

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN FREKUENSI
KONSUMSI *FAST FOOD* PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 5 SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

ANNISA NADIA ERFIANI FIRDIANTY
J310130032

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* PADA REMAJA DI SMA NEGERI 5 SURAKARTA

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

ANNISA NADIA ERFIANI FIRDIANTY
J 310 130 032

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen
Pembimbing



Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi
NIK/NIDN : 110.1620/0616089001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN FREKUENSI KONSUMSI
FAST FOOD PADA REMAJA DI SMA NEGERI 5 SURAKARTA**

OLEH

ANNISA NADIA ERFIANI FIRDIANTY

J31030032

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada Hari Sabtu, 16 November 2019

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji :

1. **Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi**

(.....)

(Ketua Dewan Penguji)

2. **Zulia Setyaningrum, S.Gz, M.Gizi**

(.....)

(Anggota I Dewan Penguji)

3. **Endang Nur Widiyaningsih, SST, M.Si, Med** (.....)

(Anggota II Dewan Penguji)

Mengetahui

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Matalazimah, SKM., M.Kes

NIK/NIDN. 786/06-1711-7301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 20 Februari 2020



Annisa Nadia Erfiani Firdianty

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* PADA REMAJA

Abstrak

Salah satu trend gaya hidup remaja saat ini adalah seringnya megonsumsi *fast food*. Kandungan gizi yang terdapat pada *fast food* antarlain mengandung energi tinggi, lemak dan natrium. Dampak dari konsumsi *fast food* yang berlebih serta tidak diimbangi dengan konsumsi makanan yang bergizi seimbang akan menyebabkan berbagai masalah gizi seperti *overweight* (kelebihan berat badan). Penelitian ini bertujuan untuk megetahui hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMA Negeri 5 Surakarta. Jenis penelitian adalah *observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 69 orang. Data tingkat pengetahuan gizi diperoleh dari kuesioner pengetahuan dengan jumlah pertanyaan 25 soal, frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh dari *Food frequency questionnaire* (FFQ) selama 1 bulan terakhir. Analisis uji hubungan yang digunakan yaitu meggunakan uji *Rank Spearman*. Tingkat pengetahuan gizi kategori baik sebesar 79,7%, dan frekuensi konsumsi *fast food* jarang (skor >38) sebesar 37,7%. %. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* ($p=0,000$). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja

Kata kunci: frekuensi konsumsi *fast food*, tingkat pengetahuan gizi, remaja

Abstract

One of the lifestyle trends of teenagers today is that they often consume *fast food*. The contents contained in *fast food* foods include fat, salt, and high calories. The effects of excessive consumption of *fast food* and not balanced with the consumption of balanced nutritious foods will cause various nutritional problems such as *overweight* (*overweight*). This research aims to determine the relationship of nutritional knowledge with the frequency of consumption of *fast food* in adolescents in SMA Negeri 5 Surakarta. This type of research is observational with cross sectional approach. The sampling technique uses Simple Random Sampling with a total sample of 69 people. Data on the level of nutritional knowledge was obtained from the knowledge questionnaire with 25 questions , the frequency of consumption of *fast food* was obtained from *Food frequency questonaire* (FFQ). Analysis of the relationship test used is using the Spearman Rank test. The level of nutritional knowledge in both categories was 79.7%, and the frequency of *fast food* consumption was rare (score> 38) by 37.7%. %. The results showed there was a relationship between the level of nutritional knowledge and the frequency of consumption of *fast food* ($p = 0,000$). The conclusion in this study is a relationship between the level of nutritional knowledge with the frequency of consumption of *fast food* in adolescents.

Keywords: frequency of consumption of *fast food*, level of nutritional knowledge, a teenager

1. PENDAHULUAN

Konsumsi pangan individu dapat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi setiap individu dinilai menjadi salah satu faktor yang penting dalam konsumsi pangan dan status gizi. Hal tersebut berhubungan dengan pemilihan bahan makanan, pemilihan menu, pengolahan pangan, dan menentukan pola konsumsi pangan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu (Almatsier, 2002). Pengetahuan gizi dapat meningkatkan seseorang dalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizi tercukupi. Pengetahuan gizi anak dan remaja juga berperan dalam pemilihan makanan dan kebiasaan makanan, apabila buruk akan berdampak pada status gizi dan menghambat pertumbuhan (Khomsan, 2009). Hasil penelitian Health Education Authority (2012), usia 15-34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih menu *fast food*. Stang (2008) membedakan masa remaja menjadi tiga bagian, yaitu remaja awal yang berusia 13-15 tahun, remaja pertengahan berusia 15-17 tahun, dan remaja akhir yang berusia 18-21 tahun. Hal ini menunjukkan remaja termasuk konsumen terbanyak yang memilih menu *fast food*.

