

PENGARUH FAST FOOD TERHADAP GIZI LEBIH PADA REMAJA DI ERA PANDEMI COVID-19

The Effect of Fast Food on Overweight in Youth in The Covid-19 Pandemic Era

Sara Herlina^{1*}, Siti Qomariah^{1**}, Wiwi Sartika^{1***}, Sellia Juwita^{1****}

¹ Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah, *sara.herlina@univrab.ac.id, **siti.qomariah@univrab.ac.id, ***wiwi.sartika@univrab.ac.id, ****sellia.juwita@univrab.ac.id

ABSTRACT

Nutritional problems exist in each country, the prevalence of obesity in adolescents in 2010 was 1.4%, in 2013 was 5.7% and increased in 2018 by 10.8%. The prevalence of adolescents in the obese category in 2018 was 9.1%. One that affects over nutrition is the consumption of fast food. This study aims to determine the effect of fast food on overnutrition in adolescents in the era of the COVID-19 pandemic. This type of research is quantitative with a cross sectional research design. The research location is in Pekanbaru City with a total sample of 335 people. Sampling by simple random sampling method. Data was collected by means of interviews and observations. The instrument used to collect data is a questionnaire. Data analysis was done descriptively and bivariate analysis using chi-square test. The results of univariate research, most of the respondents rarely consume 192 respondents (57.3%). The results of the bivariate analysis with the statistical test of the chi-square test obtained the value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), meaning that there is an influence between fast food and excess nutrition. The conclusion of this study is the influence between fast food and over nutrition in adolescents during the COVID-19 pandemic.

Keywords: fast food, teenagers, over nutrition

ABSTRAK

Masalah gizi ada di tiap negara, Prevalensi gemuk pada remaja tahun 2010 sebesar 1,4%, tahun 2013 sebesar 5,7% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebanyak 10,8%. Prevalensi remaja dengan kategori gemuk pada tahun 2018 sebanyak 9,1%. Salah satu yang mempengaruhi gizi lebih adalah konsumsi fast food. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh fast food terhadap gizi lebih pada remaja di era pandemi COVID-19. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Lokasi penelitian di Kota Pekanbaru dengan jumlah sampel 335 orang. Pengambilan sampel dengan metode *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan analisa bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian univariat sebagian besar responden jarang mengkonsumsi 192 responden (57,3%). Hasil analisa bivariat dengan uji statistik uji *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh antara *fast food* dengan gizi lebih. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah pengaruh antara *fast food* dengan gizi lebih pada remaja di massa pandemi covid-19.

Kata kunci: fast food, remaja, gizi lebih

PENDAHULUAN

Kondisi Status gizi lebih merupakan berat badan melebihi berat badan normal. Persatuan ahli gizi rumah sakit Cipto Mangun Kusumo, menyebutkan bahwa status gizi lebih dibagi menjadi dua yaitu *overweight* dari 10-20 % dari berat badan ideal dan obesitas yaitu kondisi tubuh memiliki berat badan lebih 20% dari berat badan ideal¹.

Masalah gizi terdapat di setiap negara, baik negara miskin, negara berkembang, maupun negara maju. Negara miskin cenderung memiliki masalah gizi kurang yang berhubungan dengan penyakit infeksi dan negara maju yang sering dengan masalah gizi lebih yang berhubungan dengan penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, jantung koroner, hati dan kantung empedu. Sedangkan pada negara berkembang cenderung seperti masalah gizi ganda yaitu perpaduan masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih².

Prevalensi obesitas di dunia semakin meningkat dari tahun ke tahun, sebanyak 21-24% anak di Amerika menderita berat badan lebih dan 10% obesitas. Gizi lebih dapat terjadi pada anak – anak hingga usia dewasa. Pada tahun 2007 dan 2010, prevalensi berat badan lebih pada anak-anak usia 6-14 tahun meningkat dari 9,5% menjadi 10,7% pada laki-laki dan 6,4% menjadi 7,7% pada perempuan. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang menunjukkan kecenderungan peningkatan gizi lebih (malnutrisi) pada remaja. Prevalensi gemuk pada tahun 2010 sebesar 1,4%, pada tahun 2013 sebesar 5,7% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebanyak 10,8%. Prevalensi remaja dengan kategori gemuk pada tahun 2018 sebanyak 9,1%³.

