



## Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Konsumsi Junk Food Dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas XI SMK Ketintang Surabaya

Devi Sekar Wangi

Universitas Negeri Surabaya

**Abstract.** *Junk food is food that is easily found in urban areas. The practical urban lifestyle allows someone to prefer junk food. Lack of nutritional knowledge influences the habit of consuming food without paying attention to its nutritional content just because it tastes good. This can affect nutritional status. This research aims to: (1) determine the relationship between nutritional knowledge and nutritional status in class XI students at Ketintang Vocational School, Surabaya. (2) determine the relationship between junk food consumption habits and nutritional status in class XI students at Ketintang Vocational School, Surabaya. This research is an analytical observational study with a cross sectional design. The research location was carried out at Ketintang Vocational School, Surabaya, with 91 class XI student respondents taken using a simple random sampling technique. Data collection was carried out by filling out a questionnaire. Questionnaires were used to obtain data on respondents' identities, level of nutritional knowledge and food frequency questionnaires to determine respondents' junk food consumption habits. To determine the nutritional status of respondents, the BMI/U index is obtained by weighing their body weight and measuring their height directly. The research instrument was adopted from previous research and has been validated by expert lecturers in the field. The data analysis technique used is the chi square test. The results of the research show: (1) the results of statistical tests on nutritional knowledge with the nutritional status of students, namely sig 0.394 > 0.05, which indicates there is no significant relationship between the two variables, (2) the results of statistical tests on junk food consumption habits with nutritional status sig 0.001 < 0.05 which indicates a significant relationship between the two variables. Based on this, it can be concluded that there is no relationship between nutritional knowledge and students' nutritional status, but there is a relationship between junk food consumption habits and nutritional status in class XI students at Ketintang Vocational School, Surabaya.*

**Keywords:** *Nutritional Knowledge, Consumption Habits, Junk Food, Nutritional Status, Teenagers*

**Abstrak.** Junk food merupakan makanan yang mudah ditemui di area perkotaan. Gaya hidup di perkotaan yang serba praktis memungkinkan seseorang lebih memilih junk food. Pengetahuan gizi yang kurang berpengaruh pada kebiasaan dalam mengonsumsi makanan tanpa memperhatikan kandungan gizinya hanya dengan alasan rasa yang enak hal ini dapat mempengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa kelas XI SMK Ketintang Surabaya. (2) mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi junk food dengan status gizi pada siswa kelas XI SMK Ketintang Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional. Tempat penelitian dilaksanakan di SMK Ketintang Surabaya dengan responden siswa kelas XI yang berjumlah 91 siswa yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner untuk mendapatkan data identitas responden, tingkat pengetahuan gizi menggunakan angket test dan Food Frequency Questionnaire untuk mengetahui kebiasaan konsumsi junk food pada responden. Untuk mengetahui status gizi pada responden menggunakan indeks IMT/U didapatkan melalui penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara langsung. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan: (1) hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi siswa yaitu  $p = 0,394 > 0,05$  yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel, (2) hubungan kebiasaan konsumsi junk food dengan status gizi yaitu  $p = 0,001 < 0,05$  yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa tetapi terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi junk food dengan status gizi pada siswa kelas XI SMK Ketintang Surabaya

**Kata Kunci:** Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi, Junk Food, Status Gizi, SMA

### LATAR BELAKANG

*Junk food* secara harfiah bisa diartikan sebagai ‘makanan sampah’, atau makanan tidak bergizi. Ditinjau dari segi gizinya *junk food* mengandung jumlah lemak yang tinggi, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat adiktif dan kalori tinggi tetapi rendah

nutrisi, rendah vitamin, dan rendah mineral, sehingga dapat memicu segala macam penyakit berbahaya serta gangguan status gizi (Mentari, 2019). Adapun makanan *junk food* yang paling sering dikonsumsi adalah *hamburger, pizza, french fries, fried chicken*, mie instan, mie ayam, dan bakso (Nurlela, 2015). Sebuah survei menunjukkan bahwa 96% anak sekolah di Amerika Serikat mengenal dan mengonsumsi makanan *junk food* (Marlen, 2011). Di Indonesia sendiri khususnya daerah perkotaan dengan perubahan gaya hidup, beberapa remaja lebih memilih mengonsumsi *junk food* dengan alasan rasa yang nikmat dan lebih praktis (Nirwana, 2012).