Fast food adalah jenis makanan yang mudah dikemas, disajikan dan praktis. Jenis *fast food* misalnya adalah *hamburger*, *fried chicken*, *french fries*, *potatoes*, *soft drink*, dan *pizza* (Sari, 2008). Menjamurnya restaurant *fast food* juga mempengaruhi tingkat konsumsi masyarakat. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Nilsen tahun 2008, didapatkan data bahwa 69% masyarakat kota di Indonesia mengkonsumsi *fast food*, dengan rincian sebagai berikut, sebanyak 33% menyatakan sebagai makan siang, 25 % makan malam, 9% menyatakan makanan selingan dan 2 % memilih untuk sarapan. Banyaknya tayangan media tentang berbagai makanan cepat saji (*fast food*), dapat memicu remaja untuk mengikuti gaya hidup tersebut. Perkembangan *western fast food* di Indonesia yang kian pesat pada masa ini ternyata disukai oleh masyarakat.

Lokasi penyajian makanan cepat saji seperti *western fast food* pada saat ini tidak hanya dipertokoan, mall atau plaza, tetapi sudah mulai ada di dekat sekolah-sekolah, sehingga tidak heran jika konsumsi *western fast food* di kalangan anak-

anak dan remaja meningkat. Konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Rahmawati, 2009).

Dampak buruk dari kebiasaan konsumsi *fast food* jika dikonsumsi secara berlebihan yaitu dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti diabetes (kencing manis), hipertensi (tekanan darah tinggi), pengerasan pembuluh darah (aterosklerosis), penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan peningkatan status gizi seperti kegemukan dan obesitas (Sari, 2008). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 di Indonesia menunjukkan remaja mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) sebesar 7,3% dan yang mengalami obesitas sebesar 1,4%. Sedangkan tahun 2018 memaparkan bahwa remaja yang mengalami *overweight* sebesar 9,5% dan yang mengalami obesitas sebesar 4% (Riskesdas, 2018). Pada tahun 2013 di Jawa Tengah remaja yang mengalami *overweight* sebesar 6,3% dan yang mengalami obesitas sebesar 1,8% (Riskesdas, 2013). Sedangkan pada tahun 2018 di Jawa Tengah remaja yang mengalami *overweight* sebesar 7,9% dan yang mengalami obesitas sebesar 3,7% (Riskesdas, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan Bipasha (2013) di Bangladesh menunjukkan prevalensi konsumsi *fast food* di kalangan siswa sebanyak 98,5% dan diketahui 21,3% mengonsumsi *fast food* setiap hari dalam seminggu. Hasil penelitian Widyantara, Zuraida dan Wahyuni (2013) pada siswa medis Universitas Lampung diketahui bahwa 58,4% siswa medis mempunyai kebiasaan makan *fast food* secara sering dan status gizi pada siswa medis tersebut diketahui 40% mengalami *overweight*. Penelitian yang dilakukan Abdullah, dkk (2014) di Malaysia menunjukkan konsumsi *fast food* pada kalangan muda Melayu cukup tinggi. Prevalensi responden yang mengonsumsi *fast food* minimal seminggu sekali adalah 17% dan diketahui 21,3% responden tersebut mengalami obesitas. Pada penelitian Keshari (2016), dampak konsumsi makanan *fast food* terhadap kesehatan fisik yaitu obesitas, hipertensi, tingginya insiden penyakit tidak menular, gastritis, serta diabetes mellitus tipe 2. Di sekitar sekolah SMA Negeri 5 Surakarta banyak berdiri unit toko - toko yang khusus menyajikan *fast food*. Berdasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap 105 siswa-siswi di SMA Negeri 5 Surakarta, ditemukan 21 siswa dinyatakan *overweight* (20%).

Dari 18 siswa (85.7%) menyatakan sering mengonsumsi *fast food* setiap hari, sedangkan 3 orang (14.2%) mengonsumsi *fast food* seminggu sekali. *fast food* yang sering dikonsumsi siswa diantaranya mi instan, *kentucky*, bakso, thai tea, coca cola, dan sebagainya. Uraian permasalahan yang telah dijelaskan dan hasil-hasil penelitian yang mendukungnya tersebut diatas, penelitian ini berusaha untuk mengungkapkan hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMA Negeri 5 Surakarta, dengan mendeskripsikan tingkat pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi *fast food*, dan menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food*.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*, dimana dalam hal ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja usia SMA yang bertempat di SMA Negeri 5 Surakarta. Sedangkan waktu penelitian telah dilakukan pada bulan februari 2019 yang lalu. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa-siswi SMA Negeri 5 Surakarta yang telah memenuhi kriteria. Sedangkan metode sampel digunakan *simple random sampling* dengan pengambilan sampel secara proporsional dengan jumlah 69 siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, jumlah uang saku dan pekerjaan orangtua. Berdasarkan hasil penelitian maka di dapatkan sebagai berikut :

