



Gambaran Pengetahuan Gizi Tentang Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja

Hetty Gustina Simamora^{1*}, Maria Pujiastuti²

¹Program Studi Sarjana Gizi, STIKes Santa Elisabeth Medan, Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Medan Selayang, Medan, Sumatera Utara 20131, Indonesia

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Efarina, Jl. Pendeta J. Wismar Saragih No.72-74, Bane, Siantar Utara, Pematang Siantar, Sumatera Utara 21143

*hettysimamora628@gmail.com

ABSTRAK

Makanan cepat saji atau fast food merupakan jenis makanan yang zaman sekarang ini sangat di sukai oleh masyarakat khususnya remaja. Dan makanan cepat saji ini adalah sejenis makanan yang dapat dengan mudah dan cepat diolah sebagai makanan pengganti rumahan. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuannya gizi remaja tentang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja di kompleks perumahan griya mutiara IV. jenis penelitian ini bersifat deskriptif dan metode pengambilan sampel penelitian ini secara Total Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Alat ukur yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner berupa pertanyaan atau pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden yang berkaitan variabel penelitian. Hasil penelitian tentang pengetahuan gizi remaja di kompleks perumahan Griya Mutiara IV di peroleh responden yang berpengetahuan yang baik 5 orang (17%), yang berpengetahuan cukup sebanyak 15 orang (50%) dan yang berpengetahuan kurang sebanyak 10 orang (33 %) dan hasil kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja di Komplek Griya Mutiara IV Tahun 2023 di peroleh responden yang memiliki kebiasaan makan yang selalu 5-7x/minggu sebanyak 14 orang (47%), kebiasaan konsumsi kadang-kadang 3-4x/minggu sebanyak 10 orang (33%), kebiasaan konsumsi jarang 1-2x/minggu sebanyak 6 orang (20%) dan kebiasaan konsumsi tidak pernah tidak ada (0%).

Kata kunci: makanan siap saji; pengetahuan; remaja

OVERVIEW OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE ABOUT FAST FOOD CONSUMPTION HABITS IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Fast food or fast food is a type of food that is currently very popular with people, especially teenagers. And fast food is a type of food that can be easily and quickly prepared as a substitute for home food. The aim of this research is to determine the nutritional knowledge of teenagers regarding fast food consumption habits among teenagers in the Griya Pearl IV housing complex. This type of research is descriptive and the sampling method for this research is total sampling with a total sample of 30 people. The measuring instrument used for data collection in this research is a questionnaire in the form of questions or written statements which are used to obtain information from respondents related to research variables. The results of research on adolescent nutritional knowledge in the Griya Mutiara IV housing complex showed that 5 respondents had good knowledge (17%), 15 people had sufficient knowledge (50%) and 10 people had less knowledge (33%) and the results of habits Fast food consumption among teenagers in the Griya Mutiara IV Complex in 2023 found that 14 people (47%) had a habit of eating 5-7 times/week, 10 people (33%) had a habit of consuming sometimes 3-4 times/week. %, the consumption habit is rarely 1-2x/week as many as 6 people (20%) and the consumption habit is never or none (0%).

Keywords: knowledge; ready to eat food; teenagers

PENDAHULUAN

Remaja adalah tahapan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat dalam siklus kehidupan manusia. Pada tahap ini merupakan masalah yang rentan terhadap gizi sehingga berisiko terhadap masalah kesehatan. Hal ini dikarenakan usia remaja terjadi pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Perubahan ini membuat seorang remaja akan mengalami banyak perubahan seperti gaya hidup dan pengalaman dalam menentukan makanan apa saja yang akan dikonsumsi (Adriani dan Bambang, 2014).

Faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan individu dapat salah satunya yaitu pengetahuan tentang gizi. Dan pengetahuan gizi setiap individu meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi makanan setiap hari dengan baik dan memberikan zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh yang normal (Almatsier, 2010). Pada umumnya remaja lebih memilih mengonsumsi *fast food* dikarenakan penyajiannya yang cepat sehingga dapat menghemat waktu dan juga dapat dihidangkan kapanpun dan dimanapun, tempat saji dan penyajiannya yang higienis, selain itu harga terjangkau, jenis makanan yang memenuhi selera remaja, dianggap makanan yang bergengsi, makanan anak milenial, serta makanan yang gaul bagi anak muda.

Makanan siap saji (*Fast food*) adalah bahan pangan yang dapat diolah dan disajikan dalam waktu yang singkat dan mudah disajikan dalam waktu yang singkat dan mudah dalam hitungan menit (Kurniarti, 2020). Banyak jenis makanan cepat saji, mulai dari makanan ringan hingga makanan berat. Dan semakin populernya makanan instan atau *fast food* di kalangan remaja, didukung dengan meningkatnya porsi serta energi di dalam makanan cepat saji. Dan dengan mengonsumsi makanan cepat saji maka remaja kebutuhan akan energi, lemak dan gula bertambah secara berlebihan. Makanan cepat saji (*Fast Food*) merupakan makanan yang memiliki kandungan serat yang rendah dan tinggi sodium yang mengakibatkan semakin banyak makanan cepat saji yang dikonsumsi oleh remaja, dapat meningkatkan jumlah remaja yang menderita obesitas.

Berdasarkan riset WHO 2021 (*World Health Organisation*) menjelaskan bahwa 80% remaja di dunia sering mengonsumsi *fast food* yang terdiri dari 50% makan siang, 15% makan malam, dan 15% makan pagi. Data di Sumatera Utara terdapat 55,35% masyarakat mengonsumsi makanan berlemak dan gorengan 1-6 kali per minggu, yang mengonsumsi makanan yang dibakar 30,31%, 1-6 kali per minggu, sedangkan yang mengonsumsi makanan penyedap rasa 15,54%, 1-6 kali per minggu dan yang mengonsumsi mie instan dan makanan instan terdapat 48,7% 1-6 kali per minggu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Laksono et.,al 2022 dengan mengonsumsi makanan cepat saji akan mengganggu masalah kesehatan seperti gangguan tenggorokkan, lebih mudah mengantuk, meningkatkan energi tubuh, menimbulkan penyakit tidak menular, dan dapat memicu penyakit GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*).

Hasil survey lapangan peneliti dengan melakukan wawancara pada 12 orang remaja ditemukan mayoritas remaja tersebut menyukai dan sering mengonsumsi makanan siap saji seperti bakso bakar, mie ayam, mie bakso, gorengan, mie instan, minuman dingin, dan berbagai macam jenis kerupuk. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi tentang kebiasaan konsumsi makan cepat saji pada remaja di kompleks perumahan griya mutiara IV.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian survey yang bersifat deskriptif. Lokasi penelitian di Komplek Perumahan Griya Mutiara IV dengan besar sampel 30 orang dan tehnik pengambilan sampling yang digunakan adalah total sampling. Variabel di dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tentang Gambaran Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Konsumsi Makan Cepat Saji Pada Remaja di Komplek Perumahan Griya Mutiara IV Tahun 2023. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini yaitu kuesioner berupa pertanyaan atau pernyataan tertulis yang bertujuan untuk memperoleh informasi dari responden terkait variabel penelitian yang akan diteliti dan kuesioner tersebut akan di uji menggunakan uji validitas dan reabilitas.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Tentang Pengetahuan Gizi Remaja (n=30)

Pengetahuan	f	%
Baik	5	17
Cukup	15	50
Kurang	10	33

Tabel 1 menjelaskan bahwa pengetahuan gizi remaja di komplek perumahan Griya Mutiara IV di peroleh responden yang memiliki pengetahuan yang baik 5 orang (17%), yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 15 orang (50%) dan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 10 orang(33 %)

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Tentang Kebiasaan konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja (n=30)

Kebiasaan Konsumsi	f	%
Tidak pernah	0	0
Jarang	6	20
Kadang-kadang	10	33
Selalu	14	47

