

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN FREKUENSI KONSUMSI
FAST FOOD DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
DI SMK NEGERI 3 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang
Sebagai Syarat untuk Menyelesaikan Tugas Akhir
Program Strata Satu (S1) Gizi (S. Gz)



Diajukan oleh:

ELLYA RATRI ARUM

NIM: 1607026029

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2023

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi *Fast* dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMK Negeri 3 Kota Bekasi

Yang disusun oleh:

Ellya Ratri Arum

1607026029

Telah diujikan dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji pada Sidang Munaqosyah di Semarang, pada tanggal 04 Juli 2023.

DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I



Fitria Susilowati, M.Sc.

NIP. 199004192018012002

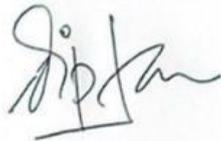
Dosen Penguji II



Angga Hardiansyah, S.Gz., M.Si.

NIP. 198903232019031012

Dosen Pembimbing I



Pradipta Kurniasanti, S.KM., M.Gizi.

NIP. 198601202016012901

Dosen Pembimbing II



Dr. Widiastuti, M.Ag.

NIP. 197503192009012003

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ellya Ratri Arum

NIM : 1607026029

Prodi : Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 04 Juli 2023

Pembuat pernyataan,



Ellya Ratri Arum

NIM: 1607026029

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Diskripsi Teori	9
1. Remaja.....	9
2. Status Gizi	15
3. Pengetahuan Gizi.....	20
4. Konsumsi <i>Fast food</i>	24
5. Hubungan Antar Variabel	30
B. Kerangka Teori	31
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Hipotesis Penelitian	33

BAB III.....	34
METODE PENELITIAN	34
A. Desain dan Variabel Penelitian	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Definisi Operasional	37
E. Etika Penelitian	38
F. Prosedur Penelitian	39
G. Pengolahan dan Analisa Data	42
BAB IV	47
HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil dan Analisis Data.....	47
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
2. Karakteristik Responden	48
3. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas	49
4. Analisis Univariat	51
5. Analisis Bivariat.....	55
B. Pembahasan.....	57
BAB V PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan	69
B. Keterbatasan Penelitian.....	69
C. Saran	70
1. Bagi Siswa	70
2. Bagi Penelitian Selanjutnya	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	79
RIWAYAT HIDUP	107

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Kebutuhan Gizi Remaja.....	12
Tabel 2.2 Kategori Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks IMT/U	20
Tabel 3.1 Pembagian Sampel remaja kelas X dan XI Akuntansi	36
Tabel 3.2 Definisi Operasional	37
Tabel 3.3 Kode Pengetahuan Gizi.....	43
Tabel 3.4 Frekuensi <i>Fast food</i>	44
Tabel 3.5 Status Gizi Berdasarkan IMT/U.....	44
Tabel 3.6 Kriteria Keeratan Hubungan.....	46
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia.....	48
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin.....	49
Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Kelas	49
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi.....	50
Tabel 4.5 Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi	51
Tabel 4.6 Analisis Univariat Status Gizi.....	52
Tabel 4.7 Analisis Univariat Pengetahuan Gizi	53
Tabel 4.8 Analisis Univariat Konsumsi <i>Fast Food</i>	54
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	54
Tabel 4.10 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi	56
Tabel 4.11 Hubungan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi	56
Tabel 4.12 Kisi-kisi Kuesioner Pengetahuan Gizi.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	32
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	33
Gambar 3. Distribusi Pengetahuan Gizi.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pra-Penelitian.....	79
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	81
Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian	83
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i>	84
Lampiran 5 Identitas Responden	85
Lampiran 6 Kuesioner Pengetahuan Gizi Sebelum Validasi.....	86
Lampiran 7 Kuesioner Pengetahuan Gizi Setelah Validasi	90
Lampiran 8 FFQ (<i>Food Frequency Questionnaire</i>) <i>Fast Food</i>	93
Lampiran 9 Kunci Jawaban Kuesioner Pengetahuan Gizi	95
Lampiran 10 Master Data	96
Lampiran 11 Analisis Data	100
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	106
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup.....	107

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena telah melimpahkan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan naskah skripsi ini. Tidak lupa, sholawat serta salam peneliti haturkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW sebagai petunjuk umat, pembawa syariat, dan pemberi syafaat di hari kiamat serta sebagai suri tauladan yang tepat agar selamat di dunia dan akhirat.

