



GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI REMAJA DAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA

Lastriama Lumban Gaol*, Risdha Mariana Manik, Merlina Sinabariba, Bernadetta Ambarita

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Jl. Bunga Terompet No. 118 Sempakata, Medan

Selayang, Kota Medan, Sumatera Utara 201321, Indonesia

*lastrilumbangaol1@gmail.com

ABSTRAK

Pengetahuan gizi adalah pemahaman mengenai makanan dan komponen zat gizi, sumber zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi dan tidak menimbulkan penyakit serta cara untuk mengolah bahan makanan yang tepat agar kandungan zat gizi dalam bahan makanan tidak hilang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi pada remaja dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMA AL-HIKMAH Tahun 2023. Teknik pengambilan sampel menggunakan Random Sampling sebanyak 61 responden, instrument yang digunakan adalah kuesioner. Berdasarkan penelitian diperoleh hasil pengetahuan remaja tentang gizi dengan kategori baik sebanyak 4 responden (6,6%), cukup sebanyak 33 responden (54,10%), dan kurang sebanyak 6 responden (6,6%). Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja dengan kategori selalu 5-7x/minggu sebanyak 31 responden (50,8%), kadang-kadang 3-4x/minggu sebanyak 12 responden (19,7%), jarang 1-2x/minggu sebanyak 12 responden (19,7%) dan yang tidak pernah 0 hari sebanyak 6 responden (9,8%). Peneliti menyarankan agar remaja lebih meningkatkan pengetahuan tentang gizi pada remaja dan memperbaiki kebiasaan konsumsinya makanan cepat saji sehingga dapat memperbaiki status gizi remaja yang sudah banyak menurun di era digital pada zaman sekarang.

Kata kunci: gizi remaja; makanan cepat saji; pengetahuan

DESCRIPTION OF ADOLESCENT NUTRITION KNOWLEDGE AND FASTFOOD CONSUMPTION HABITS IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Knowledge of nutrition is an understanding of food and nutritional components, sources of nutrients, food that is safe for consumption and does not cause disease and how to process food ingredients appropriately so that the nutritional content in food ingredients is not lost. This study aims to describe nutritional knowledge in adolescents and fastfood consumption habits in adolescents at SMA AL-HIKMAH in 2023. The sampling technique used random sampling for 61 respondents, the instrument used was a questionnaire. Based on the research, it was found that the results of adolescent knowledge about adolescent nutrition were in the good category by 4 respondents (6.6%), sufficient by 33 respondents (54.10%), and by 6 respondents (6.6%) was lacking. The habit of consuming fast food in adolescents with the category always 5-7x/week as many as 31 respondents (50.8%), sometimes 3-4x/week as many as 12 respondents (19.7%), rarely 1-2x/week as many as 12 respondents (19.7%) and who never had 0 days as many as 6 respondents (9.8%). Researchers suggest that adolescents increase their knowledge about nutrition in adolescents and improve their fastfood consumption habits so that they can improve the nutritional status of adolescents, which has declined a lot in today's digital era.

Keywords: fast food; knowledge; youth nutrition

PENDAHULUAN

Fast Food merupakan makanan yang dapat diolah dan disajikan dalam waktu yang singkat dan mudah disajikan dalam waktu yang singkat dan mudah dalam hitungan menit. Fast food mengandung dua arti yang berbeda, namun keduanya sama-sama mengacu pada penghidangan dan konsumsi makanan secara cepat, yaitu Fast food dapat diartikan sebagai makanan yang

dapat dihidangkan dan dikonsumsi dalam waktu seminimal mungkin dan fast food juga diartikan sebagai makanan yang dapat dikonsumsi secara cepat. Produk fast food dibedakan menjadi dua, yaitu fast food yang berasal dari Barat dan lokal (Kurniarti, 2020).

