



## HUBUNGAN POLA MAKAN MAKANAN CEPAT SAJI / INSTANT PADA REMAJA

Mahatir<sup>a</sup>. Dyah Widodo.,S.Kp.,M.Kes., Maria Dyah.,M.Kep.,Sp.KMB<sup>b</sup>. Ns. Lilla  
Maria<sup>c</sup>.

<sup>a</sup>Mahasiswa STIKes Maharani Malang

<sup>b</sup>Dosen Poltekes Malang

<sup>c</sup>Dosen STIKes Maharani Malang

Email korespondensi: [mahatirpc@gmail.com](mailto:mahatirpc@gmail.com)

### Abstract

*The nutritional needs of adolescents need to be considered because during adolescence there is rapid growth and development. Unhealthy eating habits will affect the nutritional intake of adolescents. Fast food comes from western countries which generally have a high fat and calorie content. Fast food can increase the risk of several diseases, both generative and degenerative diseases such as obesity, diabetes, hypertension, blood lipid disorders or dyslipidemia, cancer, heart disease, and stroke. From the percentage of data acquisition with the level of fast food consumption habits of 67.6%, while the percentage of respondents who have reasons for choosing fast food is more practical by 73% and for good reasons by 27%. This research is a literature review that is reviewed from previously researched journals/articles, journals collected and obtained using several databases including Google Scholar, and the latest Science Direct issue from 2014 - 2020 and obtained 15 journals. which is in accordance with the research topic Fast food / Instant food eating patterns in adolescents. Based on the reviewed journals/articles, almost all or most of the results in the literature study were obtained, that most teenagers have a very high frequency of consuming fast food/instant. Adolescence is a period of growth and development. Unhealthy eating habits will affect nutritional intake in adolescents. The wrong diet will have a bad impact and can cause various diseases, both degenerative diseases and metabolic diseases, even though the food eaten is healthy food.*

**Keywords:** Diet, Fast Food, Teenagers.

### Abstrak

Kebutuhan gizi remaja harus diperhatikan, karena masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Kebiasaan makan yang tidak sehat akan mempengaruhi asupan makanan remaja. Makanan cepat saji berasal dari negara Barat, yang biasanya tinggi lemak dan kalori. Makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko sejumlah penyakit, baik generatif maupun degeneratif, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, gangguan lipid darah atau dislipidemia, kanker, penyakit jantung, dan stroke. dari persentase pendataan yang tersedia dengan tingkat kebiasaan konsumsi fast food sebesar 67,6%, sedangkan persentase responden yang memiliki alasan memilih fast food lebih praktis sebesar 73% dan untuk alasan baik sebesar 27%. Penelitian ini merupakan studi pustaka (literature review) yang ditinjau dari jurnal/artikel yang diteliti sebelumnya, jurnal-jurnal yang dikumpulkan dan yang didapat menggunakan beberapa databased di antaranya yaitu Google Scholar, dan Science Direct terbitan terbaru mulai tahun 2014 – 2020 dan didapatkan 15 jurnal yang sesuai dengan topik penelitian Pola makan makanan cepat saji / Instant pada remaja. Berdasarkan jurnal/artikel yang ditinjau, hampir semua atau sebahagian besar dari hasil dalam penelitian studi pustaka yang didapatkan, bahwa sebagian besar remaja memiliki frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji/Instant sangatlah tinggi. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan masa perkembangan. Kebiasaan makan yang tidak sehat akan mempengaruhi asupan gizi pada remaja. Pola makan yang salah akan menimbulkan



dampak buruk serta dapat menyebabkan berbagai penyakit, baik itu penyakit degeneratif maupun penyakit metabolik, meskipun makanan yang dimakan itu merupakan makanan sehat.