Maha suci Allah yang telah memudahkan segala urusan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan naskah skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1) di program studi Gizi.

Peneliti menyadari bahwa dalam naskah skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti dan kendala-kendala yang dialami sepanjang penyusunan naskah. Namun dengan doa, semangat yang sungguh-sungguh, dan tekad yang kuat, serta dukungan dari banyak pihak, naskah skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga apa yang dipaparkan dalam naskah skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Begitu banyak dukungan baik moril maupun materiil yang peneliti dapatkan sepanjang penyusunan naskah skripsi ini. Proses penyusunan naskah skripsi yang cukup panjang dan tidak mudah tersebut dimulai dari tahap pengajuan judul, penyusunan proposal, dan penelitian hingga pada tahap penyusunan naskah skripsi. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih yang begitu besar kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, M.Si, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

4. Ibu Pradipta Kurniasanti, S.KM., M.Gizi. selaku dosen penanggung jawab yang telah membantu dalam proses kompre dan munaqosah sekaligus selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan nasihat, kritik, saran serta sebagai inspirasi peneliti untuk selalu semangat dan pantang menyerah dalam mencapai tujuan hidup yang diinginkan khususnya terkait penyusunan naskah skripsi ini. Tanpa bimbingan beliau, naskah skripsi ini hanyalah deretan huruf dan angka yang kurang bernilai.
5. Ibu Dr. Widiastuti, M.Ag selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan semangat, nasihat, dan bimbingan serta motivasi kepada peneliti sehingga proses penyusunan naskah skripsi ini dapat diselesaikan dengan lancar.
6. Ibu Fitria Susilowati, M.Sc., dan Pak Angga Hardiansyah, S.Gz., M.Si. selaku dosen penguji skripsi yang banyak memberikan masukan berupa kritik dan saran sehingga penelitian naskah ini dapat diselesaikan dengan maksimal.
7. Seluruh Bapak dan Ibu dosen program studi Gizi yang telah memberikan ilmu dan dukungan selama perkuliahan
8. Bapak Soso Ariffianto, S.ST., M.Si. selaku kepala sekolah SMK Negeri 3 Kota Bekasi, dan siswa dan siswi SMK Negeri 3 Kota Bekasi khususnya yang bersedia menjadi responden penelitian ini. Terima kasih atas kerjasamanya selama proses penelitian. Terima kasih sudah memberikan motivasi dan inspirasi untuk selalu hidup sebagai orang yang bermanfaat.
9. Kepada keluarga besar Gizi angkatan 2016 yang telah memberikan dukungan, semangat dan motivasi kepada peneliti, serta ucapan terima kasih atas kebersamaannya selama ini.
10. Kedua orangtua peneliti yaitu Bapak Parlan dan Ibu Enik Puji Hastuti, serta nenek peneliti Mbah Martini yang tidak mengenal lelah memberikan kasih sayang, do'a dan dukungan yang tak pernah putus dalam penyusunan skripsi ini, sehingga peneliti selalu merasa bersemangat dan termotivasi untuk menyelesaikan perjuangan ini dikala rasa malas dan tidak percaya diri muncul.
11. Kepada adik peneliti yaitu Mela Ratri Anggraini yang selalu menghibur dan memberikan dukungan dan motivasi dikala peneliti merasa ingin menyerah.
12. Kepada Tante Marfu'atul Fitriyah, S.KM., Rasya Refina Dharmawan, S.IP., Nadhila Aulia Rahmi Ramadhianty, S.M., Salsabila Nadya, S.KM., Salma Nurfaiza, S.Pi., Qisthi Shabrina, S.Tr.Par., Nida Hanifah, S.Si., Putri Permata Sari, S.H., Mas Muhammad Hanif Rahmatullah, S.Gz., Mbak Chamida Nur Muslichah, S.Gz., Muhammad Naufal Nafi', S.Pd., Ilham Vidiyanto, S.Psi., Kak Zaky Nur Kusmantoro,

