

KUALITAS GIZI MAKANAN SIAP SAJI YANG DIKONSUMSI REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

*Nutritional Quality Of Ready-To-Eat Foods Consumed By Adolescents In Senior
High School*

Ismiati¹, Syarifah Asyura², Nanda Fitriana³, Kesumawati⁴

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

Email Koresponding Author : ismiati@uui.ac.id

Abstrak

Makanan cepat saji memiliki kandungan tinggi kalori, lemak, kolesterol, garam dan rendah vitamin, mineral serta serat. Semakin sering dikonsumsi, maka semakin tinggi risiko terhadap kejadian gizi lebih dan obesitas. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kualitas gizi makanan siap saji yang dikonsumsi remaja di sekolah menengah atas. Metode penelitian ini yaitu *cross sectional* dengan melibatkan responden yang berjumlah 204 subjek di kota Banda Aceh yang diambil dengan metode *multistage random sampling*. Data konsumsi makanan cepat saji diperoleh dari formulir FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) 1 bulan terakhir. Data status gizi remaja diperoleh dari pengukuran tinggi badan menggunakan stadiometer dan berat badan dengan timbangan injak, kemudian dilakukan analisis menggunakan aplikasi WHO Anthroplus. Uji statistik untuk analisis data menggunakan Chi-Square. Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata responden mengonsumsi dengan frekuensi 7 kali dalam 1 bulan. Responden yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki status gizi lebih dengan persentase sebesar 22,3% dan status gizi obesitas sebesar 13,6%.

Kata Kunci: Kualitas Gizi, Makanan Siap Saji, Remaja

Abstract

Fast food contains high calories, fat, cholesterol, salt, and is low in vitamins, minerals, and fiber. The more frequently consumed, the higher the risk of overnutrition and obesity. This study was conducted to determine the nutritional quality of fast food consumed by adolescents in high schools. This study used a cross-sectional method involving 204 respondents in the city of Banda Aceh who were selected using a multistage random sampling method. Data on fast food consumption were obtained from the FFQ (Food Frequency Questionnaire) form for the past month. Data on adolescent nutritional status were obtained from height measurements using a stadiometer and weight using a foot scale, then analyzed using the WHO Anthroplus application. Statistical tests for data analysis used Chi-Square. The results of this study obtained an average of 7 times a month for respondents who consumed fast food. Respondents who frequently consumed fast food had an overnutrition status of 22.3% and an obesity nutritional status of 13.6%.

Keywords: Nutritional Quality, Ready-to-Eat Food, Adole

Pendahuluan

Saat ini, di Indonesia sedang mengalami berbagai permasalahan gizi. Di antara remaja laki-laki berusia antara 13 dan 15 tahun prevalensi status gizi (IMT/U) adalah 2,6% sangat kurus, 7,2% kurus, 73,4% normal, 12,2% kelebihan berat badan, dan 4,6% obesitas di tingkat nasional. Di antara remaja perempuan berusia antara 13 dan 15 tahun, distribusi status gizi (IMT/U) adalah 1,2% sangat kurus, 4,2% kurus, 79% normal, 12% kelebihan berat badan, dan 3,5% obesitas. Di antara remaja laki-laki berusia antara 16 dan 18 tahun, prevalensi status gizi (IMT/U) adalah 2,6% sangat kurus, 8,7% kurus, 77,1% normal, 8,2% kelebihan berat badan, dan 3,5% obesitas. Remaja perempuan berusia antara 16 dan 18 tahun memiliki status gizi (IMT/U) dengan prevalensi 0,7% sangat kurus, 4,4% kurus, 82,2% normal, 9,5% kelebihan berat badan, dan 3,1% obesitas (SKI, 2023).