Tabel 2 menjelaskan tentang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja di Komplek Griya Mutiara IV Tahun 2023 yaitu di peroleh responden yang memiliki kebiasaan konsumsi makan yang selalu dengan frekuensi makan 5-7x/minggu sebanyak 14 orang (47%), kebiasaan konsumsi dengan frekuensi makan kadang-kadang 3-4x/minggu sebanyak 10 orang (33%), kebiasaan konsumsi jarang dengan frekuensi makan 1-2x/minggu sebanyak 6 orang (20%) dan kebiasaan konsumsi tidak pernah tidak ada (0%).

PEMBAHASAN

Pengetahuan Gizi Remaja

Hasil penelitian dengan judul penelitian Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja Tentang Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji di komplek Griya Mutiara IV dari 30 orang responden menjelaskan bahwa mayoritas remaja tersebut berpengetahuan cukup yaitu berjumlah 15 orang (50%) dan yang minoritas berpengetahuan baik yaitu berjumlah 5 orang (17%). Hasil penelitian diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rostika bahwa pengetahuan remaja mayoritas di kategori cukup sebanyak 51 orang (60.0%), dan yang minoritas di kategori pengetahuan baik sebanyak 9 orang (10,6%). Asumsi si peneliti periode remaja merupakan periode yang sangatlah penting diperhatikan karena merupakan periode masa transisi anak-anak ke dewasa. Pemenuhan gizi seimbang pada masa ini sangat menentukan kematangan mereka di masa yang akan datang. Adapun tujuan dari pemenuhan gizi seimbang pada remaja ini adalah agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai. Hasil penelitain ini juga

sesuai dengan penelitian yang di teliti oleh Endah Budi Permana Putri di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Kota Surabaya 2021 yang menjelaskan bahwa mayoritas responden pengetahuannya cukup sebanyak 40 orang (64,5%) dan minoritas memiliki pengetahuan baik sebanyak 10 orang (16,1%). Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi individu adalah pengetahuan. Pengetahuan gizi seseorang ini memegang peranan penting sebab dengan memiliki pengetahuan yang cukup atau baik khususnya tentang kesehatan maka seseorang akan dapat mengetahui berbagai macam gangguan kesehatan yang mungkin akan timbul dan seseorang tersebut jug dapat mencari pemecahannya ataupun mencegahnya (Islami, 2019)

Menurut asumsi peneliti pengetahuan remaja dengan kategori cukup karena di pengaruhi oleh pengetahuan remaja yang masih kurang mengerti dengan apa yang di maksud dengan gizi dan komposisi ataupun kandungan dari makanan siap. Seharusnya memang responden meningkatkan pengetahuan untuk mencapai sikap yang baik dalam pola makan agar kebutuhan gizi dalam tubuh dapat dipenuhi serta dapat mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil dari pengindraan seseorang yang merupakan juga hasil dari “tahu” dari objek melalui indra yang dimiliki (mata, hidung, telinga, rasa, dan perabaan) disebut sebagai pengetahuan. Dan setiap orang memiliki pengetahuan yang berbeda-beda karena pengindraan setiap orang mengenai suatu objek berbeda-beda (Wawan & Dewi 2022) sedangkan pengetahuan gizi adalah sebuah pengetahuan yang terkait dengan tingkat konsumsi ataupun frekuensi dan kebiasaan makan seseorang (Tepriandy dan R. Kintoko, 2021).

Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja

Hasil penelitian ini juga menjelaskan tentang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*) di kalangan remaja di Komplek Griya Mutiara IV Tahun 2023 di peroleh responden yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*Fast food*) yang mayoritas dengan frekuensi selalu/sering dengan frekuensi 5-7x/minggu sebanyak 14 orang (47%), dan yang minoritas dengan kategori tidak sama sekali mengkonsumsi makanan siap saji tidak ada ditemukan dengan presentase 0%. Hasil penelitian diatas sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Tarigan (2021) bahwa mayoritas mahasiswa memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji sangat sering yaitu sebanyak 37,9%. Dan penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang di lakukan Ruli Yulianingsih dengan judul “Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Baturetno Wonogiri “ hasil penelitian mayoritas kebiasaan konsusmi *fast food* yaitu sering/selalu sebanyak 39 orang (51,3%) dan minoritas kadang-kadang sebanyak 11 orang (14,5%). Menurut Ruli pola makan masyarakat di Baturetno Wonogiri khususnya remaja cenderung lebih menyukai makanan cepat saji atau *fast food* yang tinggi kalori, karbohidrat, lemak dan gula. Selian tinggi kalori, karbohidrat, lemak dan gula *fast food* atau makanan cepat saji adalah makanan yang dihidangkan dan dikonsumsi dalam waktu seminimal mungkin atau juga dapat diartikan sebagai makanan yang dikonsumsi secara cepat.

Menurut asumsi peneliti faktor budaya, pola makan, besarnya keluarga, pembagian makanan dalam keluarga, faktor dari diri sendiri, pengetahuan mengenai gizi, status dari kesehatan, segi psikologis, dan kepercayaan seseorang mempengaruhi kebiasaan konsumsi seseorang (Khumadi, 2004 dalam Janah & Lastariwati, 2016). Reaksi dari individu dalam memilih dan menentukan makanan serta mengkonsumsinya sehingga akan terbentuk pola perilaku makan dari individu merupakan sebagai kebiasaan konsumsi makan . Oleh sebab itu, setiap individu mempunyai reaksi masing-masing dalam menentukan untuk memutuskan makanan yang akan dimakan, dan perbedaan dari setiap reaksi individu disebut sebagai kebiasaan konsumsi makan (Khomsan, 2010). Faktor pertumbuhan, keikutsertaan remaja dalam kehidupan sosial dan aktivitas dari remaja itu sendiri dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja tersebut. Dan zaman sekarang ini, kalau sudah memasuki usia remaja sudah mampu dan dapat menentukan

dalam membeli serta mempersiapkan makanan untuk dirinya sendiri dan juga cenderung tertarik mengonsumsi makanan yang instan di luar lingkungan rumah seperti *fast food* (Worthington dalam Saleh, 2019).

SIMPULAN

Hasil penelitian dengan jumlah responden 30 orang tentang “Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja di Komplek Perumahan Griya Mutiara IV di simpulkan bahwa mayoritas remaja tersebut berpengetahuan cukup yaitu berjumlah 15 orang (50%) dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang mayoritas dengan kategori selalu/sering dengan frekuensi 5-7x/minggu sebanyak 14 orang (47%),

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., Bambang, W. (2014). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Cetakan ke 1*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Islami, A. N. (2019). Program Studi D-III Kebidanan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. 2-5. <http://repository.unigal.ac.id.8080/bitstream/handle/1234567809/541/> Jurnal Ilmiah Riska.pdfsequence=1&sAllowed=y
- Khomsan, A. (2010). *Pengantar Pangan dan Gizi cetakan-1*. Jakarta: Penebar Swadaya Medika
- Kurniarti, Y. et al (2020). Perilaku dan Pendidikan Gizi Pada Remaja Obesitas.
- Laksono, R.A., Mukti, N.D., & Nurhamidah, D., (2022). *Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Pada Mahasiswa Program Studi X Perguruan Tinggi Y*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat, 14(1), 35-39. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Lestari, E.I. (2020). Hubungan pola makan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fastfood) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(3), 1766- 1771.
- Saleh, A. J. (2019). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food), Status Gizi dan Kejadian Hipertensi dengan Fungsi Kognitif Pada Remaja. *Tesis*. Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Tarigan EF. (2012). *Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Tepriandy, S., R. Kintoko Rochadi. (2021). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Status Gizi Siswa MAN Medan pada Masa Pandemi COVID-19*.
- Wawan A, D. M. (2022). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*.
- WHO. (2021). *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic: Technical Report Series*. World Health Organization.