- S.Si., dan Rafi Antareza Putra, S.SI. yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu, menghibur, memberikan semangat, dan juga motivasi kepada peneliti.
13. This research paper is sincerely dedicated to Alexandre Ali Dallot who have supported me throughout the process, gave me strength and hope when I thought of giving this up. You provided me a great sense of enthusiasm and perseverance in continuing this. Without you, this research would not have been made possible. I will always appreciate all you have done. Merci Beaucoup!
 14. Kepada Alamuddin Rizwan yang menjadi penyemangat dan telah memberikan motivasi, nasihat, dan saran serta menginspirasi peneliti untuk tetap berjuang dan tidak menyerah dalam mencapai tujuan hidup yang diinginkan.
 15. Kepada diri saya sendiri selaku peneliti karena telah berusaha, dan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan naskah skripsi ini.
 16. Seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti secara langsung maupun tidak langsung untuk menyelesaikan naskah skripsi ini.

Semarang, 04 Juli 2023

Peneliti,



Ellya Ratri Arum

NIM: 1607026029

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

Kedua orang tuaku tersayang,

Bapak Parlan dan Ibu Enik Puji Hastuti

Terima kasih atas doa-doa yang tiada henti dipanjatkan, kasih sayang, kesabaran, pembelajaran, dukungan, dan ridho yang selalu diberikan untuk Ellya. Ellya menyadari belum bisa membuat bapak dan ibu bangga. Semoga sehat dan dilancarkan selalu. Thanks for everything!

Adikku, Mela Ratri Anggraini

Terima kasih atas dukungan, semangat, dan motivasi yang selalu diberikan. Thanks for keeping me company, adik!

Almamaterku

*Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri
Walisongo Semarang*

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”
(QS Al-Baqarah:286)

Every person has his time, every time has its person.

ABSTRACT

Indonesia is experiencing nutritional problems, especially overweight in adolescents. Overweight is one of the problems experienced by all age groups, one of which is adolescents. The prevalence of overweight in adolescents aged 16-18 years in Indonesia in 2018 was 9.5% and the prevalence in West Java province was 10.9%, in Bekasi City it was 11.28%. The increase in the rate of overweight in adolescents is caused by the high consumption of fast food in adolescents, besides that the factor that affects the food consumption habits of adolescents is the nutritional knowledge of adolescents. This study aims to determine the correlation between nutritional knowledge, frequency of fast food consumption with the nutritional status of adolescents at State Vocational High School 3 Bekasi City. This research design uses cross sectional. The population was class X and XI Accounting students in the 2022/2023 school year, with a sample of 80 students. Sampling using proportionated random sampling technique. Data in this study were obtained with research instruments in the form of nutritional knowledge questionnaires, food frequency questionnaire (FFQ), body scales, and microtoise. The statistical analysis used was the Spearman Correlation test. The study showed 81.25% of respondents had good nutritional status, 55% of respondents had good nutritional knowledge, and fast food consumption was classified as frequent as 35%. Statistical test results show the correlation between nutritional knowledge and nutritional status (p value = 0.273), and the correlation between fast food consumption and nutritional status (p value = 0.466). The results show that there is no correlation between nutritional knowledge and the nutritional status of adolescents at State Vocational High School 3 Bekasi City, and there is no correlation between the frequency of fast food consumption and the nutritional status of adolescents at State Vocational High School 3 Bekasi City.

