

Article

Pola Konsumsi Remaja Terhadap Makanan Cepat Saji di SMPN 4 Metro Provinsi Lampung Tahun 2024

Mindo Lupiana¹, Ni Ketut Ayu Dewanti RP², Usdeka Muliani³, Roza Mulyani⁴, Sutrio⁵

¹⁻⁵Gizi, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, Lampung, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: November 25, 2024

Final Revision: December 12, 2024

Available Online: December 17, 2024

KEYWORDS

Pola Konsumsi, Fast Food, Pengetahuan

CORRESPONDENCE

E-mail: mindo@poltekkes-tjk.ac.id

A B S T R A C T

Makanan cepat saji (*fast food*) mengandung kalori kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam akrobat. kalsium dan folat. Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pengetahuan dan status gizi pada remaja

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik. Jumlah populasi seluruh siswa/i kelas 7 dan 8 di SMPN 4 Metro sebanyak 494 orang dan sampel 85 orang, tehnik pengambilan sampel secara *stratified random sampling*. Variabel penelitian adalah status gizi, pengetahuan tentang *fast food*, *kebiasaan makan fast food* dan preferensi terhadap *fast food*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara formulir dan kuesioner.

Hasil penelitian diketahui bahwa status gizi pada siswa SMPN 4 Metro dengan kategori gizi baik terdapat 45,9%, gizi kurang 40,0%, obesitas 8,2% dan gizi lebih 5,9%. Pengetahuan siswa tentang makanan *fast food* 42,3% memiliki pengetahuan yang baik, 48,2% pengetahuan cukup, 2% pengetahuan kurang. Terdapat 90,5% sering mengkonsumsi *fast food* dan 9,5% jarang mengkonsumsi *fast food*. jenis *fast food* yang dikonsumsi yaitu sebanyak 61,2% mengkonsumsi jenis *fast food* keduanya, 36,4% mengkonsumsi *traditional fast food* dan 2,4% mengkonsumsi *modern fast food*. Disarankan memberikan edukasi kepada siswa tentang makanan *fast food* dan dampak buruk yang ditimbulkan. Pihak sekolah perlu menyediakan media pendidikan gizi seperti poster yang ditempel di dinding pada tempat-tempat strategis yang mudah dilihat oleh siswa.

I. PENDAHULUAN

Upaya kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya. Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur. Remaja yang sehat ditandai dengan berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usianya (Fikawati, 2017).

Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi yaitu *stunting*, *wasting* dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Usia remaja merupakan periode rentan gizi disebabkan pada usia remaja mengalami peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat jika dibiarkan akan diteruskan ke generasi berikutnya (*intergenerational impact*) kebiasaan konsumsi makanan diusia remaja memiliki tingkat konsumsi makanan yang padat energi, makanan tinggi gula, lemak jenuh, garam, makanan cepat saji (*fast food*) dan konsumsi buah dan sayuran yang kurang memadai (Mokoginta, Budiarmo, & Manampiring, 2016).

Fast food mengandung banyak garam, gula, kalori dan lemak jika tidak diimbangi dengan makanan yang sehat akan merusak tubuh kita. Kalori yang tinggi pada *fast food* jika tidak diimbangi dengan kegiatan aktif atau olahraga akan membahayakan kesehatan karena dapat memicu obesitas. Obesitas sendiri merupakan ciri dari berkembangnya berbagai penyakit seperti kanker dan penyakit kardiovaskuler. Secara umum makanan cepat saji mengandung kalori kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam lemak, kalsium dan folat. Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Kurdanti, Suryani 2015).

Makanan cepat saji maupun *junk food* menjadi populer karena penyajian yang cepat, tersedia secara luas, mudah diperoleh, dan memiliki rasa yang enak. Namun, kebiasaan

makan dengan mengonsumsi makanan cepat saji ataupun *junk food* berlebih akan berdampak buruk bagi kesehatan, baik pada anak, remaja, maupun dewasa. Makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan lemak darah atau dislipidemia. Selain itu, makanan cepat saji dalam waktu yang lama juga akan mempengaruhi kesehatan gigi. Makanan cepat saji yang memiliki kandungan gulayang tinggi dapat menyebabkan karies gigi atau gigi berlubang (Pamelia, Icha 2018).