Konsumsi makanan pada remaja, dapat memberikan dampak baik positif maupun negatif terhadap status gizinya. Kehidupan modern saat ini, yang mana telah dilengkapi berbagai fasilitas sehingga memungkinkan perubahan dalam segala aspek, termasuk konsumsi makanan. Kebiasaan konsumsi ini dapat mempengaruhi keadaan dan status gizi pada remaja yang mana pada masa-masa remaja atau masa-masa pertumbuhan sangat penting bagi para remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang sehari-hari (Laowo, 2011). Kebiasaan konsumsi makanan berubah menjadi lebih memilih makanan yang mudah, cepat, dan praktis seperti makanan dan minuman cepat saji, yaitu *junk food* (Aulia, Makmur, & Hamid, 2018). Penelitian Dody Izhar (2020) menunjukkan 60% remaja tergolong sering dalam mengonsumsi *junk food* yaitu >4 kali/minggu, dengan jenis *junk food* yang paling sering dikonsumsi adalah *fried chicken, snack* dan minuman ringan. Kebiasaan konsumsi makanan pada remaja yang meliputi pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi ini dipengaruhi oleh pengetahuan gizi.

Pengetahuan gizi adalah aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis dan zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi (Khomsan, 2000). Pengetahuan gizi pada remaja adalah pengetahuan gizi baik yang dapat memberikan dampak positif terhadap kebiasaan konsumsi makanannya. Peran pengetahuan gizi dalam memengaruhi kebiasaan konsumsi makanan yang dikonsumsi inilah yang kemudian dapat berpengaruh pada status gizinya, dimana konsumsi makanan yang baik akan memberikan dampak pada status gizi yang baik pula (Lestari, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anggreani terhadap remaja di Medan tahun 2019, menunjukkan bahwa adanya pengaruh pengetahuan gizi siswa terhadap status gizinya. Pengetahuan siswa mengenai gizi diperoleh dari berbagai sumber di lingkungan siswa, seperti pelajaran di sekolah, media informasi, dan sebagainya (Anggreani, 2019). Penelitian Firdianty tahun 2019 di Surakarta, menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan baik mengenai gizi, cenderung jarang mengonsumsi *junk food*, dibandingkan dengan remaja yang pengetahuannya kurang (Firdianty, 2019). Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pengetahuan gizi, dengan pemilihan makanan yang dikonsumsi remaja.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan gizi adalah pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi dan tidak menimbulkan penyakit serta cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Goyena & Fallis, 2019). Pengetahuan gizi juga merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman responden tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi (Khomsan, 2000). Pengetahuan gizi juga termasuk pada gizi seimbang.

### **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi**

Faktor yang menjadi pengaruh pengetahuan gizi sangat beragam, menurut penelitian yang dilakukan oleh Nototatmodjo (2007) terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap pengetahuan gizi seseorang, yaitu:

- a. Pendidikan
- b. Informasi
- c. Sosial budaya
- d. Lingkungan
- e. Pengalaman
- f. Usia

### **Dampak dari Pengetahuan Gizi yang Kurang**

Dampak dari kurangnya pengetahuan gizi pada seseorang ataupun remaja sangat berpengaruh terhadap status gizinya. Pengetahuan gizi sangat penting dalam menentukan perilaku seseorang dalam menentukan jenis makanan yang dipilih. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka semakin baik pula ia dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang diperlukan bagi tubuh. Jika kebutuhan nutrisinya terpenuhi maka kecenderungan seseorang untuk mendapatkan status gizi yang baik akan semakin tinggi. Begitu pula sebaliknya kurangnya pengetahuan gizi terhadap seseorang maka semakin besar pula resiko orang tersebut akan memiliki perilaku buruk dalam memilih makanan dan nutrisi yang dibutuhkan tubuhnya. Hal ini berkaitan dengan teori yang mengatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudahnya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Sediaoetama, 2000). Kesalahan dalam memilih makanan dan kurangnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi.

