chi-square.

HASIL PENELITIAN

Tabel 3.1
Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan Status Gizi Pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama “S”

Konsumsi <i>Junk Food</i>	Status Gizi										P Value
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
1-2 kali	9	64,3	4	28,6	1	7,1	0	0	14	100	0,867
3-4 kali	22	50,0	16	36,4	5	11,4	1	2,3	44	100	
5-6 kali	6	33,3	9	50,0	3	16,7	0	0	18	100	
>6 kali	7	50,0	6	42,9	1	7,1	0	0	14	100	
Jumlah	44	48,9	35	38,9	10	11,1	1	1,1	90	100	

Berdasarkan tabel 3.1 menunjukkan bahwa dari 90 remaja yang mengkonsumsi *junk food* dalam frekuensi seminggu paling terbanyak yaitu sebanyak 44 orang dengan frekuensi mengkonsumsi *junk food* 3-4 kali dalam seminggu ada pada kategori kurus sebanyak 22 orang (50,0%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-square diketahui nilai p value sebesar 0,867, karena nilai p value $0,867 >$ dari 0,05, artinya H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi pada remaja.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum pada Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 90 remaja yang mengkonsumsi *junk food* dalam frekuensi seminggu paling terbanyak yaitu sebanyak 44 orang dengan frekuensi mengkonsumsi *junk food* 3-4 kali dalam seminggu ada pada kategori kurus sebanyak 22 orang (50,0%), sedangkan kategori normal sebanyak 16 orang (36,4%), 5 orang diantaranya ada

pada kategori gemuk (11,4%) dan 1 orang ada pada kategori obesitas (2,3%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-square diketahui nilai p value sebesar 0,867, karena nilai p value $0,867 >$ dari 0,05, artinya H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi pada remaja. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Tri Susanti (2016) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan antara jenis *junk food* dengan kejadian obesitas. Dalam penelitian ini tidak ada hubungan antara jenis *junk food* dengan status gizi karena jenis *junk food* yang banyak belum tentu memberikan asupan energi yang tinggi yang mempengaruhi status gizi. Dilihat dari makanan yang disediakan oleh kantin sekolah yang beraneka ragam seperti sosis bakar, mie instant, ice cream, bakso dan jenis *junk food* lainnya. Maka siswa lebih cenderung makan dikantin yang sudah menyediakan banyak jenis makanan daripada membawa bekal makanan dari rumah.

Hasil uji chi-square diketahui nilai p value sebesar 0,867, karena nilai p value $0,867 >$ dari 0,05, artinya H_0

diterima yang berarti tidak ada hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi pada remaja. Penelitian ini didukung oleh penelitian Kushardianti (2014) yang menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi makan *junk food* dengan status gizi anak sekolah dasar. Nusa dan Anis (2011) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan tingkat kelebihan berat badan. Tak ada hubungan antara frekuensi *junk food* dengan status gizi disebabkan karena konsumsi *junk food* bukan merupakan pola makan utama subjek. Subjek yang sering mengkonsumsi *junk food* tetapi tidak mempengaruhi status gizi dapat disebabkan karena subjek memiliki aktivitas fisik yang cukup tinggi pula, aktivitas fisik yang cukup tinggi berpengaruh terhadap kesetabilan berat badan. Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka akan memerlukan energi yang banyak pula tubuh yang besar memerlukan energi yang banyak dibandingkan dengan tubuh yang kecil untuk melakukan aktivitas fisik (Wirjatmadi, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

Konsumsi *junk food* tidak ada hubungan bermaknaden dengan status gizi. Gambaran kadar hemoglobin dan saturasi oksigen dalam darah pada remaja siswi di SMK “B” dalam kategori normal karena nilai mean dan nilai HB nya menunjukkan lebih dari 12 gr/dl. Saturasi oksigen juga nilai mean nya 97 ini menunjukkan kadarsaturasi oksigen dalam batas normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Marmi. 2013. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sarlito Wirawan Sarwono. 2012. Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sulistyoningsih, H. 2012. Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak. Jakarta : Graha ilmu.
- Izhar, M. D. 2020. Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi. *In Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* (Vol. 5, No. 1, pp. 1-7).
- Susanti, Tri. 2016. Hubungan Pola Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Alma Ata.

- Kushardianti, T. 2014. Hubungan Antara Keputusan Memilih Restoran Fast Food dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. Yogyakarta : Universitas Gajah Mada.
- Nusa, AFA dan Annis, CA. 2011. Hubungan Faktor Perilaku, Frekuensi Konsumsi Fast Food, Diet Dan Genetik Dengan Tingkat Kelebihan Berat Badan. Surabaya : Universitas Airlangga.
- Adriani dan Wirjatmadi. 2012. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana.
- Oetoro, S., Parengkuan, E., Parengkuan, J. (2013). Smart Eating: 1000 Jurusan makan pintar & hidup bugar. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.