3.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan usia di SMA 5 Surakarta

Karakteristik responden berdasarkan pada usia. Usia adalah lama hidup seseorang sejak dilahirkan. Karakteristik siswa berdasarkan usia adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
16 Tahun	18	26%
17 Tahun	51	74%
Jumlah	69	100%

Sumber : Data Primer 2019

Dari tabel 1 didapatkan data responden terbanyak dengan usia 17 tahun yaitu sebanyak 51 remaja (74%) dan 16 tahun sebanyak 18 remaja (26%).

3.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan jumlah uang saku di SMA 5 Surakarta

Karakteristik responden berdasarkan pada jumlah uang saku adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah Uang Saku

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase
>25.000	28	40.5%
<25.000	41	59.5%
Jumlah	69	100%

Sumber : Data Primer 2019

Dari tabel 2 didapatkan data terbanyak dengan jumlah uang saku kurang dari 25.000 yaitu sebanyak 41 remaja (59.5%) dan remaja dengan uang saku lebih dari 25.000 sebanyak 28 remaja (40.5%).

3.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan pekerjaan orangtua di SMA 5 Surakarta

Karakteristik responden berdasarkan pada pekerjaan orangtua adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orangtua

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase
Wiraswasta	9	13%
Pengusaha	2	3%
PNS	14	20,2%
Dokter	1	1,5%
Buruh	6	8,6%
Dosen	2	3%
Karyawan Swasta	32	46,4%
Guru	3	4,3%
Jumlah	69	100%

Sumber : Data Primer 2019

Dari tabel 3 didapatkan data terbanyak dengan pekerjaan orangtua sebagai karyawan swasta yaitu sebanyak 32 orang (46.4%) kemudian diikuti dengan orangtua bekerja sebagai PNS yaitu sebanyak 14 orang (20.2%) sedangkan untuk orangtua terendah berprofesi sebagai dokter yaitu sebanyak 1 orang (1.5%).

3.2 Deskripsi Variabel Penelitian

Data penelitian untuk variabel Pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* menggunakan kuesioner. Hasil data jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang disajikan dalam variabel dapat dijelaskan sebagai berikut:

3.2.1 Gambaran Pengetahuan Gizi

Hasil dari jawaban kuesioner untuk variabel pengetahuan gizi perlu ditetapkan kategorisasinya, untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi siswa dapat dilihat pada rangkuman tabel berikut :

Tabel 4. Deskripsi Statistik Variabel Pengetahuan Gizi

Variabel	Mak	Min	Mean	Std. Deviasi
Pengetahuan Gizi	25	15	22.20	2.048

Berdasarkan analisa data menunjukkan bahwa untuk variabel pengetahuan gizi memiliki skor tertinggi 25, skor terendah adalah 15, nilai rata-rata 22,20 dan standar deviasi 2.048.

Kemudian untuk hasil kuesioner pengetahuan gizi akan di jelaskan dalam tabel berikut ini :

Tabel 5. Deskripsi Kuesioner Pengetahuan Gizi

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1.	Umbi – umbian merupakan contoh makanan tinggi karbohidrat	49	71%	20	29%
2.	Roti tawar merupakan makanan yang rendah karbohidrat	52	75,3%	17	24,7%
3.	Singkong rebus merupakan makanan yang rendah karbohidrat	56	81,1%	13	18,9%
4.	Serat pangan merupakan bagian dari makanan yang dapat dimakan	61	88,4%	8	11,6%
5.	Ikan merupakan makanan tinggi lemak	47	68,1%	22	31,9%
6.	Ayam goreng merupakan makanan tinggi lemak	62	89,8%	7	10,2%
7.	Kebab merupakan makanan tinggi lemak	60	86,9%	9	13,1%