Makanan fast food pada awalnya merupakan strategi komersial untuk pembeli yang sering tidak punya waktu untuk duduk dan menunggu makanan mereka. Zaman yang serba modern ini banyak sekali makanan dan minuman fast food yang digemari remaja dan didukung oleh iklan yang sangat menarik, sehingga fast food cepat sekali dalam pemasarannya. Konsumsi makanan fast food di Indonesia baik dipertanian maupun pedesaan mengalami pertumbuhan yang pesat. Fast food merupakan alternatif pilihan makanan jajanan bagi orang-orang yang sibuk, memiliki perilaku konsumtif, malas memasak, dan ingin cepat dan praktis. Akan tetapi kecenderungan mengonsumsi fast food dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti overweight, kanker, dan lain sebagainya (Yetmi et al., 2021). Remaja saat ini juga menginginkan semuanya serba cepat, termasuk memilih makanan. Remaja sebagai kelompok umur yang mudah dipengaruhi oleh promosi yang dilakukan penjaja makanan online (Ridawati, 2022). Berbeda dengan fast food, makanan tradisional mengandung tinggi karbohidrat serta serat kasar dan rendah lemak (Anshari, 2019).

Remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji diluar batas wajar dapat beresiko mengalami obesitas atau kegemukan. Menurut (WHO 2021) menyebutkan prevalensi kegemukan (overweight atau obesitas) pada anak remaja 5-19 tahun 18%, lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. Remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang dapat terjadi perubahan dengan cepat sehingga berpengaruh pada perkembangan komposisi tubuh remaja dan perubahan pada berat badan (Hurirayati, Kandarian, faza, 2019). Ada beberapa hal yang mempengaruhi kebiasaan makan pada masa remaja. Selain faktor dari keluarga, perubahan zaman dan budaya yang terjadi di dunia juga menentukan jenis makanan yang dikonsumsi remaja.

Menurut penelitian (Laksono Rizky Agung, Mukti Nurul Dwi, 2022) mengonsumsi makanan cepat saji dapat berdampak pada masalah kesehatan seperti, mengganggu keadaan tenggorokan, membuat mengantuk, mempengaruhi tingkat energi tubuh, munculnya penyakit tidak menular, dapat memicu penyakit GERD (Gastroesophageal Reflux Disease). GERD merupakan gangguan yang terjadi pada lambung yang menyebabkan rasa asam atau pahit pada lidah dan obesitas. Obesitas dapat terjadi apabila sering mengonsumsi junk food secara terus menerus.

Menurut (UNICEF 2020) menyebutkan banyak dari remaja yang melewatkan sarapan, makan terlalu sedikit buah, sayuran, ikan, dan produk susu, dan rutin mengonsumsi makanan ringan yang tinggi gula, garam dan lemak jenuh. Sekitar 21% remaja sekolah mengonsumsi sayuran kurang dari sekali sehari, 34% makan buah kurang dari sekali sehari, 42% minum minuman ringan setiap hari dan 46% mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya setiap minggu. Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran pengetahuan gizi remaja dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja SMA AL-HIKMAH. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi remaja dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMA- ALHIKMAH.

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, untuk mengetahui Gambaran pengetahuan gizi remaja dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMA AL-HIKMAH M. Lokasi penelitian di SMA AL-HIKMAH. Populasi pada penelitian ini adalah siswa- siswi tingkat 1 di SMA AL-HIKMAH dengan besar sampel 61 orang. Variabel yang digunakan dalam

penelitian ini adalah variabel penelitian Gambaran pengetahuan gizi remaja dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah random sampling, dengan menggunakan rumus Vincent untuk menentukan besar sampel dalam penelitian. Pengumpulan data dilakukan Kuesioner Pengetahuan 8 pernyataan dinilai Cronbach 's Alpha 0,904, kuesioner kebiasaan 8 pernyataan dinilai Cronbach 's Alpha 0,836. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif.

