

HUBUNGAN FREKUENSI MAKAN *JUNK FOOD* DENGAN STATUS GIZI SISWA KELAS X SMA KARTINI BATAM

¹Rini Susanti, ²Rusdani

¹rinisusanti.6675@univbatam.ac.id, ²rusdani@univbatam.ac.id

¹Psychology Study Program, Batam University

² Medical Education Study Program, Batam University

Jl. Abulyatama No. 5 Batam 29464

ABSTRACT

Adolescents are the group that most often visits fast food restaurants that sell a lot of junk food, even up to three times a week. Junk food has an unbalanced nutrient content. This study aims to determine the relationship between the frequency of eating junk food and the nutritional status of 10th grade students at SMA Kartini Batam. This research method uses a cross-sectional design carried out at Batam Kartini High School. The sampling technique uses Slovin formula with a sample of 52 students. Data collection using questionnaires and anthropometric measurements. Data analysis using Spearman rank correlation test. From 22 respondents with a percentage (42.3%) whose frequency of eating junk food is rare and 28 respondents with a percentage (53.8%) have normal nutritional status. Based on the correlation test it is known that there is a significant relationship between the frequency of eating junk food and nutritional status in students with p value 0,000. Based on the results of this study it can be concluded that there is a significant relationship between the frequency of eating junk food and nutritional status in 10th grade students at SMA Kartini Batam in 2018.

Keywords: *Junk Food, Nutritional Status, Adolescents*

PENDAHULUAN

Batam salah satu kota yang mengalami kemajuan yang sangat pesat, termasuk dalam bidang ekonomi. Ini diiringi dengan ramainya industri makanan, dalam bentuk kafe dan restoran, termasuk restoran siap saji, yang dapat dilihat dari eksistensinya yang semakin meningkat menyebar diberbagai sudut kota. Restoran cepat saji yang awalnya menjadi tempat untuk *eating out* bagi mereka yang tidak membutuhkan waktu lama untuk makan, dalam perkembangannya justru menjadi alternatif tempat rekreasi keluarga dan tempat bertemu dengan teman – teman (Erdiawati 2008).

Remaja merupakan kelompok yang paling sering mengunjungi restoran siap saji, bahkan hingga tiga kali seminggu (Linawaty 2008). Hal ini dapat disebabkan oleh kedekaaatan (*proximity*) lokasi (seperti sekolah atau rumah) dari restoran cepat saji (Currie 2010). Remaja SMA ketika di sekolah biasanya jajan di kantin sekolah. Jajanan seperti bakso, burger, siomay, dan mie yang termasuk *junk food* banyak dijual di kantin sekolah dan sangat digemari, karena bukan hanya membuat kenyang, makanan ini juga memiliki rasa yang sangat enak. Dibalik rasanya yang sangat enak, *junk food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu mengandung energi, garam, dan lemak termasuk kolesterol dalam jumlah tinggi dan hanya sedikit mengandung serat.

Makanan memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap status gizi dan kesehatan remaja. Kekurangan makanan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan dalam waktu yang berkepanjangan dapat mengakibatkan pertumbuhan remaja menjadi tidak baik. Kandungan gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan anak memiliki masalah pada status gizinya.

Masalah status gizi pada remaja 16 – 18 tahun sudah menjadi masalah besar di Indonesia seperti anak kegemukan dan kurus. Masalah ini ditandai dengan memburuknya status gizi remaja umur 16 – 18 tahun dari 2010 ke 2013. Menurut Riskesdas tahun 2013 kecenderungan gizi (IMT/U) 16–18 tahun, Indonesia 2010 dan 2013 remaja umur 16 – 18 tahun sangat kurus meningkat dari 1,8% ke 1,9%, kurus meningkat dari 7,1 % ke 7,5%, dan gemuk meningkat dari 1,4% ke 7,3%. Di Kota Batam sendiri remaja kelas 1 SMA yang diambil dari 15 daerah, memiliki status gizi sebagai berikut, yaitu sangat kurus yang berjumlah 34 orang, kurus 298 orang, gemuk 511 orang, dan obesitas 58 orang (Dinas Kesehatan Kota Batam 2017).