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
8.	Burger merupakan makanan rendah lemak	50	72,4%	19	27,6%
9.	Burger mengandung rendah serat	58	84%	11	16%
10.	Sayur-sayuran merupakan makanan tinggi serat	63	91,3%	6	8,7%
11.	Gangguan kegemukan terjadi pada balita, remaja, dan dewasa	63	91,3%	6	8,7%
12.	Ayam goreng merupakan makanan yang mengandung tinggi serat	63	91,3%	6	8,7%
13.	Buah-buahan dan sayuran merupakan bahan makanan yang mengandung vitamin dan mineral	59	85,5%	10	14,5%
14.	Tahu merupakan sumber protein nabati	62	89,8%	7	10,2%
15.	<i>Fast food</i> merupakan makanan yang disajikan secara instan	67	97,1%	2	2,9%
16.	Nasi merupakan makanan yang dikonsumsi sebagai sumber pengatur	67	97,1%	2	2,9%
17.	Penyebab terjadinya kegemukan karena kelebihan karbohidrat dan lemak	64	92,7%	5	7,3%
18.	<i>Fast food</i> memiliki kandungan gizi seimbang	63	91,3%	6	8,7%
19.	Wortel merupakan bahan makanan tinggi serat	68	98,5%	1	1,5%
20.	Resiko penyakit jantung dapat disebabkan karena kebiasaan mengonsumsi makanan secara berlebihan	66	95,6%	3	4,4%
21.	Kegemukan yang berlangsung lama dapat memicu terjadinya penyakit regenerative	67	97,1%	2	2,9%
22.	Batagor termasuk sebagai <i>fast food</i>	67	97,1%	2	2,9%
23.	<i>fast food</i> mengandung rendah serat tinggi lemak	67	97,1%	2	2,9%
24.	Makanan yang mengandung lemak tinggi dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh	66	95,6%	3	4,4%
25.	Buah – buahan yang berwarna merah mengandung tinggi vitamin A	65	94,2%	4	5,8%

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa untuk kuesioner pengetahuan gizi pertanyaan dengan jumlah responden terbanyak menjawab dengan benar adalah pertanyaan nomor 19 yaitu wortel merupakan bahan makanan tinggi serat, sebanyak 68 responden (98,5%) dan responden terbanyak yang menjawab dengan salah adalah pertanyaan nomor 5 yaitu ikan merupakan makanan tinggi lemak,

sebanyak 22 peserta (31,9%). Kriteria variabel pengetahuan gizi dilakukan pengkategorian dan kemudian didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 6. Penilaian Kuesioner Pengetahuan Gizi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurang	1	1.4%
Cukup	13	18.8%
Baik	55	79.7%
Jumlah	69	100%

Sumber : data primer 2019

Berdasarkan tabel diatas didapatkan jumlah responden dengan pengetahuan gizi kurang sebanyak 1 orang (1.4%), responden dengan kategori pengetahuan gizi cukup sebanyak 13 orang (18.8%) sedangkan dengan pengetahuan gizi yang baik sebanyak 55 orang (79.7%).

3.2.2 Gambaran Frekuensi Konsumsi *Fast food*

Hasil dari jawaban kuesioner untuk variabel frekuensi *fast food* perlu ditetapkan kategorisasinya, untuk mengetahui seberapa sering siswa mengkonsumsi makanan *fast food*. Agar lebih memudahkan pemahaman dapat dilihat pada rangkuman tabel berikut :

Tabel 7. Deskripsi Variabel Frekuensi Konsumsi *Fast food*

Variabel	Mak	Min	Mean	Std. Deviasi
Konsumsi <i>Fast food</i>	44	35	39.78	2.400

Berdasarkan analisa data menunjukkan bahwa untuk variabel frekuensi konsumsi *fast food* memiliki skor tertinggi 44, skor terendah adalah 35, nilai rata-rata 39.78 dan standar deviasi 2.400.

Kemudian untuk hasil kuesioner pengetahuan gizi akan di jelaskan dalam tabel berikut ini :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Konsumsi *Fast food*

No	Nama Makanan	Berapa kali anda mengkonsumsi makanan jenis makanan <i>fast food</i> dalam satu bulan terakhir					
		2-7x/ minggu (n)	%	3- 4x/bulan (n)	%	0- 2x/bulan (n)	%
1	Gorengan	50	72,5	19	27,5	0	0
2	Mie instan	23	33,3	42	60,8	4	5,9
3	<i>Ice cream cone</i>	19	27,5	25	36,2	25	36,3
4	Ayam goreng tepung/ KFC	19	27,5	50	72,5	0	0
5	Donat	14	20,3	33	47,8	22	31,9
6	Bakso goreng / bakar	12	17,4	41	59,4	16	23,2
7	<i>Chicken Nugget</i>	7	10,1	35	50,8	27	39,1
8	<i>Sring rolls</i> (Lumpia)	6	8,7	32	46,3	31	45
9	Sosis	6	8,7	29	42	34	49,3
10	<i>Soft Drink</i>	6	8,7	27	39,1	36	52,2
11	<i>French Fries</i> (Kentang goreng)	5	7,2	29	42	35	50,6
12	<i>Onion rings</i>	0	0	21	30,4	48	69,6
13	Salad (<i>Fruit</i> / <i>Vegetables</i>)	0	0	15	21,7	54	78,3
14	<i>Sandwich</i>	0	0	13	18,8	56	81,2
15	<i>Spagheti</i>	0	0	13	18,8	56	81,2
16	<i>Pizza</i>	0	0	9	13	60	87
17	<i>Hamburger</i>	0	0	7	10,1	62	89,9