Alat ukur yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner ini terdiri dari 8 pernyataan. Untuk mengukur nilai pengetahuan dengan skala Gutman menurut Arikunto (2010), hasil skala ukur dikelompokkan menjadi baik (76-100%), cukup (56-75%), dan kurang bila <55%.

Skala ukur pengetahuan sebagai berikut:

1. Baik: 76% -100% jika bisa menjawab pertanyaan dengan benar (13-16 skor)
2. Cukup: 56%-75% jika bisa menjawab pertanyaan dengan benar (9-12 skor)
3. Kurang: 55% jika bisa menjawab pertanyaan dengan benar (1-8 skor)

Untuk mengukur nilai kebiasaan dengan pilihan jawaban tidak pernah, jarang, kadang kadang dan selalu. Apabila responden menjawab pernyataan tidak pernah maka nilainya 4, jika responden menjawab pertanyaan jarang maka nilainya 3, jika responden menjawab kadang-kadang maka nilainya 2 dan jika responden menjawab selalu maka nilainya 1. Pengisian kuesioner ini dilakukan dengan cara memberikan tanda centang (√) pada lembar kuesioner yang sudah disediakan. Dalam kuesioner ini terdapat 8 pernyataan. Penelitian dilakukan pada bulan Maret- Juni 2023 di SMA AL-HIKMAH Jalan Medan Marelan 1 Pasar IV Rengas Pulau Kecamatan Medan Marelan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2023. Pengumpulan data penelitian setelah mendapat izin dari STIKes Santa Elisabeth Medan. Jenis pengumpulan data yang digunakan yaitu: data primer meliputi data yang diperoleh secara langsung dengan pemberian kuesioner pada siswi kelas XI. Pengumpulan data diperoleh melalui wawancara, membagikan kuesioner, dan dokumentasi. Variabel yang dilihat meliputi Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dengan cara keseluruhan data diolah secara manual untuk kemudian dianalisis secara deskriptif dengan distribusi frekuensi.

HASIL

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja (n=61)

Pengetahuan	f	%
Baik	4	6,6
Cukup	33	54,10
Kurang	24	6,6

Tabel 1 menunjukkan bahwa Pengetahuan Remaja Tentang Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja di SMA AL-HIKMAH Tahun 2023 di temukan paling banyak responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 4 orang (6,6%), cukup sebanyak 33 orang (54,10%) dan kurang sebanyak 24 orang (6,6%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja (n=61)

Kebiasaan Konsumsi	f	%
Tidak Pernah	6	9,8
Jarang	12	19,7
Kadang-kadang	12	19,7
Selalu	31	50,8

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa responden memiliki Kebiasaan konsumsi Selalu 5-7x/minggu sebanyak 31 oran (50,8%), kebiasaan konsumsi kadang-kadang 3-4x/minggu sebanyak 12 orang (19,7%), kebiasaan konsumsi jarang 1-2x/minggu sebanyak 12 orang (19,7%) dan kebiasaan konsumsi tidak pernah sebanyak 6 orang (9,8%).