Terdapat faktor utama yang dapat menyebabkan permasalahan terhadap status gizi tersebut yaitu kebiasaan makan tidak sehat (Bede dkk., 2020), salah satunya terbiasa makan makanan cepat saji (Mititelu dkk., 2023). Makanan tersebut lebih mudah diperoleh karena telah banyak gerai makanan yang memasarkan makanan cepat saji (Jia dkk., 2021). Selain itu juga disebabkan oleh faktor lain yaitu pengetahuan yang kurang mengenai gizi (Siregar dkk., 2020). Remaja perempuan memiliki pengetahuan yang lebih baik dari pada remaja laki-laki sehingga status gizi remaja laki-laki ditemukan lebih banyak obesitas (Priya dan Sinha, 2020). Gaya hidup remaja bersamaan aktivitas fisik yang tidak sebanding dengan asupan makan juga dapat menjadi penyebab terjadinya masalah status gizi, sehingga energi yang diserap dengan energi yang dikeluarkan untuk beraktivitas tidak seimbang (Sultana dkk., 2021). Adapun penelitian yang menyatakan bahwa ada kaitan antara konsumsi makanan cepat saji oleh remaja SMP di Batam dengan status gizi (Marianingrum, 2021). Studi lain di Bangladesh juga menemukan bahwa konsumsi makanan cepat saji berkorelasi positif dengan status gizi obesitas remaja sehingga disarankan untuk membatasi konsumsi makanan cepat saji (Banik dkk., 2020). Selain itu, Anam dkk., (2022) menunjukkan adanya keterkaitan antara asupan makanan cepat saji dan status gizi remaja. Namun demikian, ditemukan juga penelitian yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi remaja putra dan asupan makanan cepat saji, dengan mayoritas yang memiliki status gizi obesitas lebih jarang mengonsumsi daripada yang sering mengonsumsinya (Sitoayu dkk., 2021). Makanan cepat saji merupakan makanan yang dapat diolah dengan cepat, mudah dan praktis

sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama dalam penyajiannya (Octavi dkk., 2022). Dengan demikian, makanan cepat saji tidak hanya didapatkan dari restoran makanan cepat saji saja, tetapi juga dari jajanan yang dijual di pinggir jalan maupun yang diolah sendiri di rumah. Adapun jenis makanan cepat saji yaitu makanan cepat saji modern, seperti pizza, hamburger, spaghetti, chicken, sandwich, french fries, beef steak, donut, soft drink dan ice cream serta makanan cepat saji tradisional, seperti mie instan, siomay, batagor, mie ayam, masakan padang, dan bakso (Bonita & Fitrianti, 2017; Nugraha dkk., 2019).

Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji telah menjadi bentuk perubahan gaya hidup modern yang terjadi saat ini, khususnya pada masyarakat yang tinggal di perkotaan (Otinwa dkk., 2023). Gaya hidup tersebut dapat menyebabkan terjadinya resiko peningkatan kelebihan berat badan dan obesitas (Gulu dkk., 2022). Berdasarkan penelitian Saleh dan Astuti (2020) disebutkan bahwa seseorang yang makan banyak makanan cepat saji lebih mungkin mengalami obesitas karena pada makanan tersebut terdapat kandungan kalori, lemak, kolesterol, garam dengan jumlah tinggi dan serat yang rendah (Nanda dkk., 2023). Tubuh menggunakan karbohidrat dan lemak sebagai sumber energi utamanya. Satu gram zat gizi lemak menghasilkan kalori sebanyak sembilan dan satu gram zat gizi karbohidrat menghasilkan kalori sebanyak empat. Oleh karena itu, asupan tinggi lemak dan karbohidrat dapat secara tidak langsung meningkatkan asupan energi tubuh, sementara tubuh masih memiliki kapasitas untuk menyimpan lemak secara tidak terhingga, yang berarti tubuh dapat terus menyimpan asupan lemak yang lebih besar (Budiarti & Utami, 2021). Penyimpanan lemak yang berlebih ini kemudian dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lemak sehingga berat badan dapat meningkat dan menyebabkan obesitas (Aprilia dkk., 2021). Di Kota Banda Aceh, permasalahan gizi pada remaja masih sering terjadi. Pernyataan ini dapat dibuktikan dengan sebuah penelitian di wilayah tersebut yang menyatakan kota tersebut memiliki beban gizi ganda yaitu sebesar 13,4% (Setyaningsih dkk., 2022). Di kota memiliki tingkat obesitas tertinggi sebesar 5,9%, dan tingkat berat badan berlebih sebesar 6,4% (Kemenkes RI, 2018). Dengan demikian, peneliti ingin melakukan sebuah penelitian mengenai kualitas gizi makanan siap saji yang dikonsumsi remaja di sekolah menengah atas.