Keywords: *nutritional status, nutritional knowledge, fast food*

ABSTRAK

Indonesia mengalami permasalahan gizi, terutama status gizi lebih pada remaja. Gizi lebih menjadi salah satu masalah yang banyak dialami oleh semua kelompok usia, salah satunya ialah remaja. Prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia tahun 2018 sebesar 9.5% dan prevalensi di provinsi Jawa Barat sebesar 10.9%, di Kota Bekasi sebesar 11,28%. Meningkatnya angka gizi lebih pada remaja disebabkan oleh tingginya konsumsi *fast food* pada remaja, selain itu faktor yang memengaruhi kebiasaan konsumsi makanan remaja adalah pengetahuan gizi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi. Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Populasi adalah siswa kelas X dan XI Akuntansi tahun ajaran 2022/2023, dengan sampel 80 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionated random sampling*. Data dalam penelitian ini didapatkan dengan instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan gizi, *food frequency questionnaire* (FFQ), timbangan badan, dan *microtoise*. Analisis statistik yang digunakan adalah uji *Spearman Correlation*. Penelitian menunjukkan 81,25% responden berstatus gizi baik, 55% responden memiliki pengetahuan gizi yang baik, dan konsumsi *fast food* tergolong sering sebanyak 35%. Hasil uji statistik menunjukkan hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi ($p\ value = 0,273$), dan hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi ($p\ value = 0,466$). Adapun hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi, dan tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

Kata Kunci: status gizi, pengetahuan gizi, *fast food*

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi menggambarkan kondisi kesehatan seseorang sebagai hasil dari asupan, penyerapan, dan penggunaan nutrisi makanan. Evaluasi dan pengukuran status gizi bertujuan untuk menentukan apakah seseorang memiliki status gizi normal atau tidak normal (Almatsier, 2011). Status gizi dikategorikan sebagai baik jika tubuh memperoleh nutrisi yang seimbang dalam jumlah yang mencukupi. Sementara itu, status gizi diklasifikasikan sebagai kurang jika terjadi kekurangan karbohidrat, lemak, protein, dan vitamin (Ubro, 2014). Kelebihan berat badan (*overweight*) terjadi ketika terjadi ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi (Nur Amalia, 2016).

Prevalensi *overweight* meningkat pada berbagai kelompok usia, termasuk pada kelompok remaja. *Overweight* merupakan kondisi dimana terjadi penimbunan lemak berlebihan dalam tubuh (Suharsa, 2016). Hal ini menjadi permasalahan serius di kalangan remaja (Wulandari, 2016). *Overweight* dan obesitas menjadi isu kesehatan yang penting menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), terutama pada remaja, dimana prevalensinya terus meningkat dari tahun ke tahun, tidak hanya di negara maju, tetapi juga di negara berkembang seperti Indonesia (Fikawati *et al.*, 2017).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016, lebih dari 340 juta anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami kelebihan gizi atau obesitas. Prevalensi kelebihan gizi dan obesitas pada kelompok usia 5-19 tahun mengalami peningkatan yang signifikan, dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016 (WHO, 2020). Menurut Riskesdas tahun 2018, prevalensi kelebihan gizi pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia mencapai 9,5%. Di provinsi Jawa Barat, prevalensi kelebihan gizi pada remaja usia 16-18 tahun pada tahun 2018 mencapai 10,9%, sedangkan di Kota Bekasi mencapai 11,28% (Kemenkes RI, 2018).

Kelebihan gizi dan obesitas pada remaja merupakan permasalahan yang serius. Jika tidak ditangani dengan cepat, masalah kelebihan gizi pada remaja dapat meningkatkan risiko terkena penyakit pada usia dewasa, seperti penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, dan kanker (Kemenkes RI, 2021). Risiko ini timbul karena remaja merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, yang akan berdampak pada periode perkembangan selanjutnya (Kemenkes RI, 2021). Permasalahan status gizi pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk pola konsumsi makanan yang menjadi gaya hidup sehingga remaja cenderung mengonsumsi makanan yang tidak seimbang nutrisinya, seperti makanan cepat saji (Rafiony, 2015).

Konsumsi makanan pada remaja memiliki dampak yang dapat bersifat positif maupun negatif terhadap status gizi mereka. Dalam era modern saat ini, yang ditandai dengan adanya berbagai fasilitas dan perubahan dalam berbagai aspek, termasuk pola konsumsi makanan. Kebiasaan makan berubah menjadi lebih condong memilih makanan yang praktis, cepat, dan mudah. Dampak dari perubahan ini adalah munculnya banyak restoran dan kedai yang menawarkan makanan dan minuman cepat saji, yang umumnya dikenal sebagai *fast food* (Aulia *et al.*, 2018).