PEMBAHASAN

Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja

Pengetahuan merupakan hasil pengindraan manusia atau hasil “tahu” seseorang terhadap objek melalui indra yang dimiliki (mata, hidung, telinga, rasa, dan perabaan). Pada waktu pengindraan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Setiap individu memiliki pengetahuan yang tidak sama karena pengindraan setiap orang mengenai suatu objek berbeda-beda (Wawan A, 2022). Pengetahuan Gizi merupakan salah satu hal penting yang perlu dipahami oleh remaja. Bukan hanya untuk memilih bahan makanan yang bergizi namun juga untuk memperhatikan hal lain yang berkaitan dengan status gizi. Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makana. Peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan berkaitan dengan perilaku. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat memperoleh status gizi yang baik. Pengetahuan gizi juga memiliki peranan yang penting dalam membentuk kebiasaan makan seseorang (Gifari N , Nuzria N, Sitayou L, Ronitawati P, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO 2022) remaja adalah penduduk yang berusia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk berusia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) yang berusia remaja adalah 10-24 tahun serta belum menikah. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (Anwar, purwingsih, Angrreyeni, HR, Mahardany, Nasir, Mua, Aryani, Rufaindah, Supriadi, Sekeon, 2022). Kebutuhan gizi pada anak remaja lebih tinggi di dibandingkan usia anak kecil. Namun kebutuhan gizi pada remaja laki-laki dengan remaja perempuan tentu berbeda. Hal ini disebabkan oleh adanya pertumbuhan yang pesat, kematangan seksual, perubahan komposisi tubuh, mineralisasi tulang dan perubahan aktivitas fisik. Meskipun aktivitas fisik tidak meningkat, tetap total kebutuhan energi akan tetap meningkat akibat pembesaran ukuran tubuh. Kebutuhan nutrisi yang meningkat pada masa anak remaja adalah energi, kalsium, besi dan zinc (Handayani Yellyta Ulsafitri, 2023).

Periode remaja merupakan periode yang sangat penting, dikarenakan terjadi perubahan fisik, psikologis, dan perilaku yang besar. Periode ini merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa remaja, ditandai dengan banyak perubahan yang memengaruhi kebutuhan gizi. Kebutuhan gizi yang tinggi pada masa remaja dikarenakan oleh peningkatakan pertumbuhan dan aktivitas fisik (Puspita, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan judul Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Remaja di SMA AL-HIKMAH 2023 didapatkan dari 61 responden menunjukkan bahwa jumlah mayoritas remaja memiliki pengetahuan cukup yaitu 33 orang (54,10%), sedangkan minoritas memiliki pengetahuan baik yaitu 4 orang (6,6%). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Riska Rostikasari dengan judul “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kebutuhan Gizi Selama Remaja di SMPN 1 Lumbang Kelas VIII Dan IX Kabupaten Ciamis Tahun 2019” dengan hasil pengetahuan gizi pada remaja cukup 51 orang (60,0%), pengetahuan baik 9 orang (10,6%) dan pengetahuan kurang 25 orang (29,4%). Menurut asumsi peneliti Riska Rostika, masa remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi anantara anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini

akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai. Remaja membutuhkan energi dan nutrisi untuk melakukan deposi jaringan. Peristiwa ini merupakan fenomena pertumbuhan tercepat yang terjadi kedua kali setelah yang pertama dialami pada tahun pertama kehidupannya. Nutrisi dan pertumbuhan mempunyai hubungan yang sangat erat. Kebutuhan nutrisi remaja dapat dikenal dari perubahan tubuhnya. Perbedaan jenis kelamin akan membedakan komposisi tubuhnya, dan selanjutnya mempengaruhi kebutuhan nutrisinya. Pengetahuan merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi, namun pengetahuan gizi ini memiliki peranan yang penting. Karena dengan memiliki pengetahuan yang cukup khususnya tentang kesehatan, seseorang dapat mengetahui berbagai macam gangguan kesehatan yang mungkin akan timbul sehingga dapat dicari pemecahannya (Islami, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Nanik Kristina dkk yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi *Fast Food* Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta” dimana hasil mayoritas remaja berpendidikan cukup sebanyak 39 orang (52,0%) dan minoritas Kurang sebanyak 1 orang (1,3%). Menurut Asumsi peneliti Nanik Kristina dkk bahwa cukupnya pengetahuan gizi siswa berhubungan dengan tersedianya fasilitas bacaan dan fasilitas informasi yang ada di sekolah, seperti perpustakaan, laboratorium komputer dan ruang multimedia yang menunjang para siswa untuk selalu mengakses informasi terkini. Pendidikan Formal merupakan faktor utama yang mempengaruhi pengetahuan seseorang termasuk pengetahuan tentang gizi dan kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah menyerap informasi gizi dan kesehatan sehingga pengetahuan gizi dan kesehatan semakin baik (Kristianti et al., 2009).