## Pengukuran Pengetahuan Gizi

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden seperti yang dikatakan Notoadmodjo, pada bukunya yang diterbitkan pada tahun 2014. Adapun pertanyaan yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif misalnya pertanyaan pilihan ganda (*multiple choice*), betul-salah dan pertanyaan menjodohkan. Karena penelitian yang digunakan adalah deskriptif maka uji analisa data secara statistik dimana hasil pengolahan data hanya berupa uji proporsi (Nuzuliyah, 2019). Uji proporsi tersebut mengacu pada rumus :

$$P = F : N \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Jumlah pertanyaan yang benar

N = Jumlah semua pertanyaan

Mode kategorisasi dilakukan dengan menetapkan titik potong dari skor yang digunakan dalam persen. Untuk keseragaman digunakan, seperti pada tabel 1.

Tabel 1 Kategori Tingkat Pengetahuan Gizi

Tingkat Pengetahuan Gizi	Skor
Baik	>80%
Cukup	60-80%
Kurang	<60%

(Ali Khomsan, 2000)

## Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

Kebiasaan konsumsi *junk food* peserta didik dapat dilihat dari penelitian yang akan dilakukan, dengan menggunakan kisi-kisi kebiasaan makan *junk food* yang menggunakan indikator sebagai berikut (Elnovriza et al, 2008):

- 1) Jenis makan dan makanan, merupakan jenis makanan dan jenis minuman seperti halnya makanan yang mengandung gizi yang cukup, atau makanan tidak sehat seperti *junk food*.
- 2) Frekuensi makan merupakan seberapa sering seseorang mengkonsumsi makanan yang merupakan kontributor terhadap suatu makanan tertentu seperti halnya *junk food*.
- 3) Kebiasaan makan khusus, merupakan cara seseorang makan dalam memilih makanan dan mengkonsumsi makanan, misalnya seseorang yang melakukan diet dan vegetarian.

- 4) Faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan yaitu rintangan yang disadari terhadap perubahan kebiasaan makan, yang disadari untuk mengkonsumsi berbagai jenis makanan, pengetahuan yang berhubungan dengan gizi, keinginan untuk mengkonsumsi makanan tertentu, kesukaan/pilihan berdasarkan cita rasa tertentu, dan keterampilan dalam memasak/menyiapkan makanan.

#### **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Konsumsi Junk Food**

Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan konsumsi *junk food* (Suswanti, 2013):

- a. Jenis kelamin
- b. Pengetahuan gizi
- c. Status gizi
- d. Uang saku
- e. Rasa
- f. Harga
- g. Ketersediaan Makan di Rumah
- h. Agama
- i. Keputusan etis dalam pemilihan makanan

#### **Makanan yang Tergolong Junk food**

Dalam hal ini berbagai golongan *junk food* yang umumnya dikonsumsi remaja yaitu ayam goreng kentucky, *hamburger*, *pizza*, *sandwich*, kentang goreng, chicken nugget, sosis, gorengan, donat, bakso goreng/bakar, mie goreng, mie instant, batagor, asinan, siomay, *spaghetti*, *popcorn*, *groustant*, dan lain-lain (Lubis, 2009).

#### **Akibat dari Kebiasaan Konsumsi Junk Food**

Akibat dari kebiasaan makan (*food habit*) yang buruk dalam suatu kelompok atau masyarakat akan berpengaruh pada status gizi pada kelompok tersebut. Kebiasaan makan yang buruk dapat terpicu dari berbagai macam faktor, salah satunya munculnya makanan modern seperti yang tergolong *junk food*. Golongan remaja pada umumnya baik di kota besar maupun yang ada di kota kabupaten merupakan sasaran strategis para pengusaha makanan olahan *junk food* ini. Makanan modern memiliki daya pikat tersendiri karena lebih praktis, cepat dalam penyajian (instan) dan mengandung gensi bagi sebagian golongan masyarakat. Di sisi lain, makanan modern mengandung zat lemak, protein, hidrat arang dan garam yang relatif tinggi dan jika sering dikonsumsi secara berlebihan dapat mengakibatkan masalah gizi (A.Kadir, 2016). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 melaporkan status gizi pada remaja dimana prevalensi kegemukan pada anak 16-18 tahun adalah sebesar 7.3%,

sedangkan prevalensi kekurusan yaitu 9%. Meskipun prevalensi kekurusan masih lebih rendah dibandingkan angka nasional, akan tetapi prevalensi kegemukan sudah melebihi angka nasional yaitu >10%. Status gizi yang buruk inilah yang menjadi dampak dari buruknya kebiasaan makan seorang remaja.

