

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

Correlation Between Fast Food Consumption, Physical Activity, and Nutritional Statuses Among Female Student Of The Faculty Of Healthy Muhammadiyah University Of Gresik

^{1*}Miftahul Jannah, ¹Dwi Novri Supriatiningrum, ¹Desty Muzarofatus Sholikhah
¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

ABSTRACT

Obesity is a common health problem worldwide, even in emerging nations like Indonesia. It affects both wealthy and developing nations. Among the populations that are much less active, as much as 80% of the Indonesian population falls into that category. The purpose of this study is to examine the relationship between female faculty members' intake of fast food, levels of physical activity, and nutritional status at Muhammadiyah University of Gresik. An analytical observational study using a basic random sampling procedure was conducted with a sample of eighty-four female students. An FFQ form, a meal recall form (completed once per 24 hours), a physical activity form, and a nutrition status measurement were used to gather the data. One method for evaluating procedures was the Spearman test. Based on the data mentioned earlier, it can be concluded that there is a correlation between energy intake and macro nutrition, but no correlation between physical activity and nutrition statuses. The study also found a correlation between protein intake at $\alpha=0.000$, fat intake at $\alpha=0.000$, and eating routine behavior at $\alpha=0.000$, as well as consumption of fast food.

Keywords: *Physical activity, Consumption of fast food, Nutritional statuses*

ABSTRAK

Obesitas merupakan masalah kesehatan umum di seluruh dunia, bahkan di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Hal ini mempengaruhi negara-negara kaya dan berkembang. Di antara populasi yang kurang aktif, sebanyak 80% penduduk Indonesia termasuk dalam kategori tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan *fast food* dosen perempuan, tingkat aktivitas fisik, dan status gizi di Universitas Muhammadiyah Gresik. Penelitian observasional analitik dengan menggunakan prosedur *basic random sampling* dilakukan dengan sampel delapan puluh empat siswi. Formulir FFQ, formulir penarikan kembali makanan (diisi satu kali setiap 24 jam), formulir aktivitas fisik, dan pengukuran status gizi digunakan untuk mengumpulkan data. salah satu metode untuk mengevaluasi prosedur adalah tes *spearman*. Berdasarkan data yang telah disebutkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dengan gizi makro, namun tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Penelitian ini juga menemukan adanya korelasi antara asupan protein pada $\alpha=0,000$, asupan lemak pada $\alpha=0,000$, dan perilaku rutin makan pada $\alpha=0,000$, serta konsumsi makanan cepat saji.

Kata Kunci: *Aktivitas fisik, Konsumsi fast food, Status gizi*

PENDAHULUAN

Obesitas Ini adalah penyakit umum yang menyerang negara-negara industri dan berkembang; Indonesia adalah salah satu negara yang terakhir. Obesitas banyak terjadi pada golongan usia dewasa awal seperti usia mahasiswa.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016, lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami berat badan lebih diantaranya 11% laki-laki dan 15% perempuan. Sedangkan menurut data riset kesehatan dasar (2018) diketahui bahwa obesitas di Indonesia adalah 21,8%.

Angka ini lebih tinggi dibandingkan tahun 2013, ialah 14,8%. Ditahun 2018, angka obesitas di Gresik menduduki peringkat ke-6 di Jawa Timur. Prevalensi obesitas pada tahun 2018 penduduk yang berusia lebih dari 18 tahun sebesar 34,35%, prevalensi laki-laki sebesar 27,70% dan perempuan sebesar 36,49% (Dinkes, 2018).

Permasalahan obesitas di Indonesia ditimbulkan dari beberapa faktor kompleks yang erat kaitannya, salah satunya adalah pola konsumsi pangan (perilaku makan dan pola

makan) dan aktivitas fisik. Pola makan adalah sebagai mengatur jenis dan jumlah makanan yang disesuaikan pada kebutuhan tubuh untuk menjaga kesehatan tubuh, kecukupan gizi, dan menghindari terjadinya penyakit tidak menular.

Jenis bahan makanan yang perlu diperhatikan agar tidak salah adalah sumber karbohidrat kompleks, protein lemak baik, vitamin, dan mineral, serta menghindari makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan serat rendah seperti *fast food* (Pamelia, 2018). *Fast food* merupakan makanan kurang sehat dan rendah zat gizi yang menimbulkan gangguan kesehatan tubuh seperti meningkatnya resiko penyakit tidak menular (PTM).