Remaja disebut sebagai generasi dengan gaya hidup konsumtif dengan karakter yang ekspresif dan senang mencoba hal baru yang mereka lihat diinternet. Hal ini dapat berpengaruh terhadap gaya hidup generasi milenial yang menyukai makanan cepat saji atau kuliner yang asalnya dari negara barat. Berkembangnya ekonomi di kota-kota besar, kunjungan kepusat perbelanjaan adalah salah satu hal yang lazim dilakukan. Hal ini meyebabkan remaja semakin mudah mencicipi kuliner yang sedang trend dikalangan remaja. Sifat remaja yang terbuka dengan adanya hal baru dapat berpengaruh terhadap perkembangan kuliner didaerah tersebut. Remaja juga cenderung menyukai makanan cepat saji atau manis yang banyak ditemukan dipusat perbelanjaan besar dengan tempat bergaya santai dan modren. Karena itu budaya makanan diluar dan nongkrong melekat pada karakteristik remaja (Adzkiyak, 2020). Kebutuhan Gizi remaja perlu diperhatikan. Hal ini karena kebutuhan nutrisi relatif lebih besar karena remaja mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak oleh karena itu, kebutuhan gizi kebutuhan protein, vitamin dan mineral perlu diperhatikan (Adriani & Wirjatmadi, 2022). Menurut asumsi peneliti, bahwa pengetahuan gizi pada remaja sebagian besar tidak mengetahui gizi remaja. Dikarenakan sebagian besar remaja mengatakan hanya mempelajari sekilas tentang gizi remaja dan tidak pernah ada yang membimbing untuk peningkatkan pengetahuan gizi remaja. Pengetahuan tentang gizi pada remaja juga didapatkan dari berbagai sumber seperti tenaga kesehatan, media sosial dan koran.

Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja

Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji sudah menjadi budaya bagi masyarakat berbagai kelompok usia, kelas, sosial dan pekerjaan. Banyak orangtua sibuk bekerja, selalu memilih makanan, dan orang-orang yang membutuhkan kepraktisan serta tidak suka memasak (Kurniarti, 2020). Kecenderungan kalangan remaja mengkonsumsi fast food belakangan ini semakin meningkat seiring meningkatnya dan makin ramainya outlet-outlet yang menyediakan

makanan sejenis. Terdapat kecenderungan bahwa konsumsi fast food telah menjadi makanan utama tanpa divariasikan dengan makanan lain. Fast food banyak mengandung energi, protein dan lemak tetapi sedikit mengandung serat, vitamin dan mineral. Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dikategorikan untuk menilai seberapa sering mengkonsumsi makanan cepat saji. Dikatakan selalu mengkonsumsi makanan cepat saji jika 5-7x/minggu, kadang kadang jika 3-4x/minggu, jarang jika 1-2 x/minggu dan tidak pernah jika 0 hari perminggu (Fatoni Zainal, 2020).