**Kata kunci:** Pola Makan, Makanan Cepat Saji, Remaja

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia, karena masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa ketika terjadi lonjakan pertumbuhan, muncul karakteristik sekunder, tercapainya kesuburan, dan terjadi perubahan psikologis dan kognitif. Keadaan seseorang pada masa dewasa sangat ditentukan oleh keadaan gizi dan kesehatan pada masa remaja. Status gizi remaja cenderung dipengaruhi oleh perilaku makan yang mengarah pada tingkat asupan gizi. Masa remaja merupakan fase dari proses pertumbuhan dan perkembangan, baik primer maupun sekunder.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok pada masa remaja dimana pada saat ini mahasiswa masih sangat rentan terhadap pengaruh dunia baru yang justru mengarah pada gaya hidup instan dengan gaya hidup yang buruk. Aktivitas yang padat memaksa mahasiswa untuk memilih makanan dengan tingkat penyajian yang cepat dan instan (fast food) untuk dikonsumsi, selain itu konsumsi fast food bagi mahasiswa merupakan salah satu trend kekinian yang harus dicoba, meskipun komposisi yang terdapat dalam fast food food-fude akan berdampak negatif. pada tubuh dan kesehatan akibat gizi yang tidak seimbang.

Perubahan gaya hidup telah terbukti mempengaruhi pola makan dan kesehatan. Perubahan gaya hidup akibat pengaruh urbanisasi, globalisasi dan industrialisasi menyebabkan sebagian masyarakat Indonesia menyukai makanan cepat saji dengan kandungan gizi yang tidak

seimbang. Perilaku makan yang tidak tepat pada masa remaja menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan (Thamrin et al, 2018). Hal ini dapat menyebabkan kondisi remaja yang mengarah ke makan berlebihan dan kekurangan gizi.

Gangguan makan yang sedang marak saat ini adalah munculnya anggapan bahwa makan makanan cepat saji menjadi trend di kalangan remaja. Hasil survei yang dilakukan oleh Health Education Administration (2002) di Sihaloho (2012), usia 15-34 tahun merupakan mayoritas konsumen yang lebih menyukai makanan cepat saji, keadaan ini dapat dijadikan cermin pada masyarakat Indonesia bahwa rentang usia – kelompok mahasiswa dan pemuda pekerja.

Kegemaran makanan cepat saji disebabkan oleh fakta bahwa makanan cepat saji mudah ditemukan dan dapat dikonsumsi di segala suasana.

Gaya hidup masyarakat mengonsumsi makanan cepat saji sudah menjadi kebiasaan. Semakin, preferensi diberikan pada makanan cepat saji yang tinggi lemak dan gula, tetapi rendah vitamin, serat, mineral dan elemen pelacak. Hal ini sudah menjadi kebiasaan karena tuntutan pekerjaan semakin berkembang seiring berjalannya waktu. (virgianto dan purwaningsih, 2016). Hal ini terlihat dari persentase pendataan yang tersedia dengan tingkat kebiasaan konsumsi fast food sebesar 67,6%, sedangkan persentase responden dengan alasan memilih fast food lebih praktis sebesar 73% dan untuk alasan baik sebesar 27% (Risks, 2015).

Makanan cepat saji adalah makanan yang dapat dengan cepat disiapkan dan



diiapkan untuk dikonsumsi. Makanan cepat saji yang banyak tersedia di pasaran menawarkan produk yang bervariasi tergantung selera dan daya beli. Pengolahan dan persiapannya lebih mudah dan cepat, cocok untuk mereka yang sangat sibuk (Sulistijani, 2012). Lemak yang didapat dari makanan cepat saji tidak akan dimanfaatkan dengan baik oleh tubuh jika tidak berolahraga. Lemak ini tertimbun dan terakumulasi di dalam tubuh sehingga menyebabkan kelebihan berat badan (Septiyani, 2017).

Makanan cepat saji biasanya menjadi alasan utama remaja malas makan karena mengandung kalori yang cukup untuk membuat mereka selalu merasa kenyang, namun kandungan gizinya terbatas. Kandungan kalori yang tinggi merupakan salah satu faktor penyebab obesitas. Selain itu, fast food menyebabkan remaja kekurangan zat gizi lain seperti protein, vitamin dan serat karena kandungannya yang rendah (Muwakhilda, 2018).