Makanan yang terjangkau dan cepat dalam penyajian, umumnya memenuhi selera tetapi memiliki total energi, lemak, gula, natrium yang tinggi dan rendah serat serta vitamin seperti *fast food modern (western fast food)* adapun contoh produk *fast food modern* diantaranya hamburger, kentang goreng, ayam goreng, pizza, sandwich dan minuman ringan. *Traditional fast food* juga makanan yang memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. Contoh produk *traditional fast food* misalnya nasi goreng, bakso, mie ayam, soto, dan sate ayam (Bonita, I. A, & Fitrianti, D. Y. 2017).

Penelitian yang dilakukan di Kota Semarang pada remaja sejumlah 65 orang pola konsumsi *fast food* dan serat, status gizi analisis data yang 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 remaja bermasalah dengan status gizi. Konsumsi *fast food* ($p=0,21$) dan serat ($p=0,43$) tidak berhubungan dengan *overweight*. Sebagian besar responden sering mengonsumsi *fast food* (95,4%) dan kurang mengonsumsi serat (84,6%) (Setyawati & Rimawati, 2016).

Fast food diartikan sebagai makanan tidak bergizi. Istilah tersebut berarti menunjukkan makanan-makanan yang dianggap tidak memiliki nilai nutrisi bagi tubuh. Makanan-makanan *fast food* tidak hanya sia-sia, tetapi juga dapat merusak kesehatan. Gangguan kesehatan akibat makan-makanan *fast food* seperti obesitas atau kegemukan, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan lain sebagainya (Pamelia, Icha 2015).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurlela (2015). Sebanyak 60% yang mengonsumsi *fast food* adalah mereka yang berusia 13 sampai 24 tahun. Terhadap mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis universitas Lampung, didapatkan 78,5%

responden memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Sepuluh besar *fast food* yang dikonsumsi oleh mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis universitas Lampung adalah nasi goreng, mie instan, pempek, mie ayam, baso, *fried chicken*, sosis, nasi padang. *French fries*, hamburger. Keadaan berat badan berlebih yang dapat terjadi pada semua kelompok umur, yaitu obesitas merupakan permasalahan kesehatan yang prevalensinya terus meningkat. Data SKI (Survei Kesehatan Indonesia) tahun 2023 prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia dengan kategori normal baru 76,1% dan status gizi gemuk sebanyak 12,1%. Status gizi remaja Indonesia masih perlu ditingkatkan.

Berdasarkan hasil penelitian Anshari di MTS Manar Medan (2019). Dari 69 responden terdapat 43 orang berjenis kelamin laki-laki dan 26 orang berjenis kelamin perempuan. Hasil sebagian responden memiliki pengetahuan baik tentang makanan cepat saji (*Fast Food*) yaitu sebanyak 33 orang (47,8%), sebagian responden memiliki frekuensi konsumsi sering mengonsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*) sebanyak 41 orang (59,4%), sebanyak 33 orang (47,8%) yang memiliki pengetahuan baik, ada 20 orang (29,0%) yang mempunyai frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sering. ada 25 orang (36,2%) yang mempunyai frekuensi konsumsi makanan cepat saji sering.

Kota Metro merupakan daerah di provinsi Lampung yang terdapat banyak sekali makanan *fast food modern* dan *tradisional fast food*, restoran cepat saji mulai masuk dan menjamur didalam kota Metro. Sekolah SMPN 4 Metro sebagai tempat lokasi penelitian merupakan salah satu SMP Negeri yang terletak ditengah kota, dan dekat dengan restaurant siap saji seperti KFC, MCD, Hokben, Pizza Hut dan jajanan lain seperti seblak, donat, bakso aci, mie ayam dan gorengan.

II. METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian obsevasional analitik. Subjek penelitian adalah seluruh siswa/l di kelas 7 dan 8 yang berjumlah 494 siswa. Sampel penelitian berjumlah 85 siswa, metode pengambilan sampel dilakukan dengan *systematic random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara. Analisa data dalam bentuk tabel untuk menyajikan status gizi, pengetahuan tentang *fast food*, kebiasaan dan preferensi konsumsi *fast food*.

III. HASIL

Status gizi SMPN 4 Metro pada penelitian ini menggunakan indikator IMT/U (Pemenkes No 2 Tahun 2020). Tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 45,9% remaja memiliki status gizi baik, 40,0% memiliki status gizi kurang, 5,9% status gizi lebih dan memiliki status gizi obesitas sebanyak 8,2% memiliki status gizi lebih.

Tabel 1.
Status Gizi dan Pengetahuan Siswa Di SMPN 4 Metro Tahun 2024

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Gizi Kurang	34	40,0
Gizi Baik	39	45,9
Gizi Lebih	5	5,9
Obesitas	7	8,2
Jumlah	85	100
Pengetahuan		
Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	36	42,3
Cukup	41	48,2
Kurang	2	2,5
Jumlah	85	100

Pengetahuan remaja tentang *fast food* pada remaja di SMPN 4 Metro diukur dengan menggunakan kuisioner dengan 20 pertanyaan. Menurut Budiman dan Riyanto (2013), pengetahuan dibagi menjadi 3 kategori yaitubaik jika skor lebih dari 75%, cukup jika skornya 57-74%, dan kurang jika kurang dari 55%. Tingkat pengetahuan remaja di SMPN 4 Metro pada penelitian ini, dapat dilihat pada tabel 1 yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang makanan siap saji (*fast food*) pada remaja di SMPN 4 Metro sebanyak 42,3% remaja memiliki pengetahuan baik, 48,2% memiliki pengetahuan yang cukup, dan sebanyak 2,5% remaja memiliki pengetahuan yang kurang.

Kebiasaan makanan siap saji pada remaja di SMPN 4 Metro dinilai dengan menggunakan kuisioner melalui metode FFQ, yang berisi daftar frekuensi konsumsi *fast food* dalam satu minggu terakhir. Rata-rata dalam satu minggu terakhir yang dikonsumsi yaitu mie instan, mie ayam, bakso, burger, ice cream, martabak, sosis, nuget, KFC, MCD, batagor, siomay, telur gulung, pizza. Kemudian dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu sering dan jarang

mengonsumsi makanan siap saji. Distribusi frekuensi makanan siap saji (*fast food*) di SMPN 4 Metro dapat dilihat pada tabel berikut 2.

Tabel 2.
Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) pada Siswa Di SMPN 4 Metro Tahun 2024

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Sering	77	90,5
Jarang	8	9,5
Jumlah	85	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa, rata-rata tingkat frekuensi makanan siap saji (*fast food*) pada remaja di SMPN 4 Metro >2x/minggu dengan kategori sering, didapat bahwa sebanyak 90,5% remaja sering mengonsumsi *fast food* dan sebanyak 9,5% yang jarang mengonsumsi *fast food*.

Jenis *fast food* yang dikonsumsi oleh remaja Di SMPN 4 Metro, didapat dengan menggunakan kuisioner yang berisi jenis *fast food modern* (makanan modern) dan *traditional fast food* (makanan tradisional). Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui distribusi jenis konsumsi *fast food* pada remaja di SMPN 4 Metro, dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.
Preferensi Terhadap Makanan Siap Saji (*Fast Food*) pada Siswa Di SMPN 4 Metro Tahun 2024

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Tradisional	31	36,4
Modern	2	2,4
Tradisional dan Modern	52	61,2
Jumlah	85	100

Tabel 3 menunjukkan preferensi (kesukaan) jenis makanan siap saji (*fast food*) yang paling disukai pada remaja di SMPN 4 Metro yaitu jenis *fast food* keduanya, didapat bahwa sebanyak 61,2% mengonsumsi jenis *fast food* keduanya, 36,4% mengonsumsi jenis *traditional fast food*, dan sebanyak 2,4% mengonsumsi jenis *fast food modern*. Sebagian besar remaja mengonsumsi makanan *fast food* dengan alasan rasanya yang enak dan lezat, mudah didapat dan praktis.