Sudah bukan rahasia umum lagi bahwa *fast food* terdapat banyak sekali bahan penyedap buatan, termasuk pemanis dan garam yang bisa memicu kolestrol tinggi dan kegemukan. Minyak goreng dan bahan pengawet lainnya yang terdapat pada makanan cepat saji membuat tubuh kesulitan untuk menguraikan lemak yang masuk. Makanan cepat saji juga mengandung banyak sekali kalori (Ignu, 2019). Secara umum, makanan cepat saji mengandung kalori kadar lemak, gula dan sodium yang tinggi tetapi rendah serat, Vitamin A, asam akrobat, kalsium dan folat (Ilham, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan judul Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja di SMA AL-HIKMAH tahun 2023 didapatkan dari 61 responden menunjukkan bahwa jumlah mayoritas remaja yang kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji selalu 5-7x/minggu yaitu 31 orang (50,8%), sedangkan minoritas yang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji tidak pernah sebanyak 6 orang (9,8%).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ruli Yulianingsih yang berjudul “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di SMA N 1 Baturetno Wonogiri” dimana hasil mayoritas kebiasaan konsumsi *fast food* yaitu sering/selalu sebanyak 39 orang (51,3%) dan minoritas kadang -kadang sebanyak 11 orang (14,5%). Menurut asumsi Ruli Yulianingsih saat ini pola makan masyarakat, terutama yang tinggal di kota-kota besar telah mengalami pergeseran. Mereka cenderung tidak mau mengkonsumsi makanan tradisional yang kaya serat dan gizi serta rendah kalorinya. *Fast food* adalah gaya hidup remaja. Konsumsi *fast food* secara berlebihan akan menyebabkan kegemukan karena *fast food* mengandung tinggi kalori, karbohidrat, lemak dan gula. Remaja yang mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan frekuensi sering tanpa terkontrol akan semakin beresiko mengalami kegemukan (Yulianingsih, 2017). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Misbahussurur yang berjudul “Hubungan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Peningkatan Kolestrol Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 2 Babelan Bekasi Tahun 2015” dimana hasil mayoritas kebiasaan sering/selalu mengkonsumsi *fast food* sebanyak 73 orang (51%) dan minoritas tidak sering sebanyak 70 orang (49%).

Menurut asumsi peneliti Misbahussurur mengatakan bahwa kebiasaan makan adalah ekspresi setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makanan. Oleh karena itu, ekspresi setiap individu dalam memilih makanan akan berbeda satu dengan yang lainnya. *Fast food* adalah makanan yang disiapkan dalam waktu singkat setelah pemesanan (Misbahussurur, 2015). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh T. Syarifah Latifah Hanum dkk yang berjudul “Hubungan Antara Pengetahuan Dan Kebiasaan Mengkonsumsi *Fast Food* Dengan Status Gizi Pada Remaja” dimana hasil mayoritas kebiasaan sering/selalu mengkonsumsi *fast food* sebanyak (55,4%) dan minoritas kadang -kadang sebanyak 37 orang (46,6%). Menurut asumsi peneliti T. Syarifah Latifah Hanum dkk mengatakan bahwa status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor lingkungan, kognitif, faktor biologis, dan faktor perilaku. Status gizi

dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan sehari-hari dan kebiasaan makannya (Hanum et al., 2009).

Pola makan adalah tindakan atau gambaran perilaku mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan. Pola makan merupakan aspek yang erat hubungannya dengan keadaan gizi dan kesehatan masyarakat. Diera modren seperti sekarang ini, masyarakat sedang merasakan pergeseran pola konsumsi makanan, baik di negara maju maupun berkembang. Sehingga peran makanan tradisional untuk membangun pola makan sehat sangat diperlukan (Kadir, 2022). Remaja cenderung mengkonsumsi makanan olahan tinggi gula, natrium dan garam, konsumsi sayur dan buah segar yang rendah, serta praktik jeda waktu yang lama antara waktu makan (Amanda E , Imasari A, MURDANI A P, Rahmadani DR F, Fanny R R , Mawarni E E , Agustina Mulya, Khoiriyah N, Vidigal J N M , Astuti I D , Janggu J P, Demang F Y, Khuzaimah U, 2022). Menurut asumsi peneliti, bahwa kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja sebagian besar sering mengkonsumsi makanan cepat saji. Dikarenakan sebagian besar remaja mengatakan banyak jenis makanan cepat saji yang dijual dikantin sekolah, dipengaruhi oleh teman yang mengajak jajan, karena orang tua yang sibuk bekerja, pengaruh uang jajan dan makanan dirumah yang tidak modren.