Metodelogi Penelitian

Remaja sekolah menengah ke atas di kota Banda aceh menjadi subjek penelitian *cross-sectional* ini, yang dilakukan dengan menggunakan metodologi deskriptif analitik. Total remaja putri di di SMA 5 Kota Banda Aceh pada penelitian ini berjumlah 1.860 siswi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2023. Berdasarkan perhitungan dengan rumus sampel untuk penelitian analitik korelatif dalam penelitian ini didapatkan sebanyak 204 sampel, menggunakan metode *multistage random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi yaitu remaja putri dengan usia 15-17 tahun, tidak sedang menjalankan diet, tidak dalam kondisi sakit berat, tidak memiliki alergi makanan tertentu dan setuju menjadi responden. Kriteria eksklusi diantaranya yaitu remaja yang pindah, keluar atau dikeluarkan dari sekolah, remaja yang mengundurkan diri selama proses pengambilan data berlangsung dan remaja putri yang tidak lengkap mengisi kuesioner. Berbagai data yang digunakan yaitu terdiri atas data karakteristik subjek, status gizi dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji.

Data variabel bebas diambil menggunakan instrumen berupa kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) yang dibuat sendiri. Penyusunan kuesioner FFQ dilakukan dengan beberapa langkah diantaranya yaitu menanyakan asupan makan responden menggunakan metode Recall 24 jam kemudian melakukan survey market yang ada di sekitar tempat penelitian, seperti kantin, penjual makanan di depan sekolah, swalayan dan restoran. Setelah itu mencari daftar makanan cepat saji pada Tabel Komposisi Pangan Indonesia dan artikel yang membahas mengenai macam-macam makanan cepat saji. Pengisian kuesioner FFQ dilakukan oleh responden secara mandiri diawali dengan memberikan penjelasan terkait cara pengisian. Apabila responden melakukan konsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi tidak pernah diisi skor 0, frekuensi 1-2x/minggu diisi dengan skor 10, frekuensi 3-6x/minggu diisi skor 15, pada frekuensi 1x/hari diisi skor 25 dan frekuensi >3x/hari diisi skor 50. Langkah selanjutnya yaitu mentotalkan skor konsumsi pangan masing-masing responden kemudian dikategorikan menjadi dua kategori yaitu kategori jarang apabila total skor konsumsi pangan < median dan kategori sering apabila total skor konsumsi pangan \geq median. Besar median dari skor konsumsi pangan tersebut yaitu 525 yang didapatkan dari hasil perhitungan total skor konsumsi pangan. Data tersebut kemudian diuji normalitasnya yang menunjukkan bahwa sebaran datanya tidak normal, sehingga menggunakan

data median. Namun, apabila data skor konsumsi pangan tersebut berdistribusi normal, maka dapat menggunakan mean sebagai kategorisasi konsumsi “sering” dan “jarang”.

Pengambilan data variabel terikat melalui pengukuran tinggi badan menggunakan stadiometer merek seca dengan akurasi 0,1 cm dan penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital merek Camry dengan akurasi 0,1 kg. Selanjutnya data diolah dengan menggunakan aplikasi WHO Anthroplus supaya tahu akan hasil status gizi masing-masing responden dengan indikator IMT/U yang dianggap sebagai indikator yang baik untuk mengkategorikan status gizi anak pada usia 13-15 tahun dengan kategori yang terdiri dari <-3SD gizi buruk, -3SD sd <-2SD gizi kurang, -2SD sd +1SD gizi baik, >+1SD sd +2SD gizi lebih dan >+2SD obesitas. Data kemudian diolah dan dilakukan analisis dengan aplikasi SPSS versi 20 dan dilanjutkan uji statistik yaitu *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja menengah atas di Kota Banda Aceh.

Hasil Penelitian

Rata-rata subjek penelitian berusia 15 sampai 17 tahun. Pada karakteristik tingkat pendidikan ibu dan tingkat pendidikan ayah menunjukkan sebagian besar yaitu pendidikan lanjut (Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi) dengan persentase 84,8% dan 85,3%. Persentase pekerjaan orang tua subjek penelitian menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 34,3% ayah yang bekerja sebagai pegawai swasta dan sebanyak 42,2% ibu yang tidak bekerja. Terdapat beberapa orang tua dengan kategori pekerjaan lainnya yaitu 10,8% pekerjaan ayah sebagai penjahit, sopir, guru, pedagang, teknisi mesin, apoteker dan pelayaran serta 9,3% pekerjaan ibu sebagai guru honorer, apoteker dan tenaga kerja wanita (TKW). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 61,8% subjek dengan pendapatan keluarga <UMR Kota Banda Aceh tahun 2023 yaitu Rp 2.174.169. Mayoritas subjek penelitian dengan persentase 37,7% mendapatkan uang saku setiap hari sebesar Rp 10.000