Sumber : Data primer 2019

Dari tabel 8 dapat kita simpulkan bahwa responden makanan yang paling sering di konsumsi oleh responden adalah gorengan sebanyak 50 orang (72,5%) mengkonsumsi 2-7x dalam seminggu, sedangkan yang paling jarang dikonsumsi oleh responden adalah *hamburger* dimana 62 responden (89,9%) yang mengkonsumsi sebanyak 0-2 kali dalam sebulan. Kemudian dilanjutkan dengan *pizza* sebanyak 60 orang (87%) mengkonsumsi 0-2 kali dalam sebulan.

Cut of point dari variabel frekuensi konsumsi *fast food* kategori jarang (skor >38), sering (skor 23-38), sangat sering (skor <23). Kriteria variabel frekuensi konsumsi *fast food* dilakukan pengkategorian yang kemudian dari hasil penelitian didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 9 Penilaian Kuesioner Frekuensi Konsumsi *Fast food*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Jarang	43	62.3%
Sering	26	37.7%
Sangat Sering	0	0%
Jumlah	69	100

Berdasarkan tabel 9 didapatkan jumlah responden untuk kuesioner frekuensi konsumsi *fast food* masuk dalam kategori jarang sebanyak 43 orang (62.3%), frekuensi konsumsi *fast food* sering sebanyak 26 orang (37.7%) dan frekuensi konsumsi *fast food* sangat sering sebanyak 0 orang (0%).

3.3 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food*. Untuk mengetahui keterkaitan antara variabel dengan membuat tabel tabulasi silang sebagai berikut :

Tabel 10. Distribusi Konsumsi *Fast food* Berdasarkan Pengetahuan

Konsumsi <i>Fast food</i>	Pengetahuan gizi							
	Kurang		Cukup		Baik		Jumlah	
Jarang	0	0%	3	7%	40	93%	43	100%
Sering	1	3%	10	38,4%	15	21,7%	26	100%

Sumber : Data primer 2019

Dari tabel 10 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang dan frekuensi konsumsi *Fast food* nya sering sebanyak 1 orang (3%), sedangkan responden yang pengetahuan gizi nya cukup dan frekuensi konsumsi *Fast food* jarang sebanyak 3 orang (7%) dan frekuensi konsumsi *Fast food* nya sering sebanyak 10 orang (38,4%), sedangkan untuk responden yang memiliki pengetahuan gizi baik sebanyak 40 orang (93%) dan yang jarang mengkonsumsi *Fast food* sebanyak 15 orang (21,7%).

Hasil uji *spearman's rho* menunjukkan nilai signifikansi 0,000. Hal tersebut berarti bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari pada 0,05 sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya ada hubungan yang bermakna secara statistik antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* di SMA 5 Surakarta.

Untuk interpretasi korelasi, didapatkan hasil -0.428 dimana hubungan koefisien korelasinya adalah sedang.

Tabel 11. Uji Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi *Fast food*

	Mean	Min	Max	SD	p*	r
Pengetahuan Gizi	22.20	15	25	2.048	0.001	-0.428
Konsumsi <i>FastFood</i>	39.78	35	44	2.400		

*uji Korelasi *Spearman Rho*

Hasil dari penelitian ini didapatkan jumlah responden dengan pengetahuan gizi kurang sebanyak 1 orang (1.4%), responden dengan kategori pengetahuan gizi cukup sebanyak 13 orang (18.8%) sedangkan dengan pengetahuan gizi yang baik sebanyak 55 orang (79.7%). Pengetahuan adalah suatu kemampuan untuk memahami suatu objek dengan menggunakan alat-alat panca indera manusia yang diperoleh dari berbagai sumber diantaranya melalui membaca, pendidikan, penyuluhan, dan media massa (Notoadmodjo, 2003).

Pengetahuan gizi responden paling banyak memiliki pengetahuan gizi yang baik dikarenakan latar belakang pendidikan remaja baik yaitu SMA 5 Surakarta, dimana terdapat mata pelajaran yang membahas tentang ilmu biologi yang didalamnya terdapat sub bab tentang gizi seperti tentang kandungan yang ada dalam makanan meliputi vitamin, mineral, karbohidrat, protein dan lainnya.