IV. PEMBAHASAN

1. Distribusi Status Gizi

Status gizi merupakan suatu keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan pengguna zat-zat gizi, status gizi untuk usia 5-18 tahun berdasarkan umur dapat dibedakan menjadi 5 kategori yaitu gizi buruk (-3SD), gizi kurang (-3SD sampai <-2SD), gizi baik (-2SD sampai +1SD), gizi lebih (+1SD sampai +2SD), obesitas (>+2SD).

Status gizi remaja di SMPN 4 Metro sebanyak 45,8% dikategorikan baik, dimana hampir seluruh remaja memiliki status gizi baik (normal), namun terdapat beberapa masalah gizi yaitu gizi buruk sebanyak 18,9% remaja, gizi kurang 21,1%, gizi lebih 5,8% dan obesitas 8,4%. hal ini terjadi bila tubuh remaja menerima zat gizi yang kurang, zat gizi tersebut didapat dari makanan yang dikonsumsinya, selain itu status gizi yang baik tidak hanya dipengaruhi oleh pola makannya tetapi juga dari pola asuh, aktifitas fisik, lingkungan sekitar. Cara untuk mempertahankan status gizi remaja yang normal yaitu dengan cara mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang, remaja direkomendasikan untuk membawa bekal kesekolah, remaja juga mengikuti aktifitas fisik (olahraga) yang dilakukan setiap seminggu sekali disekolah dan mengikuti kegiatan tambahan di sekolah seperti ekstrakurikuler yang ada di sekolah yaitu pramuka, paskibraka, palang merah remaja (PMR), tari, basket, paduan suara dan bola. Dilingkungan ekonomi yang menengah atas juga siswa mempunyai kemampuan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang.

Penelitian yang dilakukan oleh Arneliwati, Pujiati dan Rahmalia (2015) di Kota Pekanbaru untuk melihat perilaku makan dengan status gizi pada remaja diperoleh data yang menunjukkan status gizi kurus dengan perilaku makan yang buruk sebanyak 22% dan status gizi normal yang perilaku makan buruk sebanyak 78%. Penelitian yang dilakukan oleh Emalia, Restuastuti dan Syahfitri tahun (2017) di Kota Pekanbaru pada siswa-siswi SMP Negeri 13 diperoleh data status gizi dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) berada pada status gizi gemuk sebanyak 23% dan obesitas sebanyak 10%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan status gizi pada remaja mengalami permasalahan berupa kelebihan lemak tubuh yang dapat mengakibatkan dampak merugikan bagi kesehatan tubuh.

Menurut Miharti (2013), apabila tubuh berada dalam tingkat kesehatan pada kondisi terbaik maka tubuh akan terhindar dari penyakit

dan mempunyai daya tahan yang setinggi-tingginya. Status gizi baik atau pemenuhan secara optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, gizi baik memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin.

Hasil dari penuturan pihak sekolah SMPN 4 Metro sudah terlaksanakan pengecekan status gizi secara berkala setiap bulan, namun dalam beberapa bulan terakhir kegiatan pengecekan status gizi tidak berjalan lagi, saran untuk pihak sekolah untuk melakukan pengecekan status gizi setiap bulan agar perkembangan status gizi siswa bisa terpantau. Dan selama dalam pemantauan pihak sekolah dapat memberikan pemberian makanan tambahan (PMT) bagi siswa yang memiliki status gizi buruk dan membawa bekal setiap hari agar meminimalisir siswa membeli makanan siap saji yang ada dilingkungan sekolah.