Tabel 1 Karakteristik Responden

<u>Karakteristik</u>	<u>n</u>	<u>%</u>
Usia		
14	76	37,3
15	104	51,0
16	22	10,8
17	2	1,0
Pendidikan Ayah		
Dasar	31	15,2
Lanjut	173	84,8
Pendidikan Ibu		

Dasar	30	14,7
Lanjut	174	85,3
Pekerjaan Ayah		
Tidak bekerja	8	3,9
Petani	26	12,7
Wiraswasta	67	32,8
Pegawai swasta	70	34,3
Pegawai/ASN	11	5,4
Lainnya	22	10,8
Pekerjaan Ibu		
Tidak bekerja	86	42,2
Petani/nelayan/buru	11	5,4
Wiraswasta	41	20,1
Pegawai swasta	40	19,6
Pegawai/ASN	7	3,4
Lainnya	19	9,3
Pendapatan		
<UMR	126	61,8
≥UMR	78	38,2
Uang Saku		
5.000	71	34,8
10.000	77	37,7
15.000	39	19,1
20.000	12	5,9
25.000	5	2,5

Tabel 2. Distribusi Subjek Berdasarkan Variabel

<u>Variabel</u>	<u>n</u>	<u>%</u>	<u>Min</u>	<u>Max</u>	<u>Med</u>	<u>Mean±SD</u>
Konsumsi Makanan Cepat Saji			50	2.850	525	608,46±417,61
Jarang (Skor < 525)	101	49,5				
Sering (Skor ≥ 525)	103	50,5				
Status Gizi (IMT/U)			-3,60	2,89	0,005	0,044±1,389
Gizi buruk	4	2				
Gizi kurang	12	5,9				
Gizi baik	138	67,6				
Gizi lebih	29	14,2				
Obesitas	21	10,3				

Persentase distribusi subjek penelitian menurut konsumsi makanan cepat saji yang paling dominan terhadap remaja di Kota Banda Aceh yaitu sebesar 50,5% termasuk dalam kategori sering. Konsumsi makanan cepat saji diukur melalui penggunaan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) 1 bulan terakhir. Pada distribusi subjek menurut status gizi yang paling dominan yaitu status gizi remaja dalam kategori gizi baik 67,6%. Dilihat dari variabel konsumsi makanan cepat saji didapatkan skor minimum

yaitu 50 yang termasuk kategori jarang mengonsumsi dan skor maksimum yaitu 2.850 yang termasuk kategori sering mengonsumsi. Dilihat dari variabel status gizi menggunakan Z-Score dengan satuan IMT/U didapatkan nilai minimum yaitu -3,60 yang termasuk kategori gizi buruk dan nilai maksimum yaitu 2,89 yang termasuk kategori obesitas

Tabel 3. Macam Makanan Cepat Saji yang Sering Dikonsumsi

Jenis	Frekuensi Setiap Bulan (kali)	Porsi Setiap Makan (gram)
Es krim	11	75
Sosis	10	50
Gorengan	9	60
Nasi goreng	8	100
Ayam crispy	8	40
Cilok	7	50
Batagor	7	50
Donat	6	80
Sandwich	4	70
Pempek	4	100

Terdapat 10 macam makanan cepat saji yang termasuk sering dikonsumsi oleh remaja di Kota Banda Aceh yaitu nasi goreng, donat, pempek, es krim, batagor, cilok, sosis, ayam crispy, gorengan dan sandwich. Dari 10 jenis tersebut, es krim menjadi makanan cepat saji dengan urutan pertama yang memiliki frekuensi paling sering dikonsumsi.

Tabel 4. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi

	Status Gizi					
	Kons umsi Maka nan	Gizi buru k	Gizi kur ang	Gizi baik	Obes itas	Tota l
Cepat Saji	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
Jarang (Skor <525)	3(300)	6(5,9)	79(78,2)	6(5,9)	7(6,9)	0,002*
Sering (Skor ≥525)	1(100)	6(5,8)	59(57,3)	23(22,3)	14(13,6)	

Berdasarkan uji *Chi-Square* tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja di Kota Banda Aceh dengan *p value* 0,002. Subjek dengan kategori

jarang mengonsumsi makanan cepat saji paling banyak memiliki status gizi lebih 5,9% dan obesitas 6,9%. Subjek dengan kategori sering mengonsumsi makanan cepat saji paling banyak memiliki status gizi lebih 22,3% dan obesitas 13,6%.