Fast food merujuk pada makanan yang disajikan dan dikonsumsi dalam waktu singkat atau makanan yang dapat dikonsumsi dengan cepat (Rasjad, 2006). Mengonsumsi *fast food* secara berlebihan dapat mengakibatkan ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh. Kandungan kalori, lemak, dan natrium yang berlebihan akan terakumulasi dalam tubuh dan dapat menyebabkan berbagai penyakit degeneratif, seperti tekanan darah tinggi, aterosklerosis, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, dan obesitas (Bonita, 2016). Tingginya konsumsi *fast food* pada remaja tanpa disertai dengan konsumsi makanan yang beragam dan seimbang gizi menjadi penyebab utama masalah gizi (Kemenkes RI, 2018).

Konsumsi *fast food* mengalami peningkatan di Indonesia, seperti yang terlihat dari hasil Riskesdas (2013) yang menunjukkan bahwa sebanyak 40,7%

penduduk usia ≥ 10 tahun memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak seperti *fast food* lebih dari 1 kali sehari secara nasional. Berdasarkan Riskesdas Provinsi Jawa Barat (2018), proporsi penduduk usia ≥ 3 tahun di Kota Bekasi yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak seperti *fast food* ≥ 1 kali per hari mencapai 46,46% (Kemenkes RI, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh *Health Education Authority* juga menunjukkan bahwa kelompok usia 15-34 tahun merupakan konsumen terbanyak yang memilih makanan cepat saji, dan situasi ini dapat mencerminkan pola makan di masyarakat Indonesia, terutama di kalangan pelajar dan pekerja muda. Keterpilihan terhadap *fast food* disebabkan oleh kemudahan dalam mendapatkannya dan dapat dikonsumsi dalam berbagai situasi (Sihaloho, 2012).

Kebiasaan konsumsi makanan pada remaja, termasuk pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi, dapat memengaruhi status gizi mereka, yang juga dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi yang baik pada remaja dapat berdampak positif terhadap pola konsumsi makanan mereka. Peran pengetahuan gizi dalam memengaruhi konsumsi makanan remaja berhubungan dengan status gizi mereka, dimana pola makan yang sehat akan berdampak pada status gizi yang baik (Lestari, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Ruslie & Darmadi (2012) menyajikan hasil yang menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pola makan adalah salah satu faktor yang memengaruhi status gizi remaja. Florence (2017) juga menemukan hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi dalam penelitiannya. Santi (2011), dalam penelitiannya di Surakarta, menemukan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sriwahyuni *et al.* (2011) menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik cenderung memiliki status gizi yang baik, sementara responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang cenderung mengalami status gizi yang kurang atau berlebih. Dita (2014) juga menemukan hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight*.

Sebelum melakukan penelitian, studi pendahuluan telah dilakukan di SMK Negeri 3 Kota Bekasi pada tanggal 30 Maret 2023. Proses perijinan telah dilakukan dan mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah sebagai tempat penelitian. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang melibatkan 35 siswa, ditemukan bahwa 46% dari siswa memiliki status gizi yang normal, 34.28% mengalami gizi kurang, dan 20% mengalami gizi lebih. Hasil studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa 71.4% siswa memiliki pengetahuan gizi yang kurang, 25.7% memiliki pengetahuan gizi yang cukup, dan 2.8% memiliki pengetahuan gizi yang baik. Berdasarkan observasi, ditemukan juga kemudahan akses dan banyak tersedianya kedai-kedai yang menyediakan *fast food* di sekitar lingkungan sekolah dan karena hal itulah remaja khususnya siswa SMK Negeri 3 Kota Bekasi mempunyai kecenderungan dan probabilitas tinggi untuk mengonsumsi *fast food*. Berdasarkan latar belakang dan masalah yang teridentifikasi, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi *fast food* dan status gizi pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks di atas, rumusan masalah yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi?
2. Bagaimana hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