Selain itu, pengetahuan bisa didapatkan remaja dari media sosial yang banyak ditemukan seperti, televisi, radio, dan surat kabar. Khususnya di media *online* yang banyak beredar di kalangan remaja saat ini, remaja mudah sekali mendapatkan informasi tentang gizi. Selain itu, adanya media massa dapat memperluas pengetahuan dan informasi yang diterima oleh remaja sehingga ia mengetahui kejadian-kejadian yang teraktual dan penting untuk diketahui tentang pengetahuan gizi dan makanan cepat saji (*fast food*) pada khususnya. Media cetak memberikan manfaat bagi remaja untuk menambah pengetahuan, karena media cetak dapat dibaca berkali-kali dengan menyimpannya, sehingga suatu saat diperlukan dapat dilihat dan dibaca kembali. Informasi yang disajikan dalam media cetak dianalisa lebih tajam, sehingga membuat pembaca benar-benar mengerti dan faham terhadap isi berita tersebut, selain itu media elektronik yang

disajikan secara online dan dengan desain dan gambar yang menarik semakin membuat remaja mudah memahami dan semakin ingin tahu dengan informasi yang disajikan, selain itu analisa yang lebih mendalam dapat membuat orang berfikir lebih spesifik tentang isi tulisan yang ada dalam media ceta (Amalia, 2018) .

Berdasar data orangtua yang didapatkan, dengan kriteria orangtua bekerja sebagai karyawan, PNS, wiraswasta, ada juga guru dan dosen. Dimana pengetahuan remaja juga bisa didapatkan dari orangtua yang secara *continue* memberikan pendidikan yang baik kepada anaknya. Pendapatan keluarga memiliki hubungan positif yang cukup tinggi dengan pengetahuan sejak usia tiga tahun sampai dengan remaja. Pendapatan keluarga rendah, kurang memiliki akses terhadap sumber daya yang meliputi nutrisi, layanan kesehatan dan kesempatan pendidikan dibandingkan dengan keluarga berpenghasilan tinggi. Hasil ulasan beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendapatan orang tua memiliki pengaruh positif tidak hanya pada kesehatan dan kesejahteraan tetapi juga pada nilai tes kognitif anak (Mayer, 2002). Dari penelitian ini, bisa disimpulkan bahwa dengan pekerjaan orangtua dan pendapatan bisa berdampak dengan bagaimana orangtua memfasilitasi kesehatan anak dengan memberikan pengetahuan yang baik tentang gizi dan juga memberikan fasilitas yang baik kepada anaknya untuk mencari informasi sendiri dalam hal ini terkait dengan pengetahuan gizi.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa paling banyak remaja jarang mengkonsumsi makanan cepat saji, yaitu sebanyak 43 remaja (62,3%). Dari tabel 12, responden makanan yang paling sering di konsumsi oleh responden adalah gorengan sebanyak 50 orang mengkonsumsi 2-7x dalam seminggu, sedangkan yang paling jarang dikonsumsi oleh responden adalah *hamburger* dimana 62 responden yang mengkonsumsi sebanyak 0-2 kali dalam sebulan. Kemudian dilanjutkan dengan *pizza* sebanyak 60 orang mengkonsumsi 0-2 kali dalam sebulan. Remaja jarang mengkonsumsi makanan seperti *pizza* dan *hamburger* dikarenakan makanan ini relatif di jual dengan harga yang mahal. Dari data distribusi frekuensi remaja paling banyak memiliki uang saku kurang dari 25.000 sehingga akan berdampak remaja jarang mengkonsumsi makanan cepat saji

seperti diatas. Untuk konsumsi yang paling sering, remaja banyak mengkonsumsi gorengan yaitu sebanyak 50 orang mengatakan mengkonsumsi gorengan 2-7x dalam seminggu. Remaja sering mengkonsumsi gorengan dikarenakan gorengan sangat mudah sekali ditemukan dan dengan harga yang relatif murah.

Hasil analisa data dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi pada *Spearman's Rho* test menunjukkan 0,000. Hal tersebut berarti bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari pada 0,05 sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya ada hubungan yang bermakna secara statistik antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* di SMA 5 Surakarta. Berdasarkan teori Notoatmodjo (2003) yang mendasari penelitian ini, mengatakan bahwa apabila seseorang memiliki pengetahuan yang baik diharapkan akan mempengaruhi sikap dan tindakan yang baik pula. Pengetahuan remaja yang baik dan didukung dengan harga makanan cepat saji yang relatif mahal menjadikan anak jarang mengkonsumsi *fast food*. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan. Peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan saling berinteraksi membentuk pola perilaku yang khas.