Penggunaan bahan tambahan makanan dalam makanan yang tidak menimbulkan risiko bagi kesehatan manusia dapat dibenarkan karena merupakan praktik umum. Namun penggunaan bahan yang dilarang sebagai bahan tambahan makanan, seperti penambahan bahan kimia berbahaya pada makanan atau penggunaan bahan tambahan makanan yang berlebihan di luar ambang batas maksimum, tidak dibenarkan karena dapat membahayakan atau membahayakan kesehatan orang yang mengonsumsi makanan tersebut. Penggunaan suplemen nutrisi yang tidak sesuai dengan tujuan penggunaannya dapat menyebabkan keracunan, kerusakan hati, penyakit pernapasan, penyakit ginjal, penyakit paru-paru, disfungsi hati, gangguan pencernaan, kanker, atau bahkan kematian.

Menurut Riskesdas (2013), masyarakat di Indonesia memiliki perilaku makan makanan berlemak yang

mengandung kolesterol dan gorengan sebesar 40,7% bila dikonsumsi sekali sehari. Struktur konsumsi makanan berlemak yang mengandung kolesterol dan gorengan untuk wilayah Jawa Timur memiliki prevalensi sebesar 60,3%, angka ini relatif tinggi dibandingkan dengan provinsi yaitu DIY (Daerah Istimewa Yogyakarta) 50,7%, Jawa Barat 50,1%, Jawa Tengah 49,5% dan Banten 48,8% (Riskesdas, 2013).

Data hasil survei utama kesehatan (riskesdas) tahun 2007 menunjukkan bahwa 8,8% remaja mengalami kelebihan berat badan yang menyebabkan kolesterol dan 10,4% mengalami obesitas. Riskesdas tahun 2010 menjelaskan bahwa remaja putri obesitas mencapai 11,9% dan remaja laki-laki 8,8%. Terakhir, kejadian remaja overweight sebesar 8,8%, peningkatan kejadian obesitas sebesar 10,8% (Riskesdas, 2013).

Berdasarkan penelitian terhadap analisis faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan pembelian makanan, terlihat bahwa faktor gaya hidup mempengaruhi keputusan pembelian makanan cepat saji sebesar 25,9%, kemudian faktor kelompok referensi sebesar 21,3%, faktor pembelajaran - 14,3% dan faktor pendidikan - 10,7%. (Sholika dan Muhammad Edwar, 2013). Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan di KFC Walikota Medan yang menunjukkan bahwa faktor budaya, sosial, pribadi dan psikologis berpengaruh positif dan signifikan terhadap keputusan pembelian konsumen fast food di KFC Walikota Medan (Urfana & Beby KF Sembiring, 2013).

Dan hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa rata-rata pangsa konsumsi nasional di luar sayuran dan/atau buah-buahan sebesar 93,50% dibandingkan tahun 2007, tidak ada perubahan. Perilaku konsumsi makanan berisiko pada penduduk usia 16 tahun paling banyak



mengonsumsi bumbu dapur, disusul bahan makanan 77,30%, minuman manis 53,1%, dan makanan berlemak 40,70%.

Gaya hidup ini menyebabkan peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh. Kolesterol adalah kelompok lemak sterol dalam darah. Tubuh membutuhkan kolesterol untuk membangun dan memelihara sel-sel saraf dan untuk mensintesis hormon dalam tubuh. Hati memenuhi kebutuhan tubuh akan kolesterol. Namun, jika Anda mengonsumsi makanan yang tinggi lemak jenuh, hati akan memproduksi lebih banyak kolesterol, yang mengakibatkan kadar kolesterol berlebih. Kolesterol memiliki manfaat yang baik bagi tubuh ketika dalam kadar normal, sebaliknya semakin tinggi kadar kolesterol dalam tubuh maka semakin besar bahaya yang mengancam kesehatan tubuh. Tingginya kadar kolesterol dalam darah disebut hiperkolesterolemia.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang dampak pola makanan cepat saji/instant pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pola makan makanan cepat saji/instant pada remaja, dan Mengidentifikasi / menganalisis pola makan makanan cepat saji/instant pada remaja.