Pembahasan

Makanan cepat saji didefinisikan sebagai makanan yang mudah disiapkan, disajikan, dan diproses dengan cepat. Makanan cepat saji memiliki dua macam, yaitu modern dan tradisional. Pada kelompok remaja yang berusia 15 sampai 17 tahun konsumsi makanan cepat saji memiliki tingkatan yang masih tinggi (Li dkk., 2020). Dari hasil penelitian tersebut ekuivalen dengan penelitian saat ini yaitu terdapat lebih dari separuh responden dengan persentase 50,5%, yang sering makan makanan cepat saji. Studi ini menegaskan penelitian lain yang menunjukkan kaitan antara asupan makanan cepat saji dan status gizi remaja di Sekolah Menengah atas. Tingkat konsumsi makanan cepat saji yang tinggi, akan semakin meningkatkan terjadinya permasalahan terhadap status gizi (Sakasiswara dkk., 2024). Selain itu juga disebutkan dalam penelitian yang menunjukkan adanya keterkaitan signifikan antara asupan makanan cepat saji dengan status gizi populasi remaja di Bangladesh dengan latihan fisik yang rendah atau kurang tidur (Tareq dkk., 2022). Hasil tersebut berbeda dengan penelitian pada siswa SMP di Makassar yang menunjukkan tidak terdapat kaitan status gizi dengan kebiasaan makan makanan cepat saji yang diukur menggunakan indeks Indeks Massa Tubuh atau biasa disebut dengan IMT (Suaib dkk., 2023). Pada penelitian tersebut menyebutkan seseorang dengan konsumsi makanan cepat saji sering, status gizinya baik. Hal ini dapat dikarenakan oleh adanya keseimbangan kebutuhan energi dan aktivitas fisik sehari-hari yang dilakukan oleh subjek itu sendiri. Dengan demikian, hasil studi tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan sekarang ini.

Hasil penelitian ini terlihat jelas bahwa sering mengonsumsi makanan cepat saji dapat mempengaruhi gizi lebih dan obesitas. Pernyataan tersebut dibuktikan oleh hasil *Crosstabulation* yang menyatakan bahwa frekuensi sering pada orang yang mengonsumsi makanan cepat saji hampir empat kali lipat mengalami gizi lebih dan dua kali lipat mengalami obesitas apabila dibandingkan yang tidak mengonsumsi makanan cepat saji karena makanan cepat saji memiliki kadar kalsium, vitamin A, serat, asam folat, dan natrium yang rendah serta kadar kalori dan kolesterol yang tinggi (Situngkir dkk., 2022). Dengan demikian, apabila makanan tersebut dikonsumsi dengan porsi yang berlebihan dan frekuensi yang sering

tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik dapat berdampak pada status gizi obesitas.

Selain itu, pada makanan ini juga ditemukan respons glikemik yang lebih tinggi dan kurang mengenyangkan serta kepadatan energi didalamnya lebih tinggi sehingga dapat mendorong asupan energi yang berlebihan pada seseorang yang mengonsumsi makanan cepat saji dengan sering. Sejumlah bahan kimia tambahan, antioksidan sintesis dan pengawet juga terdapat pada makanan ini yang diketahui dapat mengganggu hormon, seperti bisphenol A. Dengan demikian, zat makanan tersebut juga memiliki potensi meningkatkan risiko obesitas (Mambrini *et al.*, 2023). Tidak cukup sampai pada obesitas saja, akan tetapi dapat menyebabkan terjadinya berbagai penyakit, seperti hipertensi, kanker secara keseluruhan meliputi kanker kolorektal, kanker payudara dan kanker pankreas serta kesehatan mental yang buruk (Nardocci dkk., 2021; Isaksen dan Dankel, 2023; Lane dkk., 2022). Selain itu, menurut penelitian yang lain juga disebutkan bahwa terlalu sering mengonsumsi menyebabkan penyakit kardiovaskular (Kazi dkk., 2020). Hal ini dapat dikarenakan oleh kandungan lemak yang tinggi dan komposisi kolesterol, asam lemak jenuh dan asam lemak trans pada makanan cepat saji (Juul dkk., 2021).

Kebiasaan mengonsumsi makanan tersebut salah satunya dapat disebabkan oleh uang saku dari orang tuanya. Pada penelitian ini, rata-rata jumlah uang saku pada subjek penelitian sebanyak Rp 5.000-Rp 25.000 per harinya. Sebagian besar remaja menghabiskan 1/3 dari uang sakunya digunakan dalam mendapatkan makanan cepat saji. Anak yang menerima lebih banyak uang saku akan lebih cenderung membeli serta makan makanan cepat saji (Alfora dkk., 2023). Tingkat konsumsi tersebut juga didorong oleh banyaknya industri dan gerai makanan cepat saji di masyarakat (Wu dkk., 2021). Khususnya di lingkungan perkotaan yang memiliki akses lebih mudah dalam mendapatkan makanan tidak sehat ini (Congdon, 2019).

Media sosial juga berkontribusi menjadi faktor penyebab meningkatnya konsumsi makanan cepat saji pada kalangan remaja. Remaja akan diberi pengaruh untuk mendapatkan makanan tersebut karena banyaknya iklan yang ditampilkan dari media sosial (Zogara dkk., 2022). Selain dari itu terdapat faktor lain yang dapat menyebabkan gizi lebih dan obesitas pada remaja di sekolah yaitu pola konsumsi makan malam setiap hari dan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang 10 menit setiap hari. Penggunaan transportasi dari sekolah ke rumah dan status kesadaran gizi remaja yang masih rendah juga dapat memicu terjadinya gizi lebih dan obesitas remaja usia sekolah (Andargie dkk., 2021). Terdapat 10 macam makanan cepat saji dengan frekuensi paling sering dimakan oleh remaja menengah keatas dalam penelitian ini yaitu nasi goreng, donat, pempek, es krim, batagor, cilok, sosis, ayam crispy, gorengan dan sandwich. Jenis-jenis makanan tersebut memiliki skor tertinggi dibandingkan dengan jenis

makanan cepat saji lainnya. Studi ini searah dengan temuan yang telah dilakukan Musta'in dan Wulansari (2020) bahwa macam makanan cepat saji yang dikonsumsi sering oleh remaja di sekolah yaitu gorengan dengan persentase 46,2% dan bakso atau cilok dengan persentase 38,5%. Pada penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa tidak didapatkan remaja yang tidak pernah konsumsi minuman ringan dan makanan cepat saji.

Tingkat konsumsi makanan cepat saji yang tinggi di kalangan remaja ini mendorong untuk melakukan tindakan intervensi sebagai upaya mengurangi kejadian obesitas. Tindakan intervensi yang dapat dilakukan dalam jangka pendek yaitu memberikan penyuluhan secara aktif dan promosi mengenai pola hidup yang sehat pada remaja ke berbagai sekolah (Sumiyati dkk., 2022). Selain untuk mengurangi kejadian obesitas, intervensi ini juga dilakukan dengan tujuan untuk menambah pengetahuan remaja sehingga terjadi peningkatan derajat kesehatan pada remaja.

Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian kualitas gizi makanan siap saji yang dikonsumsi remaja di sekolah menengah atas yang telah dilakukan ini yaitu jelas tidak sehat, karena makanan siap saji itu tinggi karbohidrat, kurang serat, kemudian ada bahan-bahan yang memang di campurkan dalam makanan agar tidak muda basi, dan sangat berbahaya kalau hamper setiap hari masuk kedalam tubuh, makanan siap saji itu tinggi garam. Seringnya mengonsumsi makanan cepat saji dapat mengakibatkan timbulnya permasalahan gizi lebih dan obesitas. Dengan demikian, remaja disarankan untuk membatasi frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji dengan tidak sering membeli makanan cepat saji.

Daftar Pustaka

- Anam, N. A. S. K., Ayu, R. N. S., Wati, D. A., & Pratiwi, A. R. (2022). Hubungan Makanan Siap Saji (fast Food) dengan Kejadian Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 1 Gading Rejo Tahun 2021. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 6(1).
- Andargie, M., Gebremariam, K., Hailu, T., Addisu, A., & Zereabruk, K. (2021). Magnitude of Overweight and Obesity and Associated Factors Among Public and Private Secondary School Adolescent Students in Mekelle City, Tigray Region, Ethiopia, 2019: Comparative cross-sectional study. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity*, 14, 901–915.
- Aprilia, B. L., Sekar Sari, A., Jesinata Safitri, S., Dwi Prasetyo, R., AlyaRizqina, H., Sri Neng Kasim, I. I., Mona Indriany Korwa, V.. (2021). Nutrition Status Analysis Using BMI and Workload Measurement with 10 Pulse Method in Health Workers. In *Nutrition Research and Development Journal*.
- Banik, R., Naher, S., Pervez, S., & Hossain, M. M. (2020). Fast Food Consumption and Obesity Among Urban College Going Adolescents in Bangladesh: A cross-sectional study. *Obesity Medicine*, 17.
- Bede, F., Cumber, S. N., Nkfusai, C. N., Venyuy, M. A., Ijang, Y. P., Wepngong, E. N., & Kien, A. T. N. (2020). Dietary Habits and Nutritional Status of Medical School Students: The Case of Three State Universities in Cameroon. *Pan African Medical Journal*, 35(15).
- Bonita, A. I., & Fitrianti, 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.
- Budiarti, A., & Utami, M. P. P. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11(2).
- Congdon, P. (2019). Obesity and urban environments. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 16, Issue 3).
- Gülü, M., Yapici, H., Mainer-Pardos, E., Alves, A. R., & Nobari, H. (2022). Investigation of Obesity, Eating Behaviors and Physical Activity Levels Living in Rural and Urban Areas During the Covid-19 Pandemic Era: A Study of Turkish Adolescent. *BMC Pediatrics*, 22(1).
- Isaksen, I. M., & Dankel, S. N. (2023). Ultra-Processed Food Consumption and Cancer Risk: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Nutrition*, 42(6), 919–928.
- Jia, P., Luo, M., Li, Y., Zheng, J. S., Xiao, Q., & Luo, J. (2021). Fast-Food Restaurant, Unhealthy Eating, and Childhood Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Obesity Reviews*, 22(S1).
- Juul, F., Vaidean, G., Lin, Y., Deierlein, A. L., & Parekh, N. (2021). Ultra-Processed Foods and Incident Cardiovascular Disease in the Framingham Offspring Study. *Journal of the American College of Cardiology*, 77(12), 1520–1531.
- Kazi, R. N. A., El-Kashif, M. M. L., & Ahsan, S. M. (2020). Prevalence of Salt Rich Fast Food Consumption: A Focus on Physical Activity and Incidence of Hypertension Among Female