TUJUAN PENELITIAN

Untuk Mengetahui Hubungan Frekuensi Makan *Junk Food* Dengan Status Gizi Siswa Kelas X Sma Kartini Batam

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *analitik observasional* dengan pendekatan *cross sectional*, Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara pengambilan data menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri. Lokasi penelitian ini yaitu berada di SMA Kartini Batam. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Kartini Batam. Besar sampel yang dipakai

dalam penelitian berjumlah 52 siswa dan siswi.

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Makan *Junk Food*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi makan Junk food

Kategori	Jumlah Responden (f)	Persentase (%)
Sering	11	21,1%
Sedang	1	1,9%
Kadang	18	34,6%
—		
Kadang		
Jarang	22	42,3%
Total	52	100%

2. Distribusi Status Gizi

Tabel 2. Distribusi Status Gizi

Kategori	Jumlah Responden (f)	Persentase (%)
Obesitas	5	9,6%
Gemuk	10	19,2%
Normal	28	53,8%
Kurus	7	13,4%
Sangat Kurus	2	3,8%
Total	52	100%

Berdasarkan hasil Tabel dapat dijelaskan bahwa dari 52 responden, ada 5 responden dengan persentase (9,6%) memiliki Status Gizi Obesitas, 10 responden dengan persentase (19,2%) memiliki status gizi gemuk, 28 responden dengan persentase (53,8%) memiliki status gizi normal, 7 responden dengan persentase (13,4%) memiliki status gizi kurus, dan 2 responden dengan persentase (3,8%) memiliki status gizi sangat kurus.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Frekuensi Makan *Junk Food* denang Status Gizi

Tabel 3 Analisis Hubungan Frekuensi Makan *Junk Food* dengan Status Status Gizi Siswa Kelas X SMA Kartini Batam

Frekuensi Makan <i>Junk Food</i>	Status Gizi										Spearman correlation (r)		
	Obesitas		Gemuk		Normal		Kurus		Sangat Kurus			Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
Sering	3	27,3	7	63,6	1	9,1	0	0,0	0	0,0	11	100	0,401
Sedang	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	10	1	100	
Kadang-kadang	1	5,6	2	11,1	10	55,6	4	22,2	1	5,6	18	100	
Jarang	1	4,5	1	4,5	17	77,3	3	13,6	0	0,0	22	100	
Total	5	9,6	10	19,2	28	53,8	7	13,1	2	3,8	52	100	

Pada tabel 3 diatas, menunjukkan bahwa siswa yang memiliki status gizi Obesitas memiliki frekuensi makan *junk food* sering berjumlah 3 (27,3%) , sedang berjumlah 0 (0,0%) orang, kadang – kadang berjumlah 1 (5,6%), dan jarang berjumlah 1 (4,5%). Siswa yang memiliki status gizi gemuk memiliki frekuensi makan *junk food* sering berjumlah 7 (63,6%) , sedang berjumlah 0 (0,0%), kadang – kadang berjumlah 2 (11,1%), dan jarang berjumlah 1 (4,5%). Siswa yang memiliki status gizi normal memiliki frekuensi makan *junk food* sering berjumlah 1 (9,1%) , sedang berjumlah 0 (0,0%), kadang – kadang berjumlah 10 (55,6%), dan jarang berjumlah 17 (77,3%). Siswa yang memiliki status gizi kurus memiliki frekuensi makan *junk food* sering berjumlah 0 (0,0%) , sedang berjumlah 0 (0,0%), kadang – kadang berjumlah 4 (22,2%), dan jarang berjumlah 3 (13,6%). Siswa yang memiliki status gizi sangat kurus memiliki frekuensi makan *junk food* sering berjumlah 0 (0,0%) , sedang berjumlah 1 (10%), kadang – kadang berjumlah 1 (5,6%), dan jarang berjumlah 0 (0,0%)

Pada tabel 3 diatas, diperoleh harga koefisien korelasi sebesar 0,401 dengan signifikansi (*p*) 0,003, berdasarkan data

tersebut diatas maka dapat dilakukan uji hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi (*p value*)

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Makan *Junk Food*

Frekuensi makan *junk food* pada siswa kelas x SMA Kartini Batam menunjukkan bahwa dari 52 responden yang diteliti sebanyak 11 responden dengan persentase (21,1%) yang frekuensi makan *junk food* sering, 1 responden dengan persentase (1,9%) yang frekuensi makan *junk food* sedang, 18 responden dengan persentase (34,6%) yang frekuensi makan *junk food* kadang – kadang, dan 22 responden dengan persentase (42,3%) yang frekuensi makan *junk food* jarang.

Dalam penelitian ini, frekuensi makan ditentukan dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire*, Berdasarkan kuesioner tersebut, responden dinyatakan jarang makan *junk food* bila hasil kurang dari kuartil 1 (106,25), kadang – kadang bila hasil antara kuartil 1 (106,25) sampai dengan median (212,5), sedang bila hasil antara median (212,5) sampai dengan kuartil 3 (318,75), sering bila hasil lebih dari kuartil 3 (318,75).

Dalam penelitian ini terdapat sebanyak 11 responden dengan persentase (21,1%) yang memiliki frekuensi makan *junk food* sering yang dikarenakan mereka dekat dengan tempat yang menjual *junk food*, seperti kantin sekolah dan mall yang didalamnya banyak restoran yang menjual *junk food* .

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Linaswaty yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan siswa remaja memakan *junk food* dikarenakan remaja merupakan kelompok yang paling sering mengunjungi restoran siap saji yang di dalamnya banyak menjual *junk food*, bahkan hingga tiga kali seminggu.

Dari hasil data peneliti didapatkan sebagian besar frekuensi makan *junk food* kategori kadang – kadang dan jarang . Hal ini disebabkan ada siswa yang membawa bekal dari rumah karena beberapa faktor, yaitu untuk menghemat uang jajan, disuruh oleh orang tua, dan malas pergi ke kantin sekolah.

Remaja SMA Kartini Batam juga ketika di sekolah biasanya jajan di kantin sekolah. Jajanan seperti bakso, burger, siomay, dan mie yang termasuk *junk food* banyak dijual di kantin sekolah dan sangat digemari, karena bukan hanya membuat kenyang, makanan ini juga memiliki rasa yang sangat enak. Dibalik rasanya yang sangat enak, *junk food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu mengandung energi, garam, dan lemak termasuk kolesterol dalam jumlah tinggi dan hanya sedikit mengandung serat.

2. Distribusi Status Gizi

Status gizi siswa kelas X SMA Kartini Batam menunjukkan bahwa dari 52 responden, ada 5 responden dengan persentase (9,6%) memiliki Status Gizi Obesitas, 10 responden dengan persentase (19,2%) memiliki status gizi gemuk, 28 responden dengan persentase (53,8%) memiliki status gizi normal, 7 responden dengan persentase (13,4%) memiliki status gizi kurus, dan 2 responden dengan persentase (3,8%) memiliki status gizi sangat kurus.

Dalam penelitian ini, status gizi ditentukan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan responden, serta menghitung IMT responden tersebut. Kemudian dibandingkan dengan Tabel Standar Indeks Massa Tubuh terhadap Umur (IMT/U) untuk anak umur 5-18 tahun, sesuai Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor ; 1995/MENKES/SK/XII/2010.

Berdasarkan tabel tersebut, responden dinyatakan sangat kurus bila memiliki IMT

< -3 SD, responden dinyatakan kurus bila memiliki IMT -3 SD sampai dengan < -2 SD, normal bila IMT -2 SD sampai dengan 1 SD, gemuk bila > 1 SD sampai dengan 2 SD, dan obesitas bila IMT > 2 SD.

Dalam penelitian ini didapatkan lebih dari setengah responden dengan persentase (53,8%) memiliki status gizi normal. Hal ini disebabkan oleh baiknya gizi yang diperoleh oleh siswa yang didapat dari makanan, dan gaya hidup.

Dalam penelitian ini juga didapatkan status gizi yang berbeda setiap siswa dapat disebabkan oleh karena adanya beberapa faktor resiko. Menurut Marmi (2013) ada 2 faktor utama yang mempengaruhi status gizi, faktor eksternal antara lain; pendapatan yang hubungannya dengan daya beli keluarga, pendidikan gizi tentang status gizi yang baik, pekerjaan, dan budaya. Faktor internal antara lain; usia, kondisi fisik, dan infeksi.

Berdasarkan uraian diatas, 9,6% siswa memiliki Status Gizi Obesitas, 19,2% siswa memiliki status gizi gemuk, 53,8% siswa memiliki status gizi normal, 13,4% siswa memiliki status gizi kurus, dan 3,8% siswa memiliki status gizi sangat kurus. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktornya adalah gaya hidup, yaitu sering makan di restoran cepat saji yang di dalamnya banyak menjual *junk food*. Kegemukan terjadi jika adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan keluaran energi dalam jangka waktu yang lama, sehingga akan ditimbun sebagai lemak yang berlebihan.

B. Analisis Bivariat

Hubungan Frekuensi Makan *Junk Food* dengan Status Gizi

Pada tabel 3 diatas, menunjukkan bahwa siswa yang memiliki status gizi Obesitas memiliki frekuensi makan *junk food* sering berjumlah 3 (27,3%) , sedang berjumlah 0 (0,0%) orang, kadang – kadang berjumlah

1 (5,6%), dan jarang berjumlah 1 (4,5%). Siswa yang memiliki status gizi gemuk memiliki frekuensi makan *junk food* sering berjumlah 7 (63,6%) , sedang berjumlah 0 (0,0%), kadang – kadang berjumlah 2 (11,1%), dan jarang berjumlah 1 (4,5%). Siswa yang memiliki status gizi normal memiliki frekuensi makan *junk food* sering berjumlah 1 (9,1%) , sedang berjumlah 0 (0,0%), kadang – kadang berjumlah 10 (55,6%), dan jarang berjumlah 17 (77,3%). Siswa yang memiliki status gizi kurus memiliki frekuensi makan *junk food* sering berjumlah 0 (0,0%) , sedang berjumlah 0 (0,0%), kadang – kadang berjumlah 4 (22,2%), dan jarang berjumlah 3 (13,6%). Siswa yang memiliki status gizi sangat kurus memiliki frekuensi makan *junk food* sering berjumlah 0 (0,0%) , sedang berjumlah 1 (10%), kadang – kadang berjumlah 1 (5,6%), dan jarang berjumlah 0 (0,0%).

Menurut data peneliti bahwa pada penelitian ini siswa yang memiliki status gizi Obesitas memiliki frekuensi makan *junk food* sering berjumlah 3 siswa, hal ini dikarenakan mudahnya akses ke tempat penjualan *junk food* yang membuat seringnya siswa mengkonsumsi *junk food* sedangkan *junk food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu memiliki banyak karbohidrat dan lemak tetapi sedikit protein.

Siswa yang memiliki status gizi normal mayoritas memiliki frekuensi makan *junk food* kadang kadang dan jarang. Hal ini dikarenakan siswa tidak banyak mengkonsumsi *junk food* yang memiliki gizi tidak seimbang dan membuat status gizinya menjadi normal. Setelah dilakukan analisis bivariat dengan menggunakan uji korelasi koefisien *Spearman Rank* didapatkan hasil nilai $p = 0,003$ ($\alpha < 0,05$) dengan tingkat kepercayaan 95% yang berarti nilai p value $0,003 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan antara frekuensi makan *junk food*

dengan status gizi siswa kelas X SMA Kartini Batam.

Pada tabel diatas, diperoleh harga koefisien korelasi (r) sebesar 0,401 yang berarti interpretasi nilai (r) korelasinya sedang, kemudian koefisien bertanda positif menunjukkan terdapat hubungan positif antara frekuensi makan *junk food* dengan status gizi. Hubungan kedua variabel searah yang berarti apabila nilai frekuensi makan *junk food* besar maka nilai status gizi besar.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMA Kartini Batam pada bulan Januari 2018, dapat disimpulkan bahwa:

1. Siswa kelas x Sekolah Menengah Atas Kartini memiliki 21,1% yang frekuensi makan *junk food* sering, 1,9% yang frekuensi makan *junk food* sedang, 34,6% yang frekuensi makan *junk food* kadang – kadang, dan 42,3% yang frekuensi makan *junk food* jarang.
2. Siswa kelas x Sekolah Menengah Atas Kartini memiliki status gizi 9,6% dengan status gizi Obesitas, 2% memiliki status gizi gemuk, 53,8% memiliki status gizi normal, 13,4% memiliki status gizi kurus, 3,8% memiliki status gizi sangat kurus.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan *junk food* dengan status gizi dengan $p = 0,003$ ($p < 0,05$), didapatkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,401, dan arah korelasi searah.

SARAN

Berdasarkan pengamatan penulis selama melakukan penelitian, terdapat beberapa saran yang mungkin menjadi bahan pertimbangan untuk siswa, orang tua, dan sekolah khususnya, serta untuk masyarakat pada umumnya:

1. Bagi siswa disarankan agar mengontrol asupan makanan dengan cara tidak mengonsumsi *junk food* agar memiliki status gizi yang baik.
2. Bagi pihak sekolah disarankan untuk melakukan penyuluhan tentang bahaya mengonsumsi *junk food* dan mengurangi *junk food* di kantin sekolah.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat lebih menjelaskan tentang faktor-faktor lain yang berhubungan dengan status gizi siswa remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, D Sedioetama. (2010). *Ilmu Gizi. Jakarta* : Dian Rakyat.
- Almatsier, Sunita. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman.(2009). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Badjeber,dkk. *Konsumsi Fast Food sebagai Faktor Risiko Terjadinya Gizi Lebih pada Siswa SD Negeri 11 Manado*. 2012. Vol.1 no.1.
- Baliwati, Y.F. (2009). *Pengantar Pangan dan Gizi. Penebar Swadaya*. Jakarta
- Dahlan M.S. 2015. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Edisi 6. Jakarta. Epidemiologi Indonesia.
- Dantes, Nyoman. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: ANDI
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta.
- _____.(2009). *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta.
- . (2011). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tahun 2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta.
- Khasanah, Nur.(2012). *Waspada Beragam Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Penerbit Laksana.
- Notoatmodjo, S.(2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ozmen, D., Ozmen, E., Ergin, D., Cetinkaya, A. C., Sen, N., Dundar, P. E., & Taskin, E. O. (2012). The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents. *BMC public health*, 7, 80.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013*.
- Rumengan, J. 2010. *Metodologi Penelitian*. Batam: Uniba Press
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. CV.Alfabeta: Bandung.
- Sulistyoningsih, Hariyani. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Supariasa IDN Dkk. (2009). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC

Suyanto. (2011). *Metode dan aplikasi penelitian keperawatan*. Yogyakarta: Nusa Medika.

Vinsensia. (2010). *Jenis Makanan Junk Food*. Semarang : bhafana.