## **METODE**

Framework yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber referensi berasal dari jurnal-jurnal yang berkaitan dengan topik penelitian (Notoatmodjo,

2012). Jurnal-jurnal yang berkaitan dengan topik penelitian ini yaitu tentang pola makan makanan cepat saji/instant pada remaja. Penelitian ini merupakan studi literatur berdasarkan jurnal/artikel yang telah direview sebelumnya, jurnal dikumpulkan dan diambil menggunakan beberapa basis data termasuk Google Cendekia dan Science Direct terbaru yang diterbitkan dari 2014 hingga 2020, dandapatkan 15 majalah yang sesuai dengan topik penelitian pola makan fast food/fast food pada remaja. Database yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal online nasional dan internasional. Dalam melakukan penelitian ini peneliti melakukan pencarian jurnal keperawatan terkait Pengaruh pola makan makanan cepat saji/instant pada remaja yang dipublikasikan di internet mulai tahun 2014 - 2020. Jurnal-jurnal penelitian didapatkan dari data based jurnal Google Scholar, Researchgate.net dan Portal Garuda.

## **HASIL**

Berdasarkan jurnal/artikel yang direvisi diperoleh hampir seluruh atau sebagian besar hasil studi pustaka, yaitu: Sebagian besar remaja sangat sering mengonsumsi makanan cepat saji.

Tabel 3.1 Daftar Artikel Hasil Pencarian

No	Tahun	Nama penulis/judul	Metode dan variabel	Hasil	Data based
1.	2019	Mohammadbeigi, Abolfazl Asgarian, Azadeh Ahmadli, Robabeh Farashirazi, Seyedeh Zahra. Prevalence of junk food consumption , overweight / obesity and self-rated health and fitness in high school adolescent girls : a cross sectional study in a deprived area of Qom	A cross-sectional study was done in 638 high school girls who were selected using the multi- stage random sampling method. Overweight/obesity was measured using body mass index (BMI) and a questionnaire was used to ascertain the daily, weekly, monthly, three monthly and occasional junk food consumption. Chi square test and t-test were used to analyse the collected data.	Mean age of participants was 15.77±0.73 years (range 15-18 years). The prevalence of underweight and overweight in study subjects was 23.2% and 11.4% respectively. BMI was not significantly related to some junk foods (p>0.05).	Research gate.net
2.	2016	Lesser, Ellen Nacha Ramirez, Aime Arroyo Sarah, Jingyi MI Robinson, James Mike Ferrar. The impact of a junk-food diet during development on ‘wanting’ and ‘liking’	In this study we investigated the effects of a chronic junk-food diet throughout development on cue-motivated behavior („wanting“), hedonic „liking“ for sweet tastes, as well as anxiety and weight gain in male and female Long- Evans (LE) and Sprague-Dawley (SD) rats. Here	Here we found that chronic exposure to a junk-food diet resulted in large individual differences in weight gain (gainers and non-gainers) despite resulting in stunted growth as compared to chow-fed controls.	Research gate.net
3.	2017	Mandoura, Najla Al-raddadi, Rajaa Abdulrashid, Ola Bin Usman Shah, Hasan Kassar, Sulaiman M Hawari, Abdul Rehman Adel Jahhaf, Jana M. Factors Associated with Consuming Junk Food among Saudi Adults in Jeddah	This cross-sectional study was conducted in five different Primary Health Care centers (PHCCs) of Jeddah working under Ministry of Health. The subjects were men (n = 146) and women (n = 254) aged 18-67 years visiting these centers. Structured validated close ended questionnaire was filled by all the participants. Data analysis was done using SPSS. Chi-square.	Overall the JF consumption in subjects with mean age 33.69 ± 12.29 years was highly prevalent in both genders (86.5%); (men = 85.6% and women = 87.4%). Controlling for some demographic and socioeconomic variables, increased junk food.	Research gate.net
4.	2017	Sapkota. Neupane. Junk Food Consumption Among Secondary Level Students, Chitwan	This was a descriptive cross-sectional research. Hundred forty-two respondents were drawn by using cluster sampling method.	The findings revealed that more girls (53.5%) consumed junk food than boys (79.6%) and those respondents were aware of the meaning of junk food.	Research gate.net
5.	2017	Majdabadi, Hesamedin Askari Solhi, Mahnam Montazeri, Ali Shojaeizadeh, Davoud Nejat, Saharnas Farahani, Farideh Khalajabadi	The present qualitative study was conducted in 2012-2013 in tehran, the capital of iran. To achieve the objective of this study, 42 adolescents were enrolled in this study throught a	The finding were categorized into three main themes as follows : personal viewa, social factors, and family factors. Each theme	Research gate.net

		Djazayeri, Abolghasem. Factors Influencing Fast-Food Consumption Among Adolescents in Tehran : A Qualitative Study	purposive sampling method, and the required data was collected via individual semi-structured in-depth interviews	included several categories and subcategories, and the code sentences and phrases were placed under each category and subcategory.	
6.	2018	Ramchandra, More Ujwala Salunkhe, Avinash H Mohite, V R. Knowledge Regarding Health Hazards of Junk Foods among Adolescents	descriptive approach with 115 engineering students, by using non probability convenience sampling technique with structured questionnaire. Results:	Majority of the samples (35.65%) belong to age group 18 years, in terms of gender 69(60%) subjects were females. Educational status of fathers of the subjects 48(41.73%) are from graduate, Educational status of mothers of the subject 69(60%) are from secondary education.	Research gate.net
7.	2014	Payab, Moloud Kelishadi, Roya Qorbani, Mostafa Motlagh, Mohammad Esmaeil Ranjbar, Shirin Hasani Ardalan, Gelayol Zahedi, Hoda Chinian, Mohammad Asayesh, Hamid Larijani, Bagher Heshmat, Ramin. Association of junk food consumption with high blood pressure and obesity in Iranian children and adolescents : the CASPIAN-IV Study	This nationwide study was conducted in 2011-2012 among 14,880 students, aged 6- 18 years, selected by cluster sampling from 30 provinces. Weight, height, waist circumference (WC), hip circumference (HC), waist-to-hip ratio (WHR), waist-to-hip ratio (WHtR), as well as systolic and diastolic blood pressure (BP) were measured. Junk food was divided into four categories, including salty snacks, sweets, sweetened beverages, and fast food. Subjects reported how many times they had consumed each item (daily, weekly, and seldom).	The intake of sweets was significantly associated with anthropometric indices and BP levels. Moreover, a significant association was found between fast food consumption, BP levels, and anthropometric indices (except for WHtR and WHR). Sweet beverages consumption was significantly associated with anthropometric indices; however, the consumption of salty snacks was only significantly associated with height, HC, and WHR	Research gate.net
8.	2017	Reichelt, Amy C Rank, Michelle M. The impact of junk foods on the adolescent brain	The maturational processes that occur in brain regions responsible for cognitive control and reward seeking may underpin excessive consumption of palatable high fat and high sugar “junk” foods during adolescence.	Recent studies have highlighted the negative impact of these foods on brain function, resulting in cognitive impairments and altered reward processing. The increased neuroplasticity during adolescence may	Research gate.net

				render the brain vulnerable to the negative effects of these foods on cognition and behavior.	
9.	2019	Hidayati, Khairina Fadiyah Mahmudiono, Trias Buanasita, Annas Setiawati, Fransiska Sabatini Ramadhani, Nadia. Peer Influence dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Remaja di SMAN 6 Surabaya Peer Influence and Fast Food Consumption among Adolescent at SMAN 6 Surabaya	Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan studi cross sectional pada 136 remaja di SMAN 6 Surabaya yang dipilih secara clustered random sampling. Data yang dikumpulkan adalah latar belakang responden berupa, jenis kelamin, usia, serta uang saku harian. Selain itu, responden diminta mengisi peer influence scale questionnaire dan food	Sebagian besar responden memiliki peer influence rendah (52,21%). Uji korelasi chi square mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara peer influence dan konsumsi french fries ( $p=0,016$ ), beef burger ( $p=0,029$ ), chicken burger ( $p=0,025$ ), dan waffle ( $p=0,014$ ). Tidak ada makanan dari kelompok makanan cepat saji domestik yang memiliki hubungan yang signifikan dengan peer influence	Google Scholar
10.	2016	Anwar, Citra Rosalyn. Fast Food : Gaya Hidup dan Promosi Makanan Siap Saji	Teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam (in-depth interview), observasi dan desk review. Proses analisis diawali dengan membuat data tertulis dari hasil wawancara yang telah dilakukan dan catatan-catatan sebagai hasil studi lapang, lalu melakukan reduksi data yang relevan dengan fokus penelitian	Informasi tentang gizi dan kesehatan terkait dengan makanan siap saji yang diketahui oleh ibu sangat terbatas, sehingga anak-anak juga memperoleh informasi yang terbatas tentang itu. Meskipun ibu mempertimbangkan gizi dan aspek kesehatan dari makanan siap saji, ini tidaklah menjadi perhatian utama, terutama jika makanan sudah mencakup daging/ayam, sayuran	Google Scholar
11.	2020	Nugroho, Purwo Setiyo Uci, Andi Hikmah, Riatul Muhammadiyah, Universitas Timur, Kalimantan. Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan cross-sectional. Populasi penelitian adalah siswa SMPN 18 Samarinda dengan jumlah sampel sebanyak 64 responden, yang diambil menggunakan teknik simple random sampling.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan junk food ( $p<0.001$ ) dan frekuensi makan ( $p<0.001$ ) dengan	Google Scholar

			Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner google form, kemudian mengkonversikan data hasil kuesioner ke dalam standar (nilai z-score) menggunakan aplikasi WHO Anthro Plus, lalu data dianalisis menggunakan uji Fisher Exact. Hasil	kejadian obesitas pada remaja di SMPN 18 Samarinda. Siswa diharapkan dapat mengurangi makanan junk food dan mengupayakan tidak makan dengan frekuensi berlebih untuk mengurangi risiko obesitas pada remaja	
12.	2018	Kustin. Perbedaan Pola Konsumsi Junk Food pada Remaja Putri SMP Daerah Perkotaan dan Pedesaan terhadap Kejadian Menarche Dini	Jenis penelitian ini kuantitatif menggunakan observasional Analitik dengan desain Cross Sectional Study dan eksperimental untuk uji sampel makanannya. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara cluster random sampling untuk menentukan unit populasi. uji statistik menggunakan regresi logistik	kebiasaan mengkonsumsi junk food (pola dan jenis konsumsi, waktu dan prosentase besaran lemak yang dikonsumsi dari junk food) mempengaruhi kejadian Menarche dinisedangkan frekuensi konsumsi junk food tidak mempengaruhi kejadian menarche dini.	Google Scholar
13.	2016	Mardianti, Lina Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Pada Siswa Siswi Kelas I Smpn 3 Cibarusah Tahun 2016	Penelitian ini berjenis observasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan mengonsumsi fast food pada remaja, dengan rancangan penelitian cross sectional. Tempat	Remaja gemuk lebih sering mengkonsumsi fast food daripada yang tidak gemuk. Berbeda status kegemukan berbeda pula kebiasaan mengkonsumsi fast food. Keeratan hubungan lemah meng- gambarkan remaja gemuk ataupun tidak gemuk umumnya kebiasaan mengkonsumsi fast food dengan kategori sering	Google Scholar
14.	2016	Setyawati, Vilda Ana Veria Rimawati, Eti. Pola Konsumsi Fast Food Dan Serat Sebagai Faktor Gizi Lebih Pada Remaja	Penelitian ini dilakukan di Kota Semarang pada remaja sejumlah 65 orang. Variabel bebas penelitian ini adalah pola konsumsi fast food dan serat, sedangkan variabel terikatnya adalah status gizi. Analisis data yang digunakan adalah chi square.	Hasilnya, 58,5% responden mengalami malnutrisi yang terdiri dari underweight, overweight, obesitas I, dan obesitas II; sementara 41,5% responden berstatus gizi normal. Sehingga bisa dikatakan bahwa	Google Scholar

				remaja bermasalah dengan status gizi. Konsumsi fast food (p=0,21) dan serat (p=0,43) tidak berhubungan dengan overweight. Sebagian besar responden sering mengkonsumsi fast food (95,4%) dan kurang mengkonsumsi serat (84,6%)	
15.	2017	Afifah, Liyana Putri Suyatno, Suyatno Aruben, Ronny Kartini, Apoina. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Fast Food pada Remaja Obesitas di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain studi cross sectional dimana pengukuran variabel dilakukan pada satu saat tertentu. . Besar sampel dalam penelitian ini adalah 35 orang dan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Data diperoleh dari hasil wawancara kuesioner.	Tidak ada hubungan bermakna antara pengetahuan tentang fast food, sikap, pendapatan orang tua, uang saku, teman sebaya, media massa dengan konsumsi fast food pada remaja obesitas SMA Theresiana 1 Semarang tahun 2017.	Google Scholar

## PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan satu fase yang penting dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia karena masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak dan dewasa, dimana terjadi pacu tumbuh, timbul ciri-ciri sekunder, tercapainya fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif. Kondisi seseorang pada masa dewasa banyak ditentukan oleh keadaan gizi dan kesehatan pada masa remaja. Keadaan gizi remaja umumnya dipengaruhi oleh perilaku konsumsi makanan yang berakibat pada tingkat konsumsi zat gizi. Masa remaja merupakan satu fase untuk proses pertumbuhan dan berkembang baik primer maupun sekunder. Makanan cepat saji (fast food) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap untuk disantap.

Makanan cepat saji yang mudah diperoleh di pasaran memberikan tersedianya variasi pangan sesuai selera dan daya beli. Perubahan gaya hidup telah terbukti mempengaruhi pola makan dan kesehatan. Pergeseran gaya hidup akibat pengaruh urbanisasi, globalisasi. Dan salah satu juga faktornya yaitu teman sebaya. Teman sebaya merupakan salah satu faktor sehingga remaja lebih memilih makanan cepat saji. Pengetahuan gizi setiap individu 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 terlebih para remaja. 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. 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. Menurut Riskesdas (2013) masyarakat di Indonesia mempunyai perilaku konsumsi makanan yang berlemak, mengandung kolesterol dan makanan gorengan sebesar 40,7% dengan mengonsumsi 1 kali dalam sehari. Pola konsumsi makanan yang berlemak, mengandung kolesterol dan makanan gorengan untuk wilayah Jawa Timur mempunyai prevalensi 60,3%, angka ini tergolong tinggi dibandingkan dengan provinsi yaitu DIY (Daerah Istimewa Yogyakarta) 50,7%, Jawa Barat 50,1%, Jawa Tengah 49,5%, dan Banten 48,8% (Riskesdas, 2013).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Studi pola makan makanan cepat saji pada remaja telah menyimpulkan bahwa:

1. Pola makan yang baik akan berdampak baik bagi tubuh, begitu pula sebaliknya, pola makan yang salah akan berdampak buruk, meskipun makanan tersebut sehat.

2. Kurangnya pengetahuan dan perubahan gaya hidup mengenai asupan makanan sehat menyebabkan perilaku makan yang buruk dan Paparan konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dan konsumsi makanan bergizi seimbang yang tidak seimbang serta aktivitas fisik yang cukup akan menimbulkan berbagai

penyakit, baik degeneratif maupun metabolik.

3. Masa remaja merupakan fase proses pertumbuhan dan perkembangan, baik primer maupun sekunder, dan keadaan seseorang pada masa dewasa sangat ditentukan oleh keadaan gizi dan kesehatan pada masa remaja.

## SARAN

1. Bagi masyarakat

Menjalani pola hidup sehat dan menjaga pola makan-makanan bergizi yang dibutuhkan oleh tubuh dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup, sehingga terhindar dari berbagai masalah baik penyakit degeneratif maupun penyakit metabolik.

2. Bagi tenaga kesehatan

Dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang permasalahan yang terjadi ketika pola makan yang salah dapat berdampak buruk bagi pertumbuhan dan perkembangan pada remaja, dan memberikan penyuluhan terhadap pentingnya menjaga pola makan yang baik serta dampak baik yang terjadi ketika pola makan makanan sehat dilakukan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian secara langsung tentang hubungan antara makan makanan cepat saji / instant dengan kadar kolesterol pada remaja, sehingga bisa mendapatkan data yang pasti.

## DAFTAR PUSTAKA

Ayu, Ratu dan Devi Sartika. 2018. *Gizi Kesehatan Masyarakat. Jurnal Nasional Kesehatan Masyarakat Vol. 2, tidak. 4 Februari 2018 16424.*

Martadilla. (2018). *Hubungan konsumsi makanan cepat saji modern (fast food), aktivitas fisik dan faktor lain dengan frekuensi makan berlebihan pada remaja*



SMA Islam P.B. Sudirman di Jakarta Timur pada tahun 2018. Jurnal penelitian. hm. 1-2.

Adisti Fitriana Andar Nusa, Annis Katur Adi. 2013. "Hubungan Faktor Perilaku, Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji, Pola Makan dan Genetika dengan Tingkat Kegemukan". Media Gizi Indonesia 9(1): 20–27.

Imtihani, T.R., dan Noer, E.R. 2013. Asosiasi pengetahuan, uang saku dan peer group dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja putri. *Jurnal Kolese Nutrisi, Volume 2, Nomor 1, halaman 162–169.*

Boeng. 2017. *Dampak makanan cepat saji pada anak prasekolah.* Jurnal Kesehatan Indonesia Vol. 2.

Afifa, Liyana Putri, Suyatno Suyatno, Ronnie Aruben dan Apoina Kartini. 2017. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Remaja Obesitas di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017." Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) 5: 706–13.

Ida Cholidatul Jana, Dr. Badraningsih Lastarivati. 2015. *Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Siswa Kelas VIII Negeri 1 Yogyakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kedokteran Aisyah Yogyakarta 11 (1908): 170–78.*

City.pdf,file:///C:/Users/User/Desktop/SKR PSI/PROPOSAL/REFERENSI/Konsumsi makanan dan obesitas di Riyadh et al. 2015. "Hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan makan fast food dengan status gizi pada remaja." *Jurnal Online Siswa 2(1): 750–58.*

Enamel Don Rees, Mutahar Rini, Febri Fatmalina. 2019. *Asosiasi iklan makanan dan minuman di media dengan frekuensi*

*konsumsi makanan tidak sehat oleh remaja di SMA Negeri 13 Palembang tahun 2019.*

Septiyani, 2011. *Waspadalah terhadap makanan cepat saji!* (artikel ilmiah). Jakarta: Jurusan Teknik Industri, Universitas Merku Buan. Diakses dari <http://kesehatan.kompasiana.com/food/2011/06/29/waspada-fast-food/>.

Riset dasar dalam perawatan kesehatan. Jakarta: *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2013.*

Badan Penelitian dan Pengembangan Kedokteran Kementerian Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar 2013 Jakarta: *Departemen Kesehatan Rhode Island; 2013.*

Bappeda, Provinsi Jawa Timur, P. (2018) *Provinsi Dinamis Jawa Timur. Data Dinamis Provinsi Jawa Timur triwulan 2017,2018,http://bappeda.jatimprov.go.id/2018/03/30/buku-data-dinamis-triwulan-i-2018/.*

*Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.* "Hasil Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan RI, 2013". *Prosiding Pertemuan Tahunan - Asosiasi Pengendalian Pencemaran Udara Vol. 6, 2013, tanggal: 1 Desember 2013*

Riskesdas. *HASIL UTAMA RISKESDAS 2018 Kementerian Kesehatan.*

Azvolinsky, A. Junk food, menonton TV terkait dengan remaja, *Arsip Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine (abstrak) 2012 [dikutip 15 Maret 2013], tersedia di*<http://news.yahoo.com/junk-food-tv-watching-linked-teen-205457093.html>.

Sapkota SD, Neupane S. Asupan makanan yang tidak sehat di kalangan siswa sekolah menengah, Chitwan. *Jurnal Masyarakat Anak Nepal. 2017;37(2):147-152.*



Hidaka B.H., Hester K.M., Bridges K.M., Daley K.M., Greiner K.A. *Konsumsi makanan cepat saji dikaitkan dengan pendidikan tinggi pada wanita tetapi tidak pada pria di antara orang dewasa yang lebih tua di klinik kesejahteraan perkotaan: sebuah studi cross-sectional. Rep Medis Sebelumnya 2018;12:48-151.*