2. Distribusi Pengetahuan Remaja Tentang *Fast Food*

Tingkat pengetahuan remaja di SMPN 4 Metro tentang konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dari 85 remaja terdapat 42,3% remaja memiliki pengetahuan baik, 48,2% remaja memiliki pengetahuan cukup dan 2,5% remaja memiliki pengetahuan kurang. Siswa juga memiliki pengetahuan yang baik mengenai dampak negatif dari makanan siap saji, pengertian makanan cepat saji, faktor penyebab kegemukan, alasan siap saji tidak boleh dikonsumsi. Beberapa siswa juga memiliki pengetahuan yang kurang mengenai makanan yang mengandung serat, bahan makan yang mengandung karbohidrat, manfaat makan bagi tubuh kita, olahan makan dari protein nabati, dan zat-zat gizi yang ada didalam buah dan sayur. Pengetahuan siswa yang baik dikarenakan sebelum telah dilakukan edukasi sebelum mengisi kuesioner. Seharusnya peneliti melakukan edukasi setelah siswa mengisi kuesioner.

Hasil penelitian Ariana dan Asthiningsih (2020) yang dilakukan di SMANegeri Samarinda bahwa dari 254 siswa terdapat 81,7% memiliki pengetahuan baik, 15,1% memiliki pengetahuan cukup, dan 15,1% memiliki pengetahuan kurang. Penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak tersebut memiliki pengetahuan yang baik tentang makanan cepat saji pada kesehatan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saranya, P.V, dkk (2016) diantara 100 anak-anak, 76% dari anak-anak tersebut mengkonsumsi makanan cepat saji karena rasa

yang lezat. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak tersebut sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik tentang efek makanan cepat saji pada kesehatan.

Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima, oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan dan sebagainya (Notoatmodjo, 2018)

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa rata-rata remaja telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai konsumsi makanan cepat saji. Para remaja mengetahui pengertian makanan cepat saji, jenis-jenis makanan cepat saji, apakah makanan cepat saji baik untuk kesehatan atau tidak, dampak mengkonsumsi makanan cepat saji secara terus menerus, serta contoh makanan yang menyebabkan obesitas. Meskipun remaja sudah memiliki pengetahuan yang baik tetapi tidak menjamin mereka untuk berperilaku gizi seimbang. Berdasarkan pola makan remaja, makanan cepat saji dipilih dikarenakan jadwal belajar atau aktivitas yang banyak, telat bangun (kesiangan), dan malas untuk sarapan. Mereka memilih makanan cepat saji (*fast food*) karena penyajiannya yang cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, harga yang terjangkau jenis makanannya memenuhi selera, dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda (Arlinda 2015). Hal ini mengakibatkan remaja mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan yang akan dimakannya, salah satunya adalah mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) untuk mengikuti trend dan agar diterima teman sebayanya.

Remaja SMPN 4 Metro mengemukakan sebagian pengetahuan atau informasi didapat dari televisi dan sosial media (*handphone*) dimana padazaman yang semakin modern hampir semua kalangan anak-anak maupun remaja memiliki *handphone* yang digunakan untuk belajar dengan membuka internet (*browsing*) ataupun membuka media lainnya, dengan demikian remaja lebih banyak mengetahui beberapa informasi tentang makanan siap saji (*fast food*) baik itu di google, tiktok ataupun youtube. Akan tetapi dengan

pengetahuan yang tergolong baik tidak menjamin remaja berperilaku gizi seimbang, remaja juga mengemukakan hal ini disebabkan karena beberapa hal yaitu rasa gengsi yang besar atau rasa malu jika remaja mengonsumsi makanan yang sehat namun termannya mengonsumsi makanan yang modern (*fast food*) seperti burger, pizza dan lain sebagainya, selain itu *fast food* juga memiliki rasa yang enak, praktis, mudah ditemukan dan tampilan yang menarik sehingga remaja sangat tergiur untuk mengkonsumsinya dibandingkan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