SIMPULAN

Remaja yang berpengetahuan baik sebanyak 4 responden (6,6%), cukup sebanyak 33 responden (54,10%) dan kurang sebanyak 24 responden (6,6%). Remaja yang tidak pernah 0 hari mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 6 responden (9,8%), yang jarang 1-2x/mg mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 12 responden (19,7%), yang kadang-kadang 3-4x/mg mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 12 responden (19,7%), yang selalu 5-7x/minggu mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 31 responden (50,8%).

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, & Wirjatmadi. (2022). Peranan Gizi dalam siklus kehidupan.

Adzkiyak. (2020). Makanan dan Identitas Nasional.

Amanda E , Imasari A, MURDANI A P, Rahmadani DR F, Fanny R R , Mawarni E E , Agustina Mulya, Khoiriyah N, Vidigal J N M , Astuti I D , Janggu J P, Demang F Y, Khuzaimah U, wahyuni L. E. T. (2022). Pendidikan Ilmu Gizi.

Anshari, Z. (2019). Gambaran Pengetahuan , Sikap, dan Tindakan Pelajar Tentang Makanan Cepat Saji (Fast Food) di Mts Al-Manar Medan. *Best Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 2(1), 46–52. <https://doi.org/10.30743/best.v2i1.1776>

Anwar, purwingsih, Angrreyeni, HR, Mahardany, Nasir, Mua, Aryani, Rufaindah, Supriadi, Sekeon, F. (2022). Kesehatan perempuan dan perencanaan Keluarga (Ashriady (ed.)).

Dadaeva, V. A., Alexandrov, A. A., & Drapkina, O. M. (2020). Prevention of obesity in children and adolescents. *Profilakticheskaya Meditsina*, 23(1), 142–147. <https://doi.org/10.17116/profmed202023011142>

Fatoni Zainal, D. (2020). Remaja dan Perilaku Beresiko di Era digital.

Gifari N , Nuzria N, Sitayou L, Ronitawati P, K. M. (2019). Analisis Faktor determinan Kejadian Obesitas Remaja.

- Handayani Yellyta Ulsafitri, M. F. (2023). Gizi dalam Kesehatan Reproduksi.
- Hanum, T. S. L., Dewi, A. P., & Erwin. (2009). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(1), 750–758.
- Hurirayati, Kandarian, faza, S. (2019). Peranan gizi dalam upaya pencegahan penyakit tidak Menular.
- Ignu, N. (2019). Millenial Moslems. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Ilham, R. (2019). *sobat milenial.Indonesia*, K. kesehatan republik. (2021). *indonesia health statistic 2021*. WHO.
- Islami, A. N. (2019). Program studi d-iii kebidanan fakultas ilmu kesehatan universitas bhakti kencana 2019. 2–5.
http://repository.unigal.ac.id:8080/bitstream/handle/123456789/541/JURNAL_ILMIAH_RISKA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kadir. (2022). *kuliner Bergizi Berbasis budaya*.
- Kristianti, N., Sarbini, D., & Mutalazimah. (2009). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta. *Jurnal Kesehatan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2(1), 39–47.
<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/2064/5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kurniarti, Y. et al. (2020). *Perilaku dan Pendidikan Gizi Pada Remaja Obesitas*.
- Laksono Rizky Agung, Mukti Nurul Dwi, N. D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 35--39.
- Misbahussurur. (2015). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Peningkatan Kolesterol Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Negeri (Sman) 2 Babelan Bekasi. 1–13.
- Puspita, S. F. (2021). *Resiko perilaku konsumsi makanan cepat saji dan minuman Berkarbonasi*.
- Ridawati, A. (2022). *Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Kepedulian Siswa*.
- Wawan A, D. M. (2022). *Teori dan pengukuran pengetahuan sikap dan perilaku manusia*.
- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Fast Food Pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 1–23.
- Yulianingsih, R. (2017). Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri. *Skripsi*, 97.
[https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/68371/Dessy Natalia Wandansari - 102110101099.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/68371/Dessy_Natalia_Wandansari_102110101099.pdf?sequence=1&isAllowed=y)