### **Pengukuran Kebiasaan Konsumsi Junk food**

Pengukuran *junk food* dilakukan dengan mengumpulkan data konsumsi *junk food* yang dilakukan dengan wawancara langsung pada responden menggunakan teknik FFQ (*Food Frequency Questioner*). Konsumsi *junk food* merupakan frekuensi konsumsi *junk food* yang dikonsumsi oleh remaja dan dapat diukur dengan teknik pengisian kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Kuesioner tersebut terdiri dari 15 variasi jenis makanan junk food (ayam goreng kentucky, hamburger, pizza, sandwich, kentang goreng, chicken nugget, sosis, gorengan, donat, bakso goreng/bakar, mie goreng, mie instant, batagor, asinan dan siomay) serta frekuensi konsumsi junk food (2- 7x/minggu, 3- 4x/bulan, dan 0- 2x/bulan) (Andrea et al., 2013).

### **Status Gizi**

Status gizi merupakan kondisi keseimbangan antara asupan zat gizi yang dimakan dengan kebutuhan tubuh yang digunakan untuk menunjang fungsi biologis, seperti proses pertumbuhan fisik, perkembangan aktivitas, pemeliharaan kesehatan, dan lainnya. Status gizi dapat didefinisikan sebagai cerminan keadaan fisik dari seseorang dalam hal keselarasan energi yang masuk dan keluar dari tubuh (Saleh, 2019). Status gizi adalah ukuran keberhasilan pemenuhan nutrisi yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi (Kemenkes, 2014). Setiap individu memiliki kebutuhan nutrisi harian yang harus dipenuhi, baik berdasarkan jumlah kalori yang dibutuhkan, maupun kandungan nutrisi yang dikonsumsi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Rancangan penelitian ini menggunakan observasional analitik dengan pendekatan desain *cross sectional* untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi siswa kelas XI SMK Ketintang Surabaya. Variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini diukur satu kali dalam kesempatan yang sama.

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Sumber data pada penelitian kali ini dilaksanakan di :

Lokasi : SMK Ketintang Surabaya

Waktu : Juli 2023

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil dan Pembahasan Penelitian

#### 1. Karakteristik Responden

Data karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, dan asal kelas. Hasil data dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		n	%
Usia	16 tahun	49	53,3
	17 tahun	39	42,8
	18 tahun	3	3,2
Jenis	Laki-laki	28	30,7
Kelamin	Perempuan	63	69,2
Kelas	XI AKL 1	7	7,6
	XI AKL 2	6	6,5
	XI AKL 3	6	6,5
	XI MPLD 1	6	6,5
	XI MPLD 2	6	6,5
	XI MPLD 3	6	6,5
	XI BD 1	6	6,5
	XI BD 2	6	6,5
	XI BD 3	6	6,5
	XI TKJ 1	6	6,5
	XI TKJ 2	6	6,5
	XI TKJ 3	6	6,5
	XI DKV 1	6	6,5
	XI DKV 2	6	6,5
	XI DKV 3	6	6,5
<b>Total</b>		91	100

Data hasil dari penelitian diperoleh hasil analisis distribusi yang menunjukkan bahwa dari 91 responden, responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebagian besar berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 49 siswa (53,3%), yang berusia 17 tahun yaitu sebanyak 39 siswa (42,8%) dan yang berusia 18 tahun sebanyak 3 siswa (3,2%). Jenis kelamin responden perempuan lebih dominan dengan jumlah 63 responden (69,2%) dibandingkan laki-laki dengan jumlah 28 siswa (30,7%). Jumlah responden diambil rata yaitu 6 (6,5%) siswa pada setiap kelas dari 15 kelas dan 7 (7,6%) siswa pada satu kelas