Tiga faktor yang menyebabkan gizi lebih yakni faktor lingkungan, perilaku, dan genetik. Faktor perilaku dan lingkungan dapat mencapai 70%, genetik menyumbang 10-30%. Perkembangan teknologi yang pesat berkontribusi pada kenaikan prevalensi status gizi lebih, tanpa disadari teknologi menggiring kita untuk kurang beraktivitas, makanan siap saji, dan

kurang mengonsumsi sayur dan buah¹.

Lingkungan dan gaya hidup lebih besar mempengaruhi remaja. Remaja lebih sering makan diluar rumah dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan. Remaja lebih sering mencoba makanan baru, salah satunya adalah makanan siap saji⁴.

Makanan siap saji merupakan makanan yang dapat dihidangkan dan dikonsumsi secara cepat. Pada umumnya komposisi fast food mengandung lebih tinggi energi, garam dan lemak termasuk kolesterol dan hanya sedikit mengandung serat. Contoh dari fast food yang asal Indonesia : bakso, kentang goreng, soto, sate, gado-gado, bubur ayam⁵.

Pola makan di perkotaan besar telah terjadi pergeseran dari pola makan tradisional yang mengandung banyak karbohidrat, sayuran dan serta ke pola makanan barat seperti *fast food* yang komposisinya banyak mengandung protein, lemak, gula, garam tetapi miskin gizi. Penelitian yang dilakukan terhadap siswa menengah atas di kota Semarang menunjukkan ada hubungan antara frekuensi kudapan, aktivitas fisik dengan resiko kejadian gizi lebih pada remaja perkotaan⁶.

Remaja masa kini sebenarnya hidup dengan makanan siap saji, yang berperan serta dalam meningkatnya jumlah lemak dalam makanan mereka. Kelebihan berat badan pada remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan buruk saat mereka menjadi obesitas pada saat dewasa. Remaja di Amerika Serikat menderita obesitas disebabkan karena pola makan dengan konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, gula, dan kurangnya aktivitas fisik karena lebih banyak menghabiskan waktu senggang dengan bermain video game dan menonton televisi. Kemudahan mendapatkan makanan-makanan siap saji, menyebabkan remaja mengabaikan gizi seimbang. Kemudahan-kemudahan di berbagai bidang serta sempitnya ruang dan waktu juga menyebabkan remaja sangat kurang beraktivitas. Keadaan ini akan memicu timbulnya masalah-masalah

gizi lebih dan berbagai penyakit non infeksi yang sangat berbahaya⁷.

Penelitian Sembiring (2011), menyebutkan bahwa pola makan merupakan faktor resiko terjadinya gizi lebih pada seseorang⁸. Penelitian Zulfa dan Fitriyah (2011) pada 71 siswa Tasikmalaya yang menyatakan bahwa semakin tinggi konsumsi fast food maka status gizi akan semakin meningkat. Hal ini dikarenakan sebagian energi yang masuk melalui asupan makan yang tidak seimbang dengan aktivitas fisik yang dilakukan. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai status gizi yang lebih⁹