1. Memperoleh pemahaman tentang tingkat pengetahuan gizi pada remaja yang bersekolah di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.
2. Mendapatkan gambaran mengenai pola frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

3. Mengidentifikasi keadaan status gizi pada remaja yang bersekolah di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.
4. Menganalisis korelasi antara tingkat pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.
5. Menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan penerapan praktis dari pengetahuan dan wawasan yang diperoleh selama masa perkuliahan mengenai ilmu Gizi. Melalui kegiatan penyusunan proposal penelitian, pelaksanaan penelitian, dan penelitian hasil penelitian, peneliti dapat memperluas pemahaman dan pengetahuan mereka. Fokus penelitian ini adalah pada hubungan antara pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja yang bersekolah di SMK Negeri 3 Kota Bekasi. Proyek penelitian ini memberikan pengalaman berharga dalam menggali lebih dalam tentang topik tersebut.

2. Manfaat Bagi Siswa di SMK Negeri 3 Kota Bekasi

Penelitian ini memiliki manfaat untuk memberikan informasi berharga yang dapat meningkatkan pemahaman gizi siswa dan memperbaiki pola konsumsi gizi mereka agar seimbang. Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada remaja.

3. Manfaat Bagi Pihak Sekolah di SMK Negeri 3 Kota Bekasi

Penelitian ini memiliki manfaat untuk memberikan informasi kepada pihak sekolah mengenai situasi status gizi siswa di SMK Negeri 3 Kota Bekasi, pengetahuan gizi, dan frekuensi konsumsi *fast food*. Informasi tersebut dapat menjadi dasar pertimbangan dalam upaya meningkatkan pemahaman gizi siswa agar dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

4. Manfaat Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan referensi bagi peneliti dalam melakukan penelitian yang sejenis.

E. Keaslian Penelitian

Judul penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah "Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi *Fast food* dengan Status Gizi pada Remaja di SMK Negeri 3 Bekasi". Sejumlah penelitian sebelumnya yang relevan telah dilakukan dan dapat ditemukan dalam Tabel 1.1 di bawah ini.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti dan Tahun	Judul	Metode Penelitian		
			Desain Penelitian	Variabel	Hasil
1.	Nur Khasanah (2014)	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi <i>Western Fast food</i> (Frekuensi dan Sumbangan Energi) dengan Status Gizi Remaja di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta	<i>Cross-sectional</i>	Variabel bebas: Pengetahuan Gizi dan Konsumsi <i>Western Fast food</i> (Frekuensi dan Sumbangan Energi) Variabel terikat: Status Gizi	a. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi (p=0,463). b. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi dan <i>western fast food</i> dengan status gizi (p=0,092). c. Terdapat hubungan antara sumbangan energi <i>western fast food</i> dengan status gizi (p=0,025).
2.	Annisaa Nuur Hidayati (2016)	Perbedaan Frekuensi Konsumsi <i>Fast food</i> dan Aktivitas Fisik pada Remaja <i>Overweight</i> dan Tidak <i>Overweight</i> di SMA Nasima Semarang	<i>Case control</i>	Variabel bebas: makanan <i>Fast food</i> dan Aktivitas Fisik Variabel terikat: <i>Overweight</i> dan Tidak <i>Overweight</i> pada Remaja	a. Terdapat perbedaan antara frekuensi konsumsi <i>fast food</i> siswa <i>overweight</i> dan tidak <i>overweight</i> siswa SMA Nasima Semarang (p=0,843). b. Tidak terdapat perbedaan antara aktivitas fisik siswa <i>overweight</i> dan tidak <i>overweight</i> siswa SMA Nasima Semarang (p=0,002).

No.	Nama Peneliti dan Tahun	Judul	Metode Penelitian		
			Desain Penelitian	Variabel	Hasil
3.	Annisa Nadia Erfiani Firdianty (2019)	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi <i>Fast food</i> pada remaja di SMA Negeri 5 Surakarta	<i>Cross-sectional</i>	Variabel bebas: Pengetahuan gizi Variabