

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, *BODY IMAGE* DAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA KECAMATAN GRESIK**

*The Relationship Of Nutritional Knowledge, Body Image And Fast Food Consumption With The Nutritional Status Of Adolescent Women in SMA District Gresik*

<sup>1</sup>Zur'atul Hasanah, <sup>1</sup>Desty Muzarofatus Sholihah, <sup>1</sup>Dwi Novri Supriatiningrum  
<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

**ABSTRACT**

*Adolescents were vulnerable to nutritional problems. Knowledge of nutrition, body image and consumption of fast food are factors studied and analyzed for their significance level on the nutritional status of adolescents. The purpose of the study was to analyze the relationship between nutritional knowledge, body image and consumption of fast food with the nutritional status of adolescent girls in Gresik District Senior High School. This type of research uses an analytical observational cross-sectional approach. The number of subjects as many as 124, data collection uses questionnaires, anthropometric measurements. Data analysis used Spearman rank The results of the Spearman rank correlation test on the nutritional knowledge variable with nutritional status  $P$  value =  $0.660 > 0.05$ . In the body image variable with nutritional status the value of  $P$  value =  $0.445 > 0.05$ . Then the variable consumption of fast food with nutritional status  $P$  value =  $0.568 > 0.05$  In this study it can be concluded that the relationship between nutritional knowledge, body image and consumption of fast food with the nutritional status of adolescent girls in SMA District Gresik there is no significant relationship to nutritional status*

**Keywords:** *nutritional knowledge, body, fast food, nutritional status*

**ABSTRACT**

Remaja rentan terhadap permasalahan gizi. Pengetahuan gizi, *body image* dan konsumsi makanan cepat saji merupakan faktor yang diteliti dan dianalisis tingkat signifikasinya terhadap status gizi remaja. Tujuan penelitian Menganalisis hubungan pengetahuan gizi, *body image* dan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja putri di SMA Kecamatan Gresik. Jenis penelitian menggunakan observasional analitik pendekatan crosssectional. Jumlah subjek sebanyak 124, Pengumpulan data menggunakan kuisioner, pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan rank spearman Hasil uji korelasi *rank spearman* pada variabel pengetahuan gizi dengan status gizi nilai  $P$  value =  $0,660 > 0,05$ . Pada variabel *body image* dengan status gizi nilai  $P$  value =  $0,445 > 0,05$ . kemudian variabel konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi nilai  $P$  value =  $0,568 > 0,05$  Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hubungan pengetahuan gizi, *body image* dan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja putri di SMA Kecamatan Gresik tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap status gizi.

**Kata kunci:** *pengetahuan gizi, tubuh, makanan cepat saji, status gizi*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Kali ini terjadi perubahan fisik, fisiologis dan psikososial. Masa remaja juga rentan menghadapi masalah-masalah gizi (Noviyanti & Marfuah, 2017). Kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan akan mempengaruhi status kesehatan, salah satunya adalah kegemukan. Informasi tentang gizi yang rendah akan terlihat dari beberapa perilaku makan yang tidak sesuai (Maharani, 2017).

Remaja mudah untuk terpapar media massa, idola, artis, yang menjadikan terobsesi untuk langsing dan takut gemuk. Remaja sekarang sangat memperhatikan penampilan dan benar-benar didoktrin untuk menjadi langsing, bugar, dan cantik. Gambar model atau artis yang biasanya ditampilkan di layar televisi dan di majalah memberikan pesan bahwa kesuksesan dan kebahagiaan berasal dari kecantikan yang tidak dapat dicapai Lowery dalam

(Lupitasari, 2019). *Body image* merupakan gambaran tubuh seseorang yang di peroleh melalui penilaian pribadi yang menimbulkan perasaan puas atau tidak puas terhadap tubuhnya, dikatakan *body image* positif jika remaja merasa puas dan mensyukuri apa yang sudah dimiliki dan sebaliknya dikatakan *body image* negatif jika remaja memiliki keyakinan bahwa apabila penampilan tidak memenuhi standar pribadinya sehingga mempunyai dampak negatif yaitu memiliki perasaan depresi, tidak berdaya dikarenakan standar ideal yang tidak bisa dicapai, serta mempengaruhi intake dan mengakibatkan timbulnya gangguan gizi lainnya (Ramanda, dkk, 2019).

Penilaian status gizi remaja menurut Kementerian Kesehatan RI (2020) berdasarkan pada indeks IMT/U dengan empat kategori yaitu gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas. Hasil pemantauan status gizi (PSG) tahun 2016 menunjukkan bahwa jumlah remaja yang termasuk sangat kurus sebesar 2,4%, dan kurus sebesar

7,4%, dan Persentase Status Gizi Remaja Putri Umur 12 – 18 Tahun Berdasarkan Indeks IMT/U, Menurut Provinsi, 2017 di tingkat nasional di peroleh 1,2 % Sangat kurus, 3,5% kurus, 15,1% gemuk, dan 4,3% Obesitas, sedangkan untuk Jawa timur sendiri diperoleh 2,5% kurus 21,2% gemuk, 7,7% Obesitas (Kemenkes, 2017) Prevalensi Status Gizi (IMT/U) menurut Provinsi Riskesdas 2018 Jawa timur Umur 13-15 sebanyak 1,5% sangat kurus, 5,7% kurus, 13,3% gemuk dan 6,0% obesitas Sedangkan Status Gizi (IMT/U) pada Remaja Umur 16 - 18 Tahun sebanyak 1,1% Sangat kurus, 6,8% kurus, 11,3% gemuk dan 5,1% Obesitas (Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Permasalahan gizi pada remaja biasanya juga muncul karena kesalahan dalam memilih bahan makanan. Makanan cepat saji atau yang biasa disebut dengan *fast food* mengandung asam jenuh yang tinggi dan lemak tak jenuh omega 6, serta kurangnya asupan lemak omega 3, garam dan gula yang berlebih, jenis makanan

tersebut dapat membahayakan jantung, ginjal, dan lingk pinggang (Hatta, 2019) Makanan cepat saji dapat meningkatkan suatu kalori yang menumpuk di jaringan lemak pada tubuh sehingga menimbulkan adanya kelebihan berat badan, disamping itu makanan cepat saji juga mengandung gula dan lemak (Mukti, 2018). Meski demikian peminatnya masih banyak, terutama remaja, namun akan terus berkembang seiring dengan meningkatnya tingkat pemanfaatan makanan cepat saji di Indonesia.

Penelitian yang pernah diteliti pada Zahrah & Lailatul (2020) dengan judul *body image* mahasiswa gizi serta asupan energi dan status gizi ditemukan hasil terdapat hubungan antara *body image* dengan energi yaitu semakin berlebih asupan energi dan status gizi pada *body image* mahasiswa gizi juga semakin negatif Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Hatta, 2019) dengan judul penelitian Hubungan konsumsi fast food dengan status gizi siswa di SMP negeri 1 Limboto barat Ditemukan hasil

terdapat hubungan signifikan, kemudian Menurut penelitian (Ariyana, 2020) dengan judul Penelitian tentang Hubungan Pengetahuan Dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Siswa-Siswi Kelas XI Di SMA Negeri Samarinda. Ditemukan hasil terdapat hubungan signifikan.

Kabupaten Gresik merupakan daerah dengan wilayah yang dekat dengan perkotaan, sehingga memungkinkan para remaja mudah untuk mendapatkan akses informasi terutama makanan *fast food*, seperti para remaja sangat mudah untuk menjangkau, pada SMA Kecamatan Gresik banyak diantaranya makanan yang terjual bebas di lingkungan sekitar sekolah dengan berbagai macam dan pilihan seperti *pentol*, *cimol*, *cilok*, telur gulung, *seblak* dsb, harga yang murah sesuai dengan kantong pelajar memudahkan semua orang bisa membelinya, begitu juga terkait informasi yang berhubungan dengan *body image* remaja sering memperhatikan penampilannya seiring perkembangan zaman suatu

informasi bisa di dapat dari manapun.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi, *body image* dan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja putri di SMA Kecamatan Gresik guna untuk memberikan informasi mengenai pengetahuan gizi, *body image* serta memberikan informasi mengenai pemilihan makanan yang benar terhadap remaja putri

## METODE

### Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini termasuk penelitian Observasional analitik dengan pendekatan *crosssectional* yakni, merupakan metode penelitian yang tidak mempertahankan subyek penelitian yang harus diamati dalam jangka waktu yang lama (sekali saja) Untuk lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1, SMA Darul Islam, SMA Nadhatul Ulama 1, SMA Nadhatul Ulama 2. Penelitian dilaksanakan mulai bulan April sampai dengan juni 2022 dengan mendatangi sekolah SMA

kecamatan Gresik

### **Jumlah dan cara pengambilan subjek**

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja putri yang terdapat pada empat sekolah SMA Kecamatan Gresik dengan usia 15-17 tahun yang sesuai dengan kriteria inklusi. Sampel yang didapatkan yaitu sebanyak 124, subjek dengan pengambilan sampel penelitian ini yaitu 15% dari besar populasi

### **Jenis dan cara pengumpulan data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui beberapa tahap yaitu wawancara, angket, observasi dan studi dokumenter. Kemudian pengukuran antropometri mengenai berat badan dan tinggi badan dengan menggunakan timbangan digital dan microtoice. Kemudian menggunakan Kuisisioner pengetahuan gizi, Kuisisioner Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) serta Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34).

### **Pengolahan dan analisa data**

Pengelolaan data dilakukan dengan melalui tahap

meliputi melakukan pengkodean (coding), pemasukan data (entry), pengecekan data (cleaning), dan analisis data (analysing). Kemudian Data yang diperoleh akan ditabulasi (diberi kode) kemudian dimasukkan ke dalam tabel menurut jenis kuesioner yang sudah diisi, setelah itu dilakukan pengecekan ulang, tahap akhir yaitu melakukan analisis data. Dilakukan Uji Univariat, Uji menggunakan crostabulasi antar variabel kemudian dilakukan uji Bivariat *spearman rank* untuk mengetahui signifikansi (derajat kemaknaan) variabel di tentukan dengan nilai P value = 0,05. Apabila nilai P Value = <0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi, *body image* dan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja putri SMA kabupaten Gresik dan begitu juga sebaliknya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Subjek**

Penelitian ini menganalisis empat faktor yaitu pengetahuan gizi, *body image* dan konsumsi makanan cepat saji yang di hubungkan dengan status gizi, berdasarkan pada tabel

berikut:

Tabel 1 Distribusi karakteristik subjek

| Umur          | N          | %          |
|---------------|------------|------------|
| 15            | 13         | 10,5       |
| 16            | 67         | 54,0       |
| 17            | 44         | 35,5       |
| <b>Total</b>  | <b>124</b> | <b>100</b> |
| Jenis kelamin | N          | %          |
| Perempuan     | 124        | 100        |
| <b>Total</b>  | <b>124</b> | <b>100</b> |
| kelas         | N          | 48,4       |
| X             | 60         | 48,4       |
| XI            | 64         | 51,6       |
| <b>Total</b>  | <b>124</b> | <b>100</b> |

Sumber: *Data Primer (2022)*

Pada Tabel 1 Menunjukkan bahwa distribusi umur responden tertinggi termasuk kategori umur 16 tahun, yaitu sebanyak 67 responden (54,0%). semua responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 124 (100%), dikarenakan menyangkut terkait variabel yang diambil peneliti mengenai *body image* pada remaja putri kemudian untuk jumlah kelas responden tertinggi termasuk kategori kelas XI, yaitu sebanyak 64 responden (51,6%).

### Distribusi pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi pada penelitian ini didapatkan dari pengisian kuisioner oleh responden dengan pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan gizi dan

dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu kurang, cukup dan baik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Distribusi pengetahuan gizi

| Pengetahuan gizi | N          | %          |
|------------------|------------|------------|
| Kurang           | 17         | 13,7       |
| Cukup            | 61         | 49,2       |
| Baik             | 46         | 37,1       |
| <b>total</b>     | <b>124</b> | <b>100</b> |

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan gizi responden tertinggi termasuk kategori cukup, yaitu sebanyak 61 responden (49,2%). Sedangkan pengetahuan gizi responden terendah terdapat pada kategori kurang, yaitu sebanyak 17 responden (13,7%).

### Distribusi *body image*

*Body image* pada penelitian ini didapatkan dari pengisian kuisioner oleh responden dengan pertanyaan yang berkaitan dengan persepsi kepuasan terhadap masing-masing remaja putri yang dikategorikan menjadi 2 kategori, yaitu *body image* negatif dan positif dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Distribusi *body image*

| <i>Body image</i> | N          | %          |
|-------------------|------------|------------|
| Negatif           | 2          | 1,6        |
| Positif           | 122        | 98,4       |
| <b>Total</b>      | <b>124</b> | <b>100</b> |

Pada Tabel 3 menunjukkan

bahwa *body image* responden tertinggi termasuk kategori *body image* positif, yaitu sebanyak 122 responden (98,4%). Sedangkan *body image* responden terendah terdapat pada kategori *body image* negatif, yaitu sebanyak 2 responden (1,6%).

**Distribusi frekuensi makanan cepat saji**

Konsumsi makanan cepat saji pada penelitian ini didapatkan dari pengisian kuisioner oleh responden dengan pertanyaan yang berkaitan dengan frekuensi beberapa makanan dan dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu tidak pernah sering dan jarang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 Distribusi frekuensi makanan cepat saji

| Konsumsi makanan cepat saji | N          | %          |
|-----------------------------|------------|------------|
| Sering                      | 86         | 69,4       |
| Jarang                      | 38         | 30,6       |
| <b>Total</b>                | <b>124</b> | <b>100</b> |

Pada Tabel 4 menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji responden tertinggi termasuk kategori sering, yaitu sebanyak 86 responden (69,4%). Sedangkan konsumsi makanan cepat saji responden terendah terdapat pada kategori jarang, yaitu sebanyak 38

responden (30,6%).

**Distribusi status gizi (IMT/U)**

Status gizi pada penelitian ini didapatkan dari pengukuran antropometri kelompokan pada indikator IMT/U, kemudian dikategorikan menjadi 4 kategori yaitu kurus bila responden  $-3 SD$  sampai dengan  $<-2SD$ , gemuk bila responden  $>1SD$  sampai dengan  $2SD$ , obesitas bila responden  $>2SD$  dan normal bila responden  $>2SD$ . Terkait status gizi pada responden SMA Kecamatan Gresik, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5 Distribusi status gizi(IMT/U)

| Status gizi  | N          | %          |
|--------------|------------|------------|
| Kurus        | 10         | 8,1        |
| Gemuk        | 14         | 11,3       |
| Obesitas     | 8          | 6,5        |
| Normal       | 92         | 74,2       |
| <b>Total</b> | <b>124</b> | <b>100</b> |

Pada Tabel 5.7 menunjukkan bahwa status gizi responden tertinggi termasuk kategori normal, yaitu sebanyak 92 responden (74,2%). Sedangkan status gizi responden terendah terdapat pada kategori obesitas, yaitu sebanyak 8 responden (6,5%).

**Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi**

Hubungan pengetahuan gizi dengan

status gizi pada responden SMA Kecamatan Gresik, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5 Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi

| Pengetahuan gizi | Kategori status gizi |     |       |      |          |     |        |      | Total      |            |
|------------------|----------------------|-----|-------|------|----------|-----|--------|------|------------|------------|
|                  | Kurus                |     | Gemuk |      | Obesitas |     | normal |      | N          | %          |
| Kurang           | 1                    | 5,9 | 2     | 11,7 | 1        | 5,9 | 13     | 76,5 | 17         | 100        |
| Cukup            | 5                    | 8,2 | 6     | 9,8  | 5        | 8,2 | 45     | 73,8 | 61         | 100        |
| Baik             | 4                    | 8,7 | 6     | 13,0 | 2        | 4,4 | 34     | 73,9 | 46         | 100        |
| <b>Total</b>     |                      |     |       |      |          |     |        |      | <b>124</b> | <b>100</b> |

Uji Spearman rank P Value= 0,660

Pada Tabel 5 menunjukkan bahwa didapatkan nilai P Value = 0,660 > 0,05 yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi, dari 17 responden yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak (5,9%) termasuk kurus, (11,7%) termasuk gemuk, (5,9%) termasuk obesitas dan (76,5%) termasuk normal. Sedangkan dari 46 responden yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak (8,7%) termasuk kurus (13,0%) termasuk gemuk, (4,4%) termasuk obesitas (73,9%) termasuk normal Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Laowo (2018) yang mengatakan tidak ada hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi pada SMP Muhammadiyah Lubuk Pangan dengan nilai P value = 2.004 > 0.05.

Sebagian besar responden masih belum paham mengenai

frekuensi porsi yang di makan dalam sehari selain itu banyak yang masih mengira sumber Fe (zat besi) Cuma bisa didapat pada sayuran hijau saja Pada soal pengetahuan mengenai teh dapat memicu terjadinya anemia saat menstruasi juga mereka masih banyak yang menjawab salah, padahal dalam kandungan teh terdapat komponen yang disebut (tanin), zat tersebut menghambat penyerapan Fe (zat besi) yang termasuk dalam komponen penting dalam pembentukan hemoglobin, apabila seseorang kekurangan hemoglobin maka akan memicu terjadinya anemia.

Hal ini penyebab tidak terdapatnya hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi dikarenakan pengetahuan tidak memberi pengaruh secara langsung terhadap asupan gizi, sementara status gizi secara langsung dipengaruhi oleh penyakit infeksi dan asupan zat gizi dan kedua variabel

tersebut tidak diteliti dalam penelitian ini (Nurlita, dalam ardin, 2018).

**Hubungan *body image* dengan status gizi**

Hubungan *body image* dengan

status gizi pada responden SMA Kecamatan Gresik, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6 Hubungan *body image* dengan status gizi

| <i>Body image</i>                       | Kategori status gizi |   |       |    |          |   |        |     | Total      |            |
|---|----------------------|---|-------|----|----------|---|--------|-----|------------|------------|
|   | Kurus                |   | Gemuk |    | Obesitas |   | Normal |     | N          | %          |
| Negatif                                 | 0                    | 0 | 0     | 0  | 0        | 0 | 2      | 1,6 | 2          | 100        |
| Positif                                 | 10                   | 8 | 14    | 11 | 8        | 6 | 92     | 75  | 122        | 100        |
| <b>Total</b>                            |                      |   |       |    |          |   |        |     | <b>124</b> | <b>100</b> |
| <b>Uji Spearman rank P Value= 0,445</b> |                      |   |       |    |          |   |        |     |            |            |

Pada Tabel 6 menunjukkan bahwa didapatkan nilai *P Value* = 0,445>0,05 yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi, dari 2 responden yang mempunyai *body image* negatif sebanyak 0 responden (0%) termasuk kurus, gemuk, obesitas dan 2 responden (1,6%) termasuk normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian siswadi, dkk (2020) yang mengatakan tidak hubungan citra tubuh. terhadap status gizi pada SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik dengan nilai *P value* = 0.415>0.05.

Hal Ini Penyebab tidak terdapatnya hubungan *body image* dengan status gizi dikarenakan menurut Lowry dalam Lupitasari

(2019) biasanya remaja menganggap bahwa yang memiliki bentuk tubuh kurus merupakan kebahagiaan berasal dari kecantikan yang bersifat mutlak. Hal ini bersinggungan dengan bagaimana persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya remaja pada penelitian ini memiliki *body image* positif sehingga hal ini berdampak pada faktor lainnya sebagian siswi juga masih sulit menerima kritikan dari orang lain seperti merubah jenis makanan dan jumlah makanan yang mereka konsumsi (Yusinta, 2019)

Responden pada penelitian ini memiliki *body image positif* dengan kategori kurus sebanyak 10 responden, kategori gemuk sebanyak 14 responden, kategori obesitas sebanyak 8 responden yang berarti

para remaja ini masih membutuhkan edukasi lebih lanjut agar status gizinya bisa lebih baik

dan tidak menganggap bahwa dirinya baik-baik saja.

**Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi**

Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada responden SMA Kecamatan Gresik, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7 Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi

| Konsumsi makanan cepat saji | Kategori status gizi |     |       |      |          |     |        |      | Total      |            |
|-----------------------------|----------------------|-----|-------|------|----------|-----|--------|------|------------|------------|
|                             | Kurus                |     | Gemuk |      | Obesitas |     | Normal |      | N          | %          |
|                             | N                    | %   | N     | %    | N        | %   | N      | %    |            |            |
| Sering                      | 8                    | 9,3 | 10    | 11,6 | 6        | 7,0 | 62     | 72,1 | 86         | 100        |
| Jarang                      | 2                    | 5,3 | 4     | 10,5 | 2        | 5,3 | 30     | 78,9 | 38         | 100        |
| <b>Total</b>                |                      |     |       |      |          |     |        |      | <b>124</b> | <b>100</b> |

Uji Spearman rank P Value= 0,568

Pada Tabel 7 menunjukkan bahwa didapatkan nilai P Value = 0,568>0,05 yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi, dari 86 responden yang mempunyai konsumsi fast food sering sebanyak 8 responden (9,3%) termasuk kurus, 10 responden (11,6%) termasuk gemuk, 6 responden (7,0%) termasuk obesitas dan 62 responden (72,1%) termasuk normal.

makanan tersebut dikonsumsi >3 kali/minggu secara terus menerus akan memicu terjadinya hipertensi dan penyakit lainnya. Asupan garam tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natriuretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah (Ramadhini & Suryati, 2018)

Kebanyakan makanan cepat saji yang sering dikonsumsi oleh responden seperti 1 potong fried chicken (100 gram) memiliki natrium sebanyak 640 mg, 1 bungkus mie instan (80 gram) memiliki natrium sebanyak 680 mg, di anjurkan 1 sdt perharinya dan apabila

Kemudian makanan cepat saji lainnya adalah 1 mangkuk seblak (200 gram) memiliki minyak sebanyak 13,31 gram, telur gulung (60 gram) memiliki minyak sebanyak 30 mg yang dimakan >3 kali/minggu, pembatasan konsumsi minyak yang di anjurkan adalah 5 sdm perharinya dan apabila makanan tersebut dikonsumsi >3 kali/minggu secara terus menerus akan memicu terjadinya risiko

penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan kolestrol

Sedangkan makanan cepat saji yang jarang dikonsumsi oleh responden seperti hamburger, topokki, spagety, takoyaki, dll. Sementara yang dikonsumsi responden pada minuman soft drink (250 ml) memiliki gula sebanyak 20,00 gram dan pada minuman boba (414 ml) memiliki gula 51,60 gram yang diminum >3 kali/minggu, pembatasan konsumsi gula yang dianjurkan adalah 5 sdm perharinya dan apabila minuman tersebut dikonsumsi >3 kali/minggu secara terus menerus akan memicu terjadinya resiko obesitas. Badan peneliti & pengembangan Kesehatan dalam Idealistiana, dkk. (2021) Menyatakan konsumsi gula dapat meningkatkan kalori tanpa zat gizi lain sehingga dengan konsumsi yang berlebihan dapat meningkatkan pada kejadian obesitas.

Hal ini penyebab tidak terdapatnya hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi dikarenakan kebiasaan frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang diteliti pada penelitian ini tidak menggambarkan permasalahan status

gizi yang spesifik, subjek yang memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji kategori sering belum tentu mengalami status gizi gemuk begitu juga sebaliknya (Nurlita, dalam ardin, 2018).

### KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah seluruh subjek memiliki pengetahuan cukup (73,8%) dengan *P Value*  $0,660 > 0,05$ , memiliki *body image* positif (75%) dengan *P Value*  $0,445 > 0,05$  dan memiliki frekuensi makanan cepat saji sering (72,1%) dengan *P Value*  $0,568 > 0,05$ , Namun dari ketiga variabel yang diteliti tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan status gizi pada setiap individu.

Sebaiknya responden agar membatasi ditingkatkan kembali mengenai seputar pengetahuan zat gizi serta memperbaiki pola makan dan life Style.

### DAFTAR PUSTAKA

Ardin SH, Kartini TD & Lestari RS. 2018. Hubungan Kebiasaan Makan Fast Food dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja. *Media*

- Gizi Pangan*, 95-103
- Ariyana D & Ni wayan AW. 2020. Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1841-1846.
- Badan Penelitian & Pengembangan Kesehatan RI. 2018. Laporan Nasional Riskesdas. 2018. Jakarta: Kemeterian Kesehatan RI
- Hatta H. 2019. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Siswi di SMP Negeri 1 Limboto barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 41-46.
- Idealistiana L, Anggaraeni N, Khairiyah R, Fitriyani, & Nurlela. 2021. Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Terkait Pembatasan Konsumsi Gula, Garam dan Lemak Melalui Kegiatan Konseling Gizi di Wilayah Puskesmas Marga Jaya . *jurnal Pengabdian Masyarakat dalam Kebidanan*, 6-13
- Kemenkes RI. 2017. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Standart Antropometri Anak. Jakarta: PMK
- Laowo SK. 2018. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Fast Food Terhadap Status Gizi Pada Anak SMP Muhammadiyah Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang. *Politeknik Kesehatan Medan. Skripsi*, 1-58.
- Lupitasari. 2019. Hubungan Antara Harga Diri dan Citra Tubuh pada Remaja Putri Kelas X SMA. *Acta Psychologia*, 162-167.
- Maharani, Darwis, & Suryani D. 2017. Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Asupan Serat dan Status Gizi Lebih pada Remaja. *Jurnal Media Kesehatan*, 167-172.
- Mukti FB. 2018. Hubungan Konsumsi Buah, Sayur dan Fast food terhadap Status Gizi Remaja di SMA 06 Kota Padang Tahun 2018. Fakultas Kesehatan Masyarakat.

- Universitas Andalas. *Skripsi*.
- Noviyanti RD & Marfuah D. 2017. Hubungan Peghetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*, 421-426.
- Ramadhini D & Suryati. 2018. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin dengan Kejadian Hipertensi Lansia di Desa Labuhan Kota Padangsidempuan Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 29-37.
- Ramanda R, Akbar Z & Wirasti MK. 2019. Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan. *Jurnal Edukasi*, 121-135.
- Siswadi, F. K., Syarifah Has, D. F., & Ariestiningsih, E. S. (2020). Hubungan Citra tubuh, Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Journal*, 129-136
- Yusinta DH, Pradigdo S. F & Rahfiludin MZ. 2019. Hubungan Body Image dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2356-3346
- Zahrah A & Lailatul M. 2020. Body Image Mahasiswa Gizi Serta Kaitannya dengan Asupan Energi dan Status Gizi. *Media Gizi Indonesia*, 66-72.