Menurut riset kesehatan dasar (2018) penduduk Indonesia yang menderita penyakit jantung 1,5%, diabetes melitus 10,9%, hipertensi 34,1% dan obesitas 21,8%. Munculnya berbagai penyakit tidak menular (PMT) di Indonesia selain karena kebiasaan konsumsi makanan yang kurang sehat seperti fast food, juga karena kurangnya aktivitas fisik. Melakukan latihan fisik berarti

melatih otot sedemikian rupa sehingga menghasilkan kebutuhan energi. (Sumiyati, 2022).

Konsumsi kalori yang berlebihan relatif terhadap energi yang digunakan adalah penyebab utama obesitas pada orang dewasa. Saat Anda makan lebih banyak, asupan energi anda meningkat; sebaliknya, ketika anda makan lebih sedikit, keluaran energi anda berkurang. Beberapa variabel, seperti genetika, gaya hidup, dan kondisi kesehatan, serta faktor lingkungan dan psikologis, dapat menyebabkan obesitas (Supriatiningrum, 2021).

Penduduk Indonesia termasuk dalam golongan yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik sebanyak 80%. Penduduk usia 15-24 tahun kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Usia tersebut termasuk dalam usia mahasiswa. Selain itu, berdasarkan hasil riskesdas (2018) usia 15-24 tahun diketahui yang menyukai makanan manis sebanyak 83%, menyukai makanan berlemak sebanyak 82%, menyukai makanan berpenyedap sebanyak 82%, kurangnya mengkonsumsi sayur dan

buah sebanyak 81% (Megawati, 2021).

Mahasiswa merupakan seseorang berusia 18 sampai 25 tahun. Pada usia dewasa awal, seringkali ditemukan kejadian obesitas dengan pola gaya hidup dengan aktivitas fisik yang kurang. Mahasiswi sering kali memilih dan mengkonsumsi makanannya sesuai dengan keinginannya.

Menurut penelitian Novadini (2022) pada mahasiswa program studi gizi poltekes kemenkes Surabaya, menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pola makan fast food dengan status gizi obesitas dan diperoleh nilai p value= 0,00 dengan taraf signifikan $<0,01$.(Novadini, 2022).

Selanjutnya, aktivitas fisik juga mempengaruhi status gizi mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sumiyati (2022) pada remaja di Kabupaten Gorontalo, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas yang dibuktikan nilai p value = 0,002 dengan taraf signifikan $<0,05$. (Sumiyati, 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik melakukan suatu penelitian yang berjudul: “Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik”

METODE

Desain, Tempat, Dan Waktu

Penelitian yang digunakan di sini adalah penelitian *cross-sectional* dan observasional analitis. Bertempat di Kampus Universitas Muhammadiyah Gresik Fakultas Kesehatan pada tanggal 30 Mei s/d 11 Juni 2023.

Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek

Sebanyak delapan puluh empat siswi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian dipilih menggunakan seleksi acak sederhana untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Kebiasaan pola makan dan penyakit gastroesophageal reflux merupakan faktor independen dalam penelitian ini, sedangkan kondisi gizi siswa merupakan variabel dependen.

Survei yang mengukur aktivitas fisik, status gizi (berdasarkan ukuran antropometri), dan kebiasaan makan (*recall* 1x24 jam dan FFQ) digunakan untuk mengumpulkan data.

Pengolahan dan Analisis Data

Informasi dikumpulkan, disiapkan, dan diperiksa dengan bantuan SPSS 16.0 untuk Windows. Jenis kelamin, umur, latar belakang pendidikan, asupan makanan cepat saji, tingkat aktivitas fisik, status gizi, dan variabel responden lainnya disajikan dalam tabel distribusi frekuensi untuk analisis univariat. Uji rho Spearman kemudian digunakan untuk analisis bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 menampilkan demografi responden yang diperoleh dari survei terhadap delapan puluh empat siswi.

Mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan (92%), dengan 55% berusia di bawah 20 tahun. Ilmu Gizi (20%), Keperawatan (26%), dan Program Studi Farmasi (29%) merupakan

yang terbanyak. latar belakang akademis yang sama di antara para responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		N	%
Usia	19 tahun	12	15
	20 tahun	28	33
	21 tahun	26	31
	22 tahun	18	21
Jenis Kelamin	Perempuan	84	100
Program studi	Farmasi	21	25
	Fisioterapi	3	3
	Ilmu Gizi	22	27
	Keperawatan	20	24
	Kebidanan	5	6
	Kesehatan Masyarakat	13	15
Intake energi	0-30%	1	1
	30,1-60%	23	28
	60,1-80%	42	50
	>80%	18	21
Intake protein	0-30%	1	1
	30,1-60%	31	37
	60,1-80%	21	25
	>80%	31	37
Intake lemak	0-30%	2	3
	30,1-60%	10	12
	60,1-80%	23	27
	>80%	49	58
Intake karbohidrat	0-30%	1	1
	30,1-60%	40	48
	60,1-80%	20	24
	>80%	23	27
Aktivitas fisik	Ringan	25	30
	Sedang	22	26
	Berat	37	44
Status gizi	Kurus	20	24
	Normal	44	52
	Gemuk	9	11
	Obesitas	11	13

Pola makan responden dapat diketahui memiliki jumlah asupan,

kategori 60,1-80% intake energi (50%), kategori 30,1-60% dan > 80%

intake protein (37%), kategori > 80% intake lemak (58%), dan kategori 30,1-60% intake karbohidrat (48%). Konsumsi menjumlahkan jumlah makanan yang dimakan dalam sekali makan. Pelajar terkadang memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur karena terlalu sibuk sehingga tidak bisa makan secara teratur atau bahkan makan sama sekali. Jumlah kalori dalam makanan sebanding dengan jumlah karbohidrat, lipid, dan protein yang dikandungnya. Jumlah makanan harian yang cukup dan seimbang diperlukan untuk mengatasi kebutuhan energi (Adha, 2020).

Malnutrisi terjadi ketika asupan energi makanan tidak mencukupi dan tidak melakukan aktivitas fisik. Hal sama berlaku untuk meningkatkan asupan kalori seseorang tanpa meningkatkan pengeluarannya, yang dapat menyebabkan penyimpanan lemak yang berlebihan dan status gizi negatif. Semakin sedikit makanan cepat saji yang Anda makan, semakin sedikit energi yang Anda gunakan, yang membantu Anda menjaga status gizi tetap sama.

Pada responden terdapat mahasiswi Sebanyak 44 mahasiswi (52%) dengan rata-rata IMT 20,98 kg/m² memiliki status gizi normal di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Hal ini senada dengan temuan penelitian Dania (2021) terhadap populasi remaja Bogor yang menemukan 2,36 persen gizi sangat buruk, 3,22 persen gizi kurang, 8,93 persen gizi berlebih, dan 3,50 persen obesitas. Keadaan gizi tubuh merupakan hasil akhir dari penyerapan gizi. Jika asupan gizi berubah, maka tubuh dapat menyerapnya secara normal, yang mengarah ke status gizi yang sehat. Perempuan lebih cenderung mengalami stunting atau tinggi badan pendek akibat gizi yang tidak memadai, yang mungkin memiliki efek jangka panjang pada perkembangan fisik dan mental mereka sebagai orang dewasa muda (Octavia, 2020). Darah tinggi, Gula darah tinggi, penyakit jantung, dan penyakit tidak menular lainnya lebih mungkin terjadi pada mereka yang memiliki status gizi buruk (Herdiani, 2021).

Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Status Gizi

Tabel 2. Hubungan Fast Food Dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi								Sig	r
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	N	%	n	%	N	%	N	%		
Intake Energi										
0-30%	0	0	1	1	0	0	0	0		
30,1-60%	6	7	13	15	1	1	3	4	0,000	0,038
60,1-80%	7	8	25	30	5	6	4	5		
>80%	5	6	8	10	1	1	5	6		
Intake Protein										
0-30%	0	0	1	1	0	0	0	0		
30,1-60%	8	10	17	20	3	4	3	4	0,000	0,797
60,1-80%	3	4	14	17	1	1	1	1		
>80%	7	8	15	18	3	4	8	10		
Intake Lemak										
0-30%	0	0	2	2	0	0	0	0		
30,1-60%	4	5	4	5	0	0	2	2	0,000	0,782
60,1-80%	4	5	14	17	3	4	2	2		
>80%	10	12	27	32	4	5	8	10		
Intake Karbohidrat										
0-30%	0	0	1	1	0	0	0	0		
30,1-60%	10	12	23	27	3	4	4	5	0,000	0,603
60,1-80%	2	2	13	15	3	4	2	2		
>80%	6	7	10	12	1	1	6	7		

Hubungan Intake Energi Dengan Konsumsi Fast food

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi (hingga 83%) mengurangi konsumsi kalori mereka dengan mengonsumsi makanan cepat saji. Terdapat korelasi yang cukup besar ($r = 0,227 < 0,05$) antara asupan kalori dan konsumsi makanan cepat saji, seperti yang ditunjukkan oleh temuan uji *Spearman* (nilai signifikan 0,038).

Penelitian Khoerunisa (2021) menemukan tingkat signifikansi 0,001 antara konsumsi energi dan

status gizi siswa SMP PGRI 12 Kota Bogor. Konsumsi diet konstan, yang menghasilkan energi melalui katabolisme makronutrien, tetapi juga mengubah status gizi siswa karena kekurangan atau kelebihan nutrisi tertentu. Konsekuensi kesehatan yang negatif, seperti penyakit degeneratif, dapat diharapkan dari kebutuhan energi yang berlebihan yang tidak terpenuhi untuk waktu yang lama.

Hubungan Intake Protein Dengan Konsumsi Fast food

Hingga 37% siswi mendapatkan semua protein yang mereka butuhkan dari makanan cepat saji, menurut data gizi pada Tabel 2. Hubungan yang tinggi ($r = 0,797$) antara asupan protein dan konsumsi makanan cepat saji ditemukan pada uji korelasi *Spearman* (nilai signifikansi $0,000 < 0,05$).

Penelitian Budiman (2021) menemukan hubungan antara konsumsi protein dengan kesehatan pada remaja putri di MA Mambaul Khoiriyatil Islamiyah (p-value 0,035). Protein berfungsi sebagai nutrisi, membantu tubuh beroperasi secara normal. menelan terlalu banyak protein dapat menyebabkan efek kesehatan yang negatif, sementara menelan terlalu sedikit protein dapat menyebabkan keadaan kekurangan gizi dalam tubuh

Hubungan Intake Lemak Dengan Konsumsi *Fast Food*

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi (hingga 58%) mengonsumsi makanan cepat saji dengan kandungan lemak minimal. Berdasarkan uji korelasi *Spearman* ditemukan hubungan yang sangat signifikan ($r = 0,782$) antara

konsumsi makanan cepat saji dan asupan lemak (nilai signifikansi $0,000 < 0,05$).

Penelitian Rizanty (2021) yang menemukan korelasi signifikan 0,000 pada konsumsi lemak dan status gizi pada lansia jurusan gizi di STIKES Binawan. Berapa banyak lemak yang anda konsumsi berdampak besar pada kemampuan tubuh anda untuk membakar kalori. Karena lemak adalah salah satu makronutrien dan menyediakan lebih banyak energi daripada makronutrien lainnya, mengonsumsinya terlalu banyak dapat berdampak negatif pada kondisi gizi seseorang.

Hubungan Intake Karbohidrat Dengan Konsumsi *Fast Food*

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi (hingga 48%) mengurangi konsumsi karbohidrat dengan mengonsumsi makanan cepat saji. Temuan uji korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan ($r = 0,603$) antara konsumsi karbohidrat dengan makanan cepat saji (nilai signifikansi $0,000 < 0,05$).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Khoerunisa (2021) yang tidak menemukan hubungan konsumsi karbohidrat dengan status gizi siswa SMP PGRI 12 Bogor (signifikan pada taraf 0,002). Masalah metabolisme dalam penyerapan makanan ditunjukkan dengan asupan karbohidrat yang tidak memadai meskipun status

gizinya normal. Artinya, status gizi tetap terjaga meski mengonsumsi berbagai macam makanan. Malnutrisi dan masalah metabolisme hanyalah beberapa dampak jangka panjang dari diet rendah karbohidrat.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi								Sig	R
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	N	%	n	%	N	%	n	%		
Ringan	5	6	4	5	1	1	5	6	0,137	-0,16
Sedang	13	15	11	13	5	6	3	4		
Berat	12	14	19	23	3	4	3	3		