- Students of Saudi Arabia. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 27(10), 2669–2673.
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Lane, M. M., Gamage, E., Travica, N., Dissanayaka, T., Ashtree, D. N., Gauci, S., Lotfaliany, M., O'neil, A., Jacka, F. N., & Marx, W. (2022). Ultra-Processed Food Consumption and Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. In *Nutrients* (Vol. 14, Issue 13). MDPI.
- Li, L., Sun, N., Zhang, L., Xu, G., Liu, J., Hu, J., Zhang, Z., Lou, J., Deng, H., Shen, Z., & Han, L. (2020). Fast Food Consumption Among Young Adolescents Aged 12–15 Years in 54 Low- and Middle-Income Countries. *Global Health Action*, 13(1).
- Mambrini, S. P., Menichetti, F., Ravella, S., Pellizzari, M., De Amicis, R., Foppiani, A., Battezzati, A., Bertoli, S., & Leone, A. (2023). Ultra-Processed Food Consumption and Incidence of Obesity and Cardiometabolic Risk Factors in Adults: A Systematic Review of Prospective Studies. In *Nutrients* (Vol. 15, Issue 11). *Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI)*.
- Marianingrum, D. (2021). Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Siswa SMP Kartini II Batam Tahun 2019. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 10(1).
- Mititelu, M., Oancea, C. N., Neacșu, S. M., Musuc, A. M., Gheonea, T. C., Stanciu, T. I., Rogoveanu, I., Hashemi, F., Stanciu, G., Ioniță-Mîndrican, C. B., Belu, I., Măru, N., Olteanu, G., Cîrțu, A. T., Stoicescu, I., & Lupu, C. E. (2023). Evaluation of Junk Food Consumption and the Risk Related to Consumer Health among the Romanian Population. *Nutrients*, 15(16).
- Musta'in, M., & Wulansari. (2020). Gambaran Konsumsi Makanan Cepat Saji, Minuman Ringan dan Status Gizi pada Mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. *Media Informasi Penelitian Kabupaten Semarang (SINOV)*, 3(2), 161–170.
- Nanda, C. A., Intan, D. P., Widiyaningsih, E. N., & Mardiyati, N. L. (2023). Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja. *Pontianak Nutrition Journal*, 6(1).
- Nardocci, M., Polsky, J. Y., & Moubarac, J. C. (2021). Consumption of Ultra-Processed Foods is Associated with Obesity, Diabetes and Hypertension in Canadian Adults. *Canadian Journal of Public Health*, 112(3), 421–429.
- Nugraha, W. A., Sartono, A., & Handarsari, E. (2019). Konsumsi Fast Food dan Kuantitas Tidur Sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa SMA Institut Indonesia Semarang (Vol. 8). *Jurnal Gizi*.
- Octavia, Y. T. Yonlafado Simanjuntak, E., Rohana Sinaga, T., Sari Mutiara Indonesia, U., Studi DIII Keperawatan, P., Vokasi, F., Studi Keperawatan, P., Farmasi dan Ilmu Kesehatan, F., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Farmasi dan Ilmu Kesehatan Jl Kapten Muslim No, F..
- Helvetia, M., & Medan, K. (2022). Peningkatan Pemahaman Remaja tentang Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan. *Tour Abdimas Journal*, 1(1), 30-35.
- Otinwa, G., Jaiyesimi, B., Bamitale, T., Owolabi, H., & Owolewa, M. (2023). Eating Habits and Nutrition Status of Nigerian School Children in Rural and Urban Areas (NigeriaLINX pilot project). *Heliyon*, 9(7)
- Priya, R., & Sinha, M. (2020). Nutritional Knowledge and Nutritional Status Amongst University Students. In *Original Research Article IP Journal of Nutrition, Metabolism and Health Science* (Vol. 3, Issue 1).
- Sakasiswara, D. L., Widajati, E., & Sulistyowati, E. (2024). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Densitas Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro Dengan Status Gizi Pada Remaja SMAN 1 Tanjunganom. *Nutriture Journal*, 3(1), 1.
- Saleh, A. J., & Astuti, D. W. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas. In *JIGZI Jurnal Ilmu Gizi Indonesia* (Vol. 1, Issue 2).
- Setyaningsih, A., Hidayatillah, S. A., & Ismawanti, Z. (2022). Hubungan Tingkat Ketahanan Pangan dengan Kejadian Beban Gizi Ganda di Rumah Tangga di Kota Surakarta. *Jurnal Dunia Gizi*, 5(1), 09–15.
- Siregar, N. S., Harahap, N. S., Sinaga, R. N., & Affandi, A. (2020). The Effect of Nutrition Knowledge on Nutritional Status in Sport Science Students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1462(1).
- Sitoayu, L., Aminatyas, I., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat

Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta.

Indonesian Journal of Human Nutrition, 8(1), 55–64.

dengan Perilaku Konsumsi Fast Food pada Remaja Putri di Kota Kupang. *Journal of Nutrition College*, 11, 303–309.

Situngkir, F., Patarru, R., Heumasse, C. F. P. S. K. yahoocoid F., & Ahudara, C. G. S. (2022). Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) dan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13.

SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023 Dalam Angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Suaib, F., Sri Lestari, R., Ipa, A., & Maghfirah Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar, R. (2023). Tingkat Konsumsi Fast Food Dan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama Fast Food Consumption Level And Nutritional Status Of Junior High School Students. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(2).

Sultana, S., Rahman, M. M., Sigel, B., & Hashizume, M. (2021). Associations of Lifestyle Risk Factors with Overweight or Obesity Among Adolescents: A Multicountry Analysis. *American Journal of Clinical Nutrition*, 113(3), 742–750.

Sumiyati, I., Anggriyani, A., & Mukhsin, A. (2022). Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *JUMANTI (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), 242.

Tareq, A. M., Mahmud, M. H., Billah, M. M., Hasan, M. N., Jahan, S., Hossain, M. M., Chy, F. J., Uddin, M. G., Emran, T. B., & Sayeed, M. A. (2022). Fast-Food and Obesity: Status Among The Young Adult Population in Bangladesh. *Narra J*, 2(3).

Wu, Y., Wang, L., Zhu, J., Gao, L., & Wang, Y. (2021). Growing Fast Food Consumption and Obesity in Asia: Challenges and Implications. In *Social Science and Medicine* (Vol. 269). Elsevier Ltd.

Zogara, A. U., Sulastri Loaloka, M., Goreti Pantaleon Program Studi Gizi, M., Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, P., & Tenggara Timur, N. (2022). Sosio Ekonomi Orang Tua, Uang Saku, dan Media Sosial Berhubungan