## 2. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui dan menganalisis karakteristik distribusi frekuensi data untuk setiap variabel. Data setiap variabel diketahui melalui pengukuran langsung terhadap responden penelitian. Uji analisis univariat adalah menggunakan analisis deskriptif pada aplikasi SPSS, hasil ujinya adalah sebagai berikut:

### a. Pengetahuan Gizi

Data pengetahuan gizi responden diketahui dengan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi yang berisi 20 pertanyaan mengenai gizi dan junk food. Distribusi frekuensi pengetahuan gizi responden disajikan dalam Tabel 3

Tabel 3 Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	N	%
Kurang	10	11
Cukup	43	47,2
Baik	38	41,8
Total	91	100

Hasil data dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa secara keseluruhan, responden memiliki pengetahuan gizi yang cukup, dengan kategori pengetahuan cukup dimana memiliki skor pengetahuan antara 75-60 sebanyak 43 responden (47,2%), kategori pengetahuan baik yang memiliki skor 80-100 sebanyak 38 responden (41,8%), dan kategori pengetahuan kurang yang memiliki skor 55-0 sebanyak 10 responden (11%). Disimpulkan yang paling banyak adalah **cukup**

### b. Konsumsi Junk Food

Kebiasaan konsumsi *junk food* diperoleh dengan menggunakan instrumen berupa formulir FFQ semi kuantitatif yang berisi daftar 25 jenis junk food. Hasil analisis adalah sebagai berikut:

Tabel 4 Junk Food

Konsumsi Junk Food	N	%
Jarang	38	41,8
Sering	53	58,2
Total	91	100

Hasil dari data tersebut menunjukkan frekuensi konsumsi *junk food* yang tergolong sering lebih banyak, yaitu 53 dari 91 responden (58,2%) sedangkan yang jarang yaitu 38 dari 91 responden (41,8%). Disimpulkan yang paling banyak adalah **sering**



### c. Status Gizi

Status gizi diperoleh dengan menggunakan pengukuran antropometri. Perhitungan status gizi menggunakan *z-score* IMT/U sesuai dengan pengukuran status gizi untuk remaja menurut Kemenkes RI (2020). Hasil analisis disajikan dalam Tabel 5

Tabel 5 Status Gizi

Status Gizi	N	%
Gizi Buruk	1	1,2
Gizi Kurang	11	12,1
Gizi Baik	69	75,8
Gizi Lebih	10	10,9
Total	91	100

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi yang baik. Dari keseluruhan 91 responden terdapat responden berstatus gizi baik sebanyak 69 siswa (75,8%), gizi kurang sebanyak 11 siswa (12,1%), gizi lebih sebanyak 10 siswa (10,9%), dan gizi buruk sebanyak 1 siswa (1,2%). Disimpulkan yang paling banyak adalah **gizi baik**

### 3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antar dua variabel yaitu variabel bebas (dependent) dan variabel terikat (independent). Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square*. Penggunaan uji *chi square* dikarenakan skala data yang digunakan merupakan data ordinal dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel, kekuatan hubungan serta arah hubungan (Dahlan, 2013).

#### a. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Analisis uji *chi square* untuk mengetahui hubungan antara variabel pengetahuan gizi dan variabel status gizi responden disajikan dalam Tabel 6

Tabel 6 Hubungan Antara Variabel Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan Gizi	Status Gizi				Total	Nilai p
	Gizi buruk	Gizi kurang	Gizi baik	Gizi lebih		
Kurang	0 (0%)	0 (0%)	10 (100%)	0 (0%)	10 (100%)	0,188
Cukup	0 (0%)	6 (13,9%)	30 (69,7%)	7 (16,3%)	43 (100%)	
Baik	1 (2,6%)	5 (13,2%)	29 (76,3%)	3 (7,9%)	38 (100%)	
Total	1 (1,1%)	11 (12,1%)	69 (75,8%)	10 (10,2%)	91 (100%)	

Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa antara variabel pengetahuan gizi dan status gizi tidak terdapat adanya hubungan. Nilai  $p=0,188$  lebih besar dari 0,05 (lampiran 7 hal 87)  $p>0,05$  sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara variabel pengetahuan gizi dan variabel status gizi ditolak.