Cara untuk meningkatkan kesadaran remaja agar mengurangi konsumsi *fast food* yaitu dengan cara pihak sekolah perlu menyediakan media pendidikan gizi yang menarik seperti poster yang diletakan pada tempat-tempat yang strategis yang mudah dilihat oleh siswa seperti di pintu masuk kelas, pintu masuk sekolah, di kantin dan di area madding sekolah, serta menampilkan pemberitahuan lewat running text tentang bahaya makanan cepat saji agar menarik kesadaran siswa untuk tidak mengonsumsi makanan cepat saji.

Agar siswa mampu menerapkan pola hidup sehat dan memperhatikan layak atau tidak jajanan atau makanan yang dijual disekitar sekolah, sekolah dapat membuka kantin sehat yang menyediakan makanan utama dan makanan ringan yang menyehatkan, yaitu bergizi, higienis, dan aman dikonsumsi oleh siswa dan warga sekolahnya. Harapan saya dari pelaksanaan kegiatan ini dapat memberikan kesadaran siswa untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji.

3. Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*)

Remaja di SMPN 4 Metro sering mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*). dari 85 remaja terdapat 90,5% remaja yang sering mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi lebih dari 2 kali seminggu dan terdapat 9,5% remaja jarang mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi kurang dari 2 kali seminggu. Jenis *fast food* yang dikonsumsi kurang dari 2 kali seminggu yaitu burger, KFC, MCD, pizza, donat dan cilok, *fast food* yang dikonsumsi lebih dari 2 kali seminggu yaitu mie instan, ice cream, sosis, nuget, batagor, siomay, bakso dan telur gulung. Menurut beberapa siswa yang mengemukakan bahwa makanan *fast food* dikarenakan memiliki cita rasa yang enak, mengenyangkan lebih cepat dalam penyajian dan harganya terjangkau, praktis dan mudah

ditemukan. Kekurangan makanan *fast food* tidak memenuhi standar makanan sehat dan memiliki kandungan lemak jenuh yang berlebihan, karena unsur hewani lebih banyak dibanding nabati, kurang serat, dan terlalu banyak sodium, pengawet dan penyedap rasa yang berlebihan.

Hasil penelitian Ariana dan Asthiningsih (2020) yang dilakukan di SMA Samarinda terdapat 40,5% siswa sering mengonsumsi *fast food* dan 59,% jarang mengonsumsi *fast food*. dan hasil penelitian Kristianti et al. (2009) di Surakarta keseluruhan responden yang sering mengonsumsi *fast food* sebesar 54,7% dan yang jarang mengonsumsi *fast food* sebesar 45,3%. Meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial dan kesibukan pada remaja, akan mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang sehingga tidak jarang remaja untuk mengonsumsi *fast food* (Sayogo, 2006).

Seringnya remaja mengonsumsi *fast food* dikarenakan adanya jajanan berupa *fast food* yang dijual di kantin, selain itu letak SMPN 4 Metro yang terletak di kota dimana terdapat banyak penjual berbagai jajanan dan makanan *fast food*, hal ini akan mempengaruhi pola makan responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Widiyantara (2014), menyatakan bahwa 100% remaja pernah mengonsumsi makanan cepat saji, Widiyantara juga menjelaskan sebanyak 58,4% memiliki kebiasaan makanan cepat saji (*fast food*) dengan frekuensi sering.

Selain kandungan energinya tinggi dan rendah serat, *fast food* juga mengandung zat adiktif berupa zat pewarna, zat pengawet dan zat perasa. Jika dikonsumsi secara terus menerus bias mengakibatkan kerusakan ataupun sirosis hati. Selain itu, saturates fat juga banyak terdapat di *fast food* berbahaya bagi tubuh karena dapat merangsang organ hati untuk memproduksi banyak kolestrol. Bila orang kadar kolestrol dalam darahnya tinggi maka dapat menutup saluran darah dan oksigen yang seharusnya mengalir keseluruh ketubuh.

Tingkat frekuensi makanan siap saji (*fast food*) pada remaja di SMPN 4 Metro dimana sebagian besar remaja sering mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) hal ini dikemukakan langsung oleh remaja, karena beberapa faktor yaitu karena harga *fast food* yang murah, penyajian yang praktis, penampilan yang menarik dan rasanya yang enak, sehingga remaja tergiur untuk mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*), cara untuk meningkatkan kesadaran remaja agar mengurangi konsumsi *fast food* yaitu dengan cara sekolah mengadakan penyuluhan dari pihak puskesmas

tentang bahaya konsumsi *fast food* secara terus menerus, mengadakan demonstrasi makanan sehat.

4. Preferensi Terhadap Makanan Siap Saji (*Fast Food*)

Remaja di SMPN 4 Metro suka mengkonsumsi *fast food*, dari 85 remaja terdapat 61,2% remaja paling suka jenis *fast food traditional fast food dan modern fast food*, 36,4% mengkonsumsi jenis *traditional fast food* dan 2,4% mengkonsumsi jenis *fast food modern*. Alasan remaja suka kedua jenis makanan siap saji tersebut sama-sama memiliki cita rasa yang enak, harga yang terjangkau dan mudah didapat, *fast food lokal* juga mudah ditemukan dikalangan sekolah seperti mie ayam, batagor, siomay, cilok, dan biasanya lewat di pinggir jalan, tidak harus memiliki uang saku yang besar remaja juga mampu membeli *fast food* dengan uang saku yang cukup misalnya seperti membeli siomay, batagor, cilok, telur gulung dengan harga yang terjangkau. Selain itu remaja di SMPN 4 Metro sebagian besar membawa uang saku minimal Rp.10.000 dan maksimal ada yang membawa sampai Rp.30.000. Mayoritas remaja menggunakan sepertiga dari uang saku mereka setiap bulan untuk membeli dan mengonsumsi makanan cepat saji. Uang jajan siswa yang termasuk golongan menengah atas menjadi faktor penyebab siswa sering membeli makanan cepat saji yang ada di dalam lingkungan sekolah maupun luar sekolah.

Hasil penelitian Setyawati (2016), yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja sering mengkonsumsi makanan *fast food* (95,4%) dan kurang mengkonsumsi serat (84,6%). Jenis *fast food* yang dipilih belum dapat dijadikan ukuran untuk mempengaruhi kebiasaan yang dapat mengubah keadaan gizi remaja. Frekuensi remaja yang sering mengkonsumsi *fast food* dapat meningkatkan timbunan energi dan lemak dalam tubuh. Mayoritas remaja mendapatkan dukungan dari teman sebaya untuk mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 4-27 kali dalam satu bulan. Tingkat konsumsi *fast food* pada usia remaja saat ini tergolong tinggi dengan rata-rata mengkonsumsi *fast food* sebanyak 3-4 kali dalam sebulan (Pamelia I, 2018).

Makanan *fast food* umumnya disukai oleh remaja karena memiliki rasa yang enak. Sejalan dengan hasil penelitian Pamelia 1, (2018), menyatakan bahwa alasan remaja sering kali mengkonsumsi makanan cepat saji, karena makanan cepat saji memiliki rasa yang enak dan gurih dari kandungan monosodium glutamat

(MSG), garam sodium, gula, lemak dan zat adiktif sehingga dapat menyebabkan kecanduan. Menurut Riadi, Muchlisin (2021), yang mendasari penelitian ini dimana *Fast food* terbagi menjadi dua jenis yaitu *western food* (makanan modern), dan *local food* (makanan tradisional), contoh dari *western food* yaitu ayam goreng (*fried chicken*), pizza, sosis, nugget, hamburger, sandwich. donat, ice cream, sedangkan contoh dari *local food* yaitu bakso, sate, mie goreng, mic ayam, nasi goreng, soto, sate, batagor dan martabak.