Perilaku konsumsi makan seperti halnya perilaku lainnya pada diri seseorang, satu keluarga atau masyarakat dipengaruhi oleh wawasan dan cara pandang dan faktor lain yang berhubungan dengan tindakan yang tepat. Oleh karena itu apabila ditelusuri lebih lanjut, sistem nilai tindakan itu dipengaruhi oleh pengalaman pada masa lalu, berkaitan dengan informasi tentang makanan dan gizi yang diterimanya dari berbagai sumber (Notoatmodjo, 2007)

Hal ini berkaitan dengan teori yang mengatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Sediaoetama, 2000). Selanjutnya, Sediaoetama (2000) berpendapat bahwa kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas

prinsip menu seimbang, alami dan sehat. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Pengetahuan gizi juga mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ani (2012) dalam Dewi (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif nyata antara pengetahuan dan sikap serta antara pengetahuan dan praktek. Selain itu, terdapat hubungan positif nyata antara praktek gizi seimbang dengan konsumsi protein dan kalsium. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik pengetahuan gizi seimbang contoh, maka semakin baik pula sikap dan prakteknya, khususnya dalam konsumsi protein dan kalsium.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Mardhina (2014) yang berjudul “Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan *Body Image* dengan Frekuensi Konsumsi *Fast food* Pada Remaja Puteri di SMK N 4 Surakarta” yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan gizi dan *body image* dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja putri di SMK N 4 Surakarta

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan. Peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan saling berinteraksi membentuk pola perilaku yang khas. Perilaku konsumsi makan seperti halnya perilaku lainnya pada diri seseorang, satu keluarga atau masyarakat dipengaruhi oleh wawasan dan cara pandang dan faktor lain yang berhubungan dengan tindakan yang tepat. Oleh karena itu apabila ditelusuri lebih lanjut, sistem nilai tindakan itu dipengaruhi oleh pengalaman pada masa lalu, berkaitan dengan informasi tentang makanan dan gizi yang diterimanya dari berbagai sumber (Notoatmodjo 2007).

4. PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMA 5 Surakarta masuk dalam kategori jarang yaitu sebanyak 43 (62.3%). Pengetahuan gizi pada remaja di SMA 5 Surakarta tertinggi dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik sebanyak 55 (79.7%). Ada hubungan yang bermakna secara statistik antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast*

food di SMA 5 Surakarta dengan $p\text{-value} < 0,05$. Untuk interpretasi korelasi, didapatkan hasil $-0,428$ dimana hubungan koefisien korelasinya adalah sedang.

Sehubungan dengan hasil penelitian ini, maka pihak sekolah diharapkan lebih banyak memfasilitasi remaja untuk mendapatkan informasi terkait dengan pengetahuan gizi. Mempermudah remaja dalam mencari informasi bisa dengan menyediakan informasi di perpustakaan maupun di media online sekolah. Pada remaja diharapkan lebih banyak secara pro aktif mencari informasi terkait tentang pengetahuan gizi khususnya tentang dampak konsumsi makanan cepat saji. Diharapkan dengan pengetahuan yang baik bisa mengurangi jumlah konsumsi makanan cepat saji pada remaja. Bagi penelitian selanjutnya agar bisa melakukan penelitian perilaku konsumsi *fast food* dengan melakukan observasi langsung di lingkungan remaja agar lebih menekankan penelitian multivariat dalam pengetahuan dan juga sikap remaja dalam mengkonsumsi *fast food*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, NN., Mokhtar, MM., Abu B, MH., Al Kubaisy, W. (2014). *Fast food Consumption and Obesity*. Malaysia. Population Health & Preventive Medicine, Faculty of Medicine
- Adriani, M dan Wirjatmadi, B. (2013). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Ahmadi. (2007). *Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta, EGC
- Almatsier, S. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Haarta:PT.
- Azyus, AN. (2016). *Hubungan Konsumsi Fast food dengan Status Gizi Pada Pelajar SMA Banda Aceh Besar*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Banda Aceh.
- Bipasha, MS. (2013). *Fast food preferences and food habits among students of private Universities in Bangladesh*. Bangladesh. *South East Asia Journal Of Public Health*.
- Cahaya, A. (2018). *Perilaku Remaja tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast food) di SMK Muhammadiyah 9 Medan*. Universitas Sumatera Utara. Skripsi Tidak Diterbitkan