Data baseline dari survei UNICEF pada tahun 2017 membuktikan bahwa adanya penemuan perubahan pola makan pada remaja. Waktu luang remaja digunakan untuk mengakses internet dan melakukan kegiatan yang tidak aktif lainnya. Sebagian besar remaja menghabiskan waktu luangnya dengan mengonsumsi makanan ringan. Dampak adanya pandemi COVID-19 sekarang ini, membuat peluang remaja untuk tidak berolah raga ataupun melakukan kegiatan fisik lainnya karena waktu luangnya untuk menyelesaikan tugas sekolah secara daring, akses internet, dan mengonsumsi makanan ringan. Dampak adanya pandemi ini dapat menambah masalah baru yang terjadi pada remaja. Masalah status gizi yang terjadi selama pandemi diakibatkan dari perubahan kebiasaan kebiasaan makan yang dilakukan oleh remaja. Pola makan remaja mengalami perubahan dari mengonsumsi makanan tradisional berubah menjadi makanan siap saji, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas remaja sehingga dapat meningkatkan risiko berat badan berlebih¹⁰.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *fast food* terhadap gizi lebih pada remaja di era pandemi covid-19.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*, dimana semua variabel diobservasi dalam satu waktu. Variabel bebas penelitian ini adalah *fast food*, sedangkan variabel terikatnya adalah gizi lebih. Konsumsi bakso, gado-gado, bubur ayam, kentang goreng, soto meliputi frekuensi mengkonsumsinya. lokasi penelitian di Kota Pekanbaru dengan jumlah sampel 335 orang. Pengambilan sampel dengan metode *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak dari suatu populasi tanpa mempertimbangkan tingkatan dalam populasi. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi klinis. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner. Gizi lebih diukur dengan menggunakan pengukuran antropometri yaitu dengan menimbang Berat Badan (BB) dan mengukur Tinggi Badan (TB). Data *fast food* diukur dengan menggunakan *formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ)* selama 1 minggu terakhir. Analisis data dilakukan secara univariat dan analisa bivariat menggunakan uji *chi-square*.

HASIL

Hasil Analisa Univariat

Distribusi frekuensi konsumsi fast food di bagi menjadi dua kategori sering jika $\geq 3x$ seminggu dan jarang jika $< 3x$ seminggu disajikan pada tabel 1

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Fast Food

<i>Fast food</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Sering	143	42,7
Jarang	192	57,3
Total	335	100

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar dari populasi 335 responden terdiri dari 143 responden (42,7%) sering mengonsumsi *fast food*

dan 192 responden (57,3%) jarang mengonsumsi *fast food*.

Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat *Fast Food* terhadap Gizi Lebih pada Remaja di Pekanbaru Tahun 2021 dapat dilihat pada Tabel 2

Tabel 2 Pengaruh Fast Food terhadap Gizi Lebih Pada Remaja

Fast Food	Gizi Lebih				Jumlah		Pvalue
	Kasus		Kontrol		n	%	
	n	%	n	%			
Sering	86	60,1	57	39,9	143	100	0,000
Jarang	67	34,9	125	65,1	192	100	

*Uji Chi-square OR (95% CI): 2,815 (1,800-4,403)

Tabel diatas menunjukkan, bahwa pada kelompok kasus mayoritas sering makan *fast food* 60,1% dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu 39,9%. Hasil uji statistik uji *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya pengaruh antara *fast food* dengan gizi lebih pada remaja di masa pandemi covid-19. Nilai *odd ratio* (OR) yang diperoleh sebesar 2,815 (CI 95%=1,800-4,403) artinya responden yang sering makan *fast food* memiliki resiko sebesar 2,8 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan yang jarang makan *fast food*.

PEMBAHASAN

Hasil analisa data diperoleh kelompok kasus sering makan *fast food* mayoritas mengalami kegemukan yaitu 86 orang (60,1%) dibandingkan dengan yang normal yaitu 57 orang (39,9%). Hasil uji statistik uji *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh antara *fast food* dengan k gizi lebih pada remaja di era pandemi covid-19.

penelitian ini sama dengan penelitian Siti, dkk (2016) dengan Hasil uji statistik menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih remaja $p=0,0005$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada kecenderungan pada siswa dengan konsumsi *fast food* $>3x/minggu$

yang memiliki gizi lebih (76,4%) berpotensi hampir 19 kali lebih besar memiliki status gizi lebih dibandingkan dengan siswa yang mengonsumsi *fast food* $\leq 3x/minggu$ ¹¹.

Menurut Kurdanti et al., 2015., menyatakan bahwa *fast food* sebagian besar mengandung gula, dan sodium (Na) juga tinggi, kalori tinggi, kadar lemak, tetapi rendah serat kasar, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat. Dengan kandungan gizi yang tidak seimbang, maka akan berdampak negatif pada keadaan gizi remaja apabila sering mengkonsumsinya¹².

Kandungan energi yang tinggi pada *fast food* tidak terlepas dari energi yang berasal dari lemak dan karbohidrat yang keduanya memiliki tingkat konsumsi yang hubungan secara signifikan dengan gizi lebih maupun obesitas. Hal tersebut dikarenakan lemak dan karbohidrat menghasilkan 4 energi. Oleh sebab itu tingginya asupan lemak dan karbohidrat secara tidak langsung akan meningkatkan asupan energi dalam tubuh, sedangkan tubuh memiliki kemampuan yang tidak terhingga dalam menyimpan lemak, sehingga sebanyak apapun lemak yang ada di dalam tubuh tetap terus dapat menyimpan lemak. Keadaan tersebut akan menimbulkan gizi lebih dan masalah kesehatan seperti penyakit degeneratif¹³.

Gizi yang tidak seimbang apabila dikonsumsi berlebihan akan menimbulkan masalah gizi, dan merupakan faktor resiko berat badan lebih atau obesitas serta penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, artritis, kardiovaskuler, penyakit kantong empedu, beberapa jenis kanker, gangguan fungsi pernapasan dan berbagai gangguan kulit. Makanan cepat saji yang semakin banyak dikonsumsi, semakin besar pula resiko terjadinya gizi lebih¹⁴.

Penelitian Yulianingsih (2017) menyatakan hasil uji rank spearman di dapatkan nilai $p = 0,001$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja di SMA N 1 Baturetno Wonogiri. Hasil penelitian menyatakan bahwa sampel yang sering mengonsumsi *fast food* akan mengalami kegemukan, di karenakan *fast food* mengandung kalori yang tinggi. Kebiasaan

responden sering mengkonsumsi fast food di sebabkan karena sampel tidak sarapan pada pagi hari sehingga menjelang siang hari mereka jajan di kantin yang menyediakan mie pangsit, sosis goreng/bakar, gorengan dan mie instan. Selain itu, padatnyajadwal sekolah, malas membawa bekal dari rumah, dan berkumpul dengan teman menyebabkan mereka lebih memilih makanan cepat saji (fast food). Jenis fast food yang paling di sukai oleh sampel mie pangsit, mie instan, sosis goreng/bakar, nasi goreng dan gorengan dengan frekuensi 3-5 kali/minggunya¹⁵.

Hasil penelitian Wahyuni (2013) yang menunjukkan bahwa porposi obesitas lebih tinggi pada remaja yang sering mengkonsumsi fast food (45,16%) dibandingkan dengan remaja yang jarang mengkonsumsi fast food (5,88%)¹⁶

Remaja sering mengkonsumsi makan berlebihan, sebagian besar remaja sering makan di malam hari, makanan mengandung gula banyak ngemil, makan, pola makan tersebut terpicu dalam keadaan stress atau bahkan sedang kecewa dari hal tersebut mereka suka mengkonsumsi nasi goreng, ayam goreng dan bakso sehingga bisa menimbulkan terjadinya obesitas¹⁷.

Hal ini sejalan dengan penelitian zulfa (2011) yang menyebutkab konsumsi yang tinggi terhadap fast food dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih atau kegemukan karena kandungan dari fast food tersebut tiinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat⁹.

Era pandemi covid ini remaja menggunakan waktu luangnya untuk mengakses internet dan melakukan kegiatan yang tidak aktif lainnya. Mayoritas remaja menghabiskan waktu luang dengan mengonsumsi makanan ringan. Dampak COVID-19 ini, menambah peluang remaja untuk tidak melakukan aktivitas fisik karena waktu digunakan untuk menyelesaikan tugas sekolah secara daring, akses internet, dan mengkonsumsi makanan ringan. Adanya pandemi COVID-19 ini dapat menambah masalah baru yang dapat terjadi pada remaja. Status gizi yang

terjadi selama pandemi diakibatkan dari perubahan kebiasaan remaja sebelumnya terutama pada kebiasaan makan. Perubahan pola makan remaja yang sebelumnya mengkonsumsi makanan tradisional berubah menjadi makanan siap saji, hal ini di karenakan terbatasnya aktivitas remaja sehingga dapat meningkatkan risiko berat badan berlebih¹⁰.

Hasil penelitian Amaliya (2021) pola makan remaja juga mengkonsumsi makanan kudapan/selingan di masa-masa pandemi Covid-19 untuk mencegah kebosanan. Responden mengkonsumsi makanan kudapan ini sebanyak tiga kali sehari pada pukul 15.00-18.00 WIB. Jenis makanan kudapan yang sering dikonsumsi responden yaitu makanan kudapan asin (seperti keripik dan gorengan) dengan persentase sebanyak 35%¹⁸.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh antara konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di masa pandemi covid-19.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Dekan dan Ka.prodi kebidanan yang telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian.

Terimakasih kepada responden yang telah bersedia membantu meluangkan waktu untuk mengisi angket penelitian

DAFTAR RUJUKAN

1. Musadat A. Analisis Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kegemukan pada anak 6 – 14 tahun di Provinsi Sumatera Selatan. Published online 2010.
2. Adriani, Merryana WB. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Kencana Prenada Media Group; 2012.
3. Riskesdas. Aporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional Tahun 2018.; 2018.

4. Khomsan A. Solusi Makanan Sehat. Rineka Cipta; 2019.
5. Sharkey JR, Cassandra MJ, Wesley RD SA. Association Between Proximity To And Coverage Of Traditional Fast Food Restaurants And Nontraditional Fast-Food Outlets And Fast-Food Consumption Among Rural Adults. . Int J Heal Geogr. 2011;10(37).
6. Sjarif. Obesitas Anak Dan Remaja. Dalam Buku Ajar Nutrisi Pediatrik Dan Penyakit Metabolik. Cetakan Pertama. Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia; 2011.
7. Soekirman. Ilmu Gizi Dan Aplikasinya Untuk Keluarga Dan Masyarakat. Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jendral Pendidikan; 2012.
8. Sembiring R. Hubungan Perilaku Konsumsi Pangan Dan Aktivitas Fisik Dengan Gizi Lebih Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Sari Mutiara Medan Tahun 2011. Published online 2011.
9. Zulfa F. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Modern Dengan Status Gizi (Bb/Tb Z-Score) Di SD Al-Muttaqin Tasikmalaya. J Kesehat Masy. 2011;2(1).
10. Kemenkes R. Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan.; 2020.
11. Handari SRT, Loka T. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Lebih Remaja SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan Tahun 2016. J Kedokt dan Kesehat. 2016;13(2).
12. Kurdanti W, Suryani I, Syamsiatun NH, et al. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. J Gizi Klin Indones. 2015;11(4).
13. Pramantara IDP. Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. J Gizi Klin Indones. 2015;11(4).
14. Lestari D. Perilaku Konsumsi Junk Food pada Siswa Di SMA Negeri Depok Sleman. J Penelit Sekol Tinggi Ilmu Kesehat. 2012;Aisyiyah Y.
15. Yulianingsih R. Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri. Published online 2017.
16. Wahyuni S. Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Pada Remaja Di Akademi Kebidanan Muhammadiyah Banda Aceh. Published online 2013.
17. Ayu, R. Sartika D. Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun Di Indonesia. J Univ Indones. 2011;15(1).
18. Amaliyah M, Soeyono RD, Nurlaela L, Kristiastuti D. Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi COVID-19. J tTata Boga. 2021;10(1).