Cara untuk meningkatkan kesadaran remaja agar mengurangi konsumsi *fast food* yaitu dengan cara sekolah mengadakan edukasi tentang bahaya mengkonsumsi *fast food*, melakukan demonstrasi tentang makanan yang sehat dan bergizi dan melakukan makan bekal bersama dengan tema gizi seimbang.

V. KESIMPULAN

Sebagian besar siswa di SMPN 4 Metro memiliki kebiasaan sering mengkonsumsi *fast food* masih tinggi, baik jenis tradisional maupun jenis *fast food* modern dan pengetahuan siswa tentang makanan sehat dan bergizi khususnya tentang *fast food*. Diharapkan dengan memberikan edukasi/ penyuluhan kepada siswa tentang makanan sehat dan bergizi, makanan cepat saji (*fast food*) dan dampak buruk terhadap kesehatan secara berkesinambungan, siswa mampu memilih makanan yang sehat dan bergizi untuk dikonsumsi. Disarankan pihak sekolah menyediakan media pendidikan gizi seperti poster yang di tempel di dinding dan *running text* yang diletakkan pada tempat-tempat yang strategis yang mudah dilihat oleh siswa.

REFERENCES

- Anshari, Zaim. "Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Pelajar Tentang Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Di Mts Al-Manar Medan." *Best Journal (Biology Education, Sains And Technology)* 2.1 (2019): 46-52.
- Ariyana Devi , Ni Wayan Wiwin Asthiningsih.(2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia. *Borneo Student Research eISSN:2721-5725, Vol 1, No 3, 2020.*
- Arneliwati, Pujiati., & Rahmalia. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *JOM Vol 2 No 2, Oktober 2015*
- Bonita, I. A., & Fitranti, D. Y. (2017). Konsumsi *Fast Food* Dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Kejadian *Overweight* Pada Remaja Stunting SMP. *Journal Of Nutrition College, 6(1), 52-60.*
- Budiman & Riyanto A. (2013). *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Emalia, Restuastuti., & Syahfitri. (2017). Gambaran Status Gizi Remaja Smp Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016. *Jurnal Jom Fk Vol 4. No 2 Oktober 2017*
- Fikawati, Sandra., Syafiq, Ahmad., Veratamala, Arinda. (2017) *GIZI Anak dan Remaja.* Rajawali Press. Jakarta
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M. Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. L. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja, *Jurnal Kink Indonesia, 17(4), 179-190,*
- Miharti, Tantri, et al. (2013) *Ilmu Gizi 1. I.* Jakarta: Kemendikbud RI.
- Mokoginta, Farah. S., Budiarmo, F., & Manampiring. A. E. (2016), Gambaran Pola Asupan Makanan Pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, *e Biomedik, 4(2).*
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2018). *Ilmu Perilaku Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurlela, Jihan. (2015). Hubungan Pola Konsumsi *Fast Food* Dan *Soft Drink* Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Lampung. *Skripsi.* Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Pamelia I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *IKESMA, 14(2), 144-153.*
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. *Berita Negara RI Tahun 2020 No.7.* Menteri Kesehatan: Jakarta
- Riadi, Muchlisin. (2021). Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Pengertian, Jenis, Kandungan dan Dampaknya. *Jurnal Kesehatan, Vol.1 No 1. 2023.* FKM UISU Sumut
- Saranya, P. V., dkk. (2016). Adolescents' Knowledge Regarding the Effects of Fast Food on Health. *International Journal of Current Medical Research Vol 5 (3) Hal. 406-409.* Mangalore: Yenepoya University
- Sayogo, Putri., (2006). *Gizi Remaja Putri.* Balai Penerbit Universitas Indonesia.
- Setyawati, V. A., & Rimawati, E. (2016). Pola Konsumsi Fast Food Dan Serat Sebagai Faktor Gizi Lebih Pada Remaja. *Unnes Journal Of Public Health.*