Hubungan Aktivitas fisik Dengan Status Gizi

Tabel 3 menunjukkan bahwa 30% mahasiswa terdiri dari perempuan. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($r = 0,137$; nilai signifikansi - $0,16 > 0,05$), menurut uji korelasi *Spearman*.

Penelitian Tresnanda (2022) tidak menemukan korelasi yang signifikan secara statistik pada aktivitas fisik dan kebiasaan makan mahasiswa di IPB ($p > 0,05$).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan konsumsi *fast food* dan status gizi dan tidak memiliki hubungan pada aktivitas fisik dan status gizi. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Pencegahan obesitas sangat bergantung pada perhatian pola makan, baik jumlah maupun jenisnya yang dituangkan dalam Angka Kecukupan Gizi. Mahasiswa

Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Pangan Kesehatan dan Gizi. 2 (1) : 51

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, A. S., 2020. Pola konsumsi pangan pokok dan kontribusinya terhadap tingkat kecukupan energi masyarakat desa sukadami. *Journal Pusat Inovasi Masyarakat*. 2 (6) : 991-993
- Almatsier, S., 2009. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Budiman, A. L., 2021. Analisis status gizi menggunakan pengukuran indeks massa tubuh dan beban kerja dengan metode 10 denyut pada tenaga kesehatan. *Jurnal Nutrizione*. 8 (2) : 3-5
- Dinkes Jatim., 2018. *Profil kesehatan provinsi jawa timur tahun 2018*. Surabaya : Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur .
- Hardiani, N. T., 2021. Study literature review faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja putri. *Jurnal CHMK Miawifery Scientific*. 4 (1) : 243-244.
- Kemenkes RI, 2014. *Profil kesehatan indonesia tahun 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khoerunisa, D., 2021. Hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja. *Journal Pangan Kesehatan dan Gizi*. 2 (1) : 51
- Laksono, 2022. Dampak makanan cepat saji terhadap kesehatan pada mahasiswa program studi "X" perguruan tinggi "Y". *Journal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 14 (1) : 36-37
- Megawati, 2021. Gambaran aktivitas fisik mahasiswa semester VI fakultas kesehatan masyarakat UNSRAT saat pembatasan sosial ekonomi masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kesmas*. 10 (1) : 32-34
- Norfai, 2021. *Analisis data penelitian (analisis univariat, bivariat, dan multivariat)*. Pasuruan : CV. Penerbit Qiara Media.
- Novadini, 2022. Hubungan pola makan fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya. *Jurnal Of Nutrition Explorations*. 20 (10) :7
- Octavia, F. Z., 2020. Frekuensi dan kontribusi energi dari sarapan meningkatkan status gizi remaja putri. *Jurnal Riset Gizi*. 8 (1) : 32
- Pamelia, 2018. Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Jurnal Ikesma*. 14 (2) : 146-148
- Rizanty, F., 2021. Hubungan asupan energi, aktivitas fisik dan tingkat stress dengan indeks massa tubuh mahasiswa akhir

gizi Stikes Binawa. *Jurnal Gizi Pangan*. 1 (1) : 13-21

Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas), 2018. *Badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian RI tahun 2018*.

Sumiyati, 2022. Hubungan antara konsumsi makanan fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Jumantik*. 7 (3) : 242-243

Supriatiningrum, N. D., 2021. Faktor resiko wanita obesitas pada ekonomi menengah ke bawah. Universitas Muhammadiyah Gresik. *Jurnal Gizi*. 2 (2) : 166-167.

Tresnanda, N. M., 2022. Hubungan perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa IPB masa pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Gizi Dietetik*. 1 (1) : 5-4

World Health Organization (WHO), 2016. Asthma Fact Sheets. Diunduh dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs307/en/16November2016>. diakses tanggal 2 Mei 2023.