**b. Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi**

Analisis uji *chi square* antara variabel konsumsi *junk food* dan status gizi menggunakan uji *chi square*. Hasil analisis disajikan pada Tabel 7

Tabel 7 Konsumsi Junk Food dan Status Gizi

<i>Konsumsi Junk Food</i>	Status Gizi				Total	Nilai p
	Gizi <i>buruk</i>	Gizi <i>kurang</i>	Gizi <i>baik</i>	Gizi <i>lebih</i>		
<i>Jarang</i>	0 (0%)	1 (2,6%)	37 (97,3%)	0 (0%)	38 (100%)	0,001
<i>Sering</i>	1 (1,9%)	10 (18,9%)	32 (60,3%)	10 (18,9%)	53 (100%)	
<b>Total</b>	1 (1,2%)	11 (12,1%)	69 (75,8%)	10 (11%)	91 (100%)	

Dapat diketahui bahwa konsumsi *junk food* dan status gizi responden menunjukkan adanya hubungan, nilai  $p=0,001$  kurang dari  $0,05$  (lampiran 7 hal 87)  $p<0,05$  sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara variabel konsumsi *junk food* dan variabel status gizi diterima.

**Pembahasan**

**Analisis Univariat**

Dapat diketahui, pengetahuan gizi siswa tergolong baik dikarenakan adanya informasi penunjang bagi responden mengenai pengetahuan gizi tersebut. Adapun sarana penunjang seperti informasi dari media sosial mengenai gizi cukup mudah untuk ditemukan, sehingga responden cukup mengetahui terkait gizi. Pengetahuan gizi yang baik pada remaja dapat berpengaruh pada kesehatannya. Menurut Notoatmodjo (2014) hal tersebut disebabkan ketika seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik, akan menjadikan orang tersebut paham dalam memilih variasi atau jenis makanan yang akan dikonsumsi. Berdasarkan penelitian Aulia (2021) seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik dapat mengimplementasikan pada perilaku dan sikap yang baik, terhadap konsumsi makanan sehingga dapat berdampak pada status gizinya. Seseorang yang telah paham mengenai gizi yang meliputi jenis, frekuensi, dan jumlah makanan beserta fungsi dan manfaatnya bagi tubuh, akan menjadikan orang tersebut selektif dalam pemilihan makanan yang akan konsumsinya. Hal tersebut menunjukkan adanya peran yang signifikan mengenai pengetahuan gizi terhadap sikap dan perilaku konsumsi. Namun dalam hal ini responden masih kurang menerapkan informasi yang diketahui ke dalam sikap pemilihan makanan yang baik.

**Konsumsi Junk food**

Kebiasaan konsumsi junk food pada remaja menurut Piani (2019) dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain adalah uang saku, lingkungan, dan teman sebaya. Siswa dengan uang saku yang banyak cenderung melewatkan makan di rumah dan lebih memilih untuk

membeli makanan di luar yang dinilai praktis, seperti junk food. Lingkungan tempat tinggal ikut berperan dalam kebiasaan konsumsi makanan remaja. Apabila lingkungan terbiasa dalam mengonsumsi junk food maka akan menjadikan remaja terbiasa dengan kebiasaan konsumsi tersebut, selain itu teman sebaya juga memiliki keterkaitan dengan kebiasaan konsumsi. Menurut Suhada dan Asthiningsih (2019) menunjukkan peran teman sebaya terkait konsumsi junk food, yang mana remaja sering mengikuti tren termasuk mengonsumsi junk food yang dinilai mengikuti perkembangan zaman. Berdasarkan faktor penyebab tersebut, apabila konsumsi junk food yang tergolong sering pada remaja, dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan. Menurut Widyastuti (2019) dapat menyebabkan berbagai macam gangguan dan penyakit seperti kegemukan, risiko terjadinya penyakit seperti diabetes mellitus, kanker, dislipidemia dan kardiovaskuler. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Ashakiran dan Deepti (2012) yang menyebutkan bahwa ketidakseimbangan zat gizi pada junk food, yaitu tingginya kalori, lemak jenuh dan lemak trans, sodium, glukosa dan zat aditif yang tinggi namun rendah serat dan mikronutrien seperti vitamin dan mineral.