- Cherin. A. (2009). Hubungan Pengalaman dengan Pengetahuan. *Jurnal* vol.02. Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Dewi, Sherly Rosita, (2013). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK 6 Yogyakarta*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi Tidak Diterbitkan
- Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI., (2000). *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Jakarta: Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI).
- Erdiawati, A., Aminuddin, S., Dhunaedi M,D. (2011). Konsumsi *Fast food Remaja di Restoran Fast food, Makassar Town Square*. Media Gizi Indonesia. Indonesia : Fakultas Kesehatan Masyarakat UNHAS. 1(1) : 41-45.
- Gunarso. (2010). *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*, Jakarta: PT BPK. Guna Mulia.
- Keshari, P. (2016). *Growing menace of fast food consumption in India: time to act*. India. *International Journal of Community Medicine and Public Health*.1(2) : 13-14
- Khomsan. A, (2014). *Solusi Makanan Sehat*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Khomsan, (2009). *Studi Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu dan Kader Posyandu serta Perbaikan Gizi Keluarga*. Bogor : Departemen Gizi Masyarakat IPB.
- Khomsan, A. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta : Penebar Swadaya
- Khomsan, A. (2000). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Media Gizi Keluarga. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Faperta. Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Mahdiah., Hadi, H., Susetyowati. (2004). *Prevalensi Obesitas dan Hubungan Konsumsi Fast food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SLTP Kotadan Desa di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta : Jurnal Gizi Klinik Indonesia.
- Mardhina, Saferi. (2014). “*Hubungan Pengetahuan Gizi dan Body Image dengan Frekuensi Konsumsi Fast food Pada Remaja Puteri di SMK N 4 Surakarta*”. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi tidak diterbitkan.
- Marlen. (2011). *Pergeseran Budaya Makan Indonesia*. Yogyakarta : Adicita Karya Nusa.

- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Mastini. (2013). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Beban Kerja Dengan Kelengkapan Pendokumentasian Asuhan Keperawatan Irna Di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar. *Skripsi Keperawatan*. Universitas Udayana Denpasar.
- Mayer SE. (2002). *The Influence of Parental Income on Children's Outcome*. Wellington (NZ): Ministry of Social Development.
- Notoatmodjo, S. (2003), *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Prilaku*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. (2013). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rahmawati, (2009). *Hubungan antara Aktivitas Fisik, Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast food) dan Keterpaparan Media dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Islam Al-Azhar 1 Jakarta Selatan*. Skripsi. Jakarta: FKM Universitas Indonesia.
- Rahmawati, F. (2016). Hubungan Pengetahuan Ibu, Pola Pemberian Makanan, dan Pendapatan Keluarga Terhadap Status Gizi Balita di Desa Pajerukan Kecamatan Kalibogor, *Skripsi Prodi. Keperawatan*, UMP. Purworejo.
- Riskesdas. (2013). *Laporan Provinsi Jawa Tengah*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Riskesdas (2013). *Laporan Riset Keperawatan Dasar 2013 Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Diperoleh tanggal 10 Oktober 2018 dari http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/rkd2013/Laporan_Riskesdas2013.PDF
- Riskesdas (2018). *Laporan Riset Keperawatan Dasar 2010 Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Diperoleh tanggal 10 Oktober 2018 dari http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/rkd2013/Laporan_Riskesdas2010.PDF diakses pada Februari 2019.
- Rizka A. (2018). Perbandingan Aktifitas Fisik Pada Mahasiswi IPB dengan Status Gizi Normal dan Kegemukan, *Skripsi Departemen Gizi Masyarakat*, Fakultas Ekologi Manusia, IPB, Bogor.
- Sediaoetama, Achmad D. (2000). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*. Jakarata: Dian Rakyat

- Stang, J. (2008). Nutrition in Adolescence. In: Kathleen M,L. Escott-Stump,S. *Krause's Food & Nutrition Therapy, International Edition*. Amerika: Saunders Elsevier
- Sugiyono, (2010). *Statistika untuk Penelitian*.Alfabeta; Bandung
- Sugiyono. (2014). *Metodologi Penelitian Bisnis*. Jakarta : Gramedia
- Soekanto, S. (2012). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sulistyoningsih, H. (2012). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Virgianto, G. (2005). *Konsumsi Fast food Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja Usia 15-17 Tahun*. Semarang : Universitas Diponegoro. KTI tidak diterbitkan.
- Tarigan, Elsa F. (2012). *Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji*. Skripsi USU
- Widyastuti, A. (2017). *Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Mahasiswa Boga Universitas Negeri Yogyakarta tentang Konsumsi makanan cepat saji (fast food)*.Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi tidak diterbitkan.