### **Status Gizi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian memiliki status gizi baik (normal) berdasarkan perhitungan zscore IMT/U. Status gizi responden yang tergolong baik dalam penelitian ini, menunjukkan adanya keseimbangan energi (energy balance). Menurut Hardiansyah dan Supariasa (2017) keseimbangan energi adalah keseimbangan yang terjadi antara asupan energi dari makanan, serta pengeluaran energi melalui aktivitas fisik. Keseimbangan energi dalam status gizi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor yang memengaruhi terhadap status gizi remaja adalah jenis kelamin, usia, dan konsumsi makanan remaja. Jenis kelamin remaja berperan dalam penentuan kebutuhan energi dan zat gizi remaja, sehingga memengaruhi status gizinya. Menurut Fikawati, et al (2017) hal tersebut dikarenakan laki-laki cenderung memiliki ukuran fisik lebih besar dibanding dengan perempuan, dan aktivitas fisik pada laki-laki yang tinggi juga menjadi hal lain yang mendukung.

### **Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi**

Pengetahuan gizi sangat penting dalam menentukan perilaku seseorang dalam menentukan jenis makanan yang dipilih. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka semakin baik seseorang dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang diperlukan bagi tubuh. Jika kebutuhan nutrisinya terpenuhi maka kecenderungan seseorang untuk mendapatkan status gizi yang baik akan semakin tinggi (Sediaoetama, 2000). Fakta pada penelitian ini adalah status gizi remaja umumnya normal atau baik dan pengetahuan gizinya cukup baik, meskipun

begitu keduanya tidak mempunyai hubungan sebab akibat secara langsung. Hal ini disebabkan pengetahuan gizi lebih berpengaruh pada kesadaran diri siswa yang kemudian memicu pada perubahan sikap dalam pemilihan makanan yang disimpulkan bahwa pengetahuan gizi bukan penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi. Masalah gizi kurang pada remaja dapat diakibatkan juga oleh diet yang ketat (yang menyebabkan remaja kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi), kebiasaan makan yang buruk, dan kurangnya pengetahuan gizi. Hal tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktifitas yang berkaitan dengan kemampuan kerja fisik dan prestasi belajar (Soekirman, 2000).

### **Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi**

Hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi di uji menggunakan uji statistik *Chi Square*, Analisis dua variabel ini menunjukkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Nilai P sebesar 0,001 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan konsumsi makan *junk food* dengan status gizi siswa kelas XI SMK Ketintang Surabaya. Hasil uji tersebut yang membuktikan bahwa hipotesis nol ditolak, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi. Hasil dari analisis data pada 91 siswa, diperoleh bahwa umumnya siswa dengan konsumsi *junk food* sering yaitu 53 (58%) lebih banyak yang bermasalah pada status gizi nya yaitu 10 siswa memiliki status gizi lebih, 10 siswa status gizinya kurang, dan 1 siswa dengan status gizi buruk, dari pada siswa yang mengkonsumsi *junk food* jarang yaitu 38 (41%) dengan hanya 1 siswa yang memiliki status gizi kurang.

Konsumsi *junk food* yang berlebihan memiliki efek negatif bagi kesehatan dimana dapat menyebabkan berbagai macam gangguan dan penyakit bagi tubuh. Menurut Widyastuti (2019) gangguan kesehatan yang dapat terjadi adalah *overweight* atau status gizi lebih serta risiko terjadinya penyakit seperti diabetes mellitus, kanker, dislipidemia dan kardiovaskuler. Hal tersebut dikarenakan ketidakseimbangan zat gizi dalam *junk food*, dimana mengandung kalori, lemak, sodium, glukosa dan zat aditif yang tinggi namun rendah serat dan mikronutrien seperti vitamin dan mineral (Ashakiran & Deepthi, 2012). Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Remaja lebih menyukai makanan dengan kandungan natrium dan lemak yang tinggi tetapi rendah vitamin dan mineral. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa responden dengan status gizi lebih dan status gizi kurang, didapat hasil responden lebih menyukai makan cemilan dan *junk food* dibanding dengan makanan pokok yang seimbang untuk dikonsumsi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa kelas XI SMK Ketintang Surabaya ( $p=0,188$ ).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi siswa kelas XI SMK Ketintang Surabaya ( $p=0,001$ ).

### **Implikasi**

Berdasarkan penelitian diatas, didapatkan implikasi sebagai berikut :

1. Pengetahuan gizi pada siswa tidak memiliki hubungan yang signifikan pada status gizi namun kesalahan dalam kebiasaan makan siswa berpengaruh pada status gizinya, sehingga diperlukan adanya edukasi lebih untuk pengetahuan gizi bagi siswa agar lebih bijak dalam pemilihan makannya.
2. Kebiasaan konsumsi junk food pada siswa berhubungan dengan status gizinya, sehingga diperlukan adanya penyesuaian atau pemberian pemahaman akan pentingnya memilih makanan yang mengandung zat gizi baik untuk peningkatan status gizinya.

### **Saran**

#### 1. Bagi Siswa

Diharapkan bagi siswa untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi, untuk tidak terlalu sering dalam mengonsumsi *junk food*, dan tetap mengimbangi dengan konsumsi makanan bergizi seimbang.

#### 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya untuk lebih lanjut meneliti mengenai status gizi dan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi, terutama pada siswa sekolah menengah akhir usia remaja akhir

## **DAFTAR REFERENSI**

- Ahmad Djaeni Sediaoetama. 2000. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid. I.
- Ali Khomsan, 2000. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. IPB Jurusan Gizi. Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga.
- Andrea, G. Y., Chasani, S., & Ismail, A. (2013). Korelasi Derajat Hipertensi Dengan Stadium Penyakit Ginjal Kronik Di Rsup Dr. Kariadi Semarang Periode 2008-2012. *Fakultas Kesehatan Universitas Diponegoro*.
- Anggreani, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Siswa di SMA Harapan 1 Medan. *Jurnal Ilmiah Farmasi Imelda Vol. 2 No. 2*.

- Aulia, S., Makmur, T., & Hamid, A. H. (2018). Perilaku Konsumsi Fast Food Mahasiswa Fakultas Pertanian Unsyiah Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian Unsyiah* Vol. 3, No. 1.
- Elnovriza, D., Bachtiar, H., & Yenrina, Y. (2009). Hubungan Pengetahuan Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi
- Firdianty, A. N. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Remaja di SMA Negeri 5 Surakarta. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Goyena, R., & Fallis, A. . (2019). Tinjauan Pustaka: Pengetahuan Gizi Seimbang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Kemenkes RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- Laowo, S. K. (2011). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Fast Food Terhadap Status Gizi Pada Anak Smp Muhammadiyah Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–8.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal* Vol.2 No.2.
- Marlen. (26 Desember 2011). Kiat makan sehat di toko siap saji. *Tribunnews*. Diperoleh tanggal 25 Oktober 2012 dari <http://pontianak.tribunnews.com/>
- Mentari, S. (2019). *Perilaku Masyarakat Dalam Mengonsumsi Junk Food Perspektif Komsumsi Islam*.
- Nirwana, B.A. (2012). *Obesitas Anak dan Pencegahannya*. Yogyakarta: Muha Medika
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*.
- Nurlela J. (2015). Hubungan antara status gizi dengan kebiasaan mengonsumsi fast food dan soft drink. [Skripsi]. Bandar Lampung. Universitas Lampung.
- Nuzuliyah, I. (2019). *BAB II Pola Konsumsi*. 7–45. [http://eprints.umg.ac.id/3216/3/BAB II.pdf](http://eprints.umg.ac.id/3216/3/BAB%20II.pdf)
- Saleh, A. J. (2019). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji ( Fast Food ), Status Gizi dan Kejadian Hipertensi Dengan Fungsi Kognitif Pada Remaja. *Tesis Magister Program Studi Ilmu Gizi*, 1–116. <https://core.ac.uk/download/pdf/211784748.pdf> <https://eprints.uns.ac.id/43256/>
- Suswanti, I. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2012. *Skripsi*, 1–181. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25931/1/IKA SUSWANTI-fkik.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25931/1/IKA%20SUSWANTI-fkik.pdf)
- Widyastuti, D. A., & Sodik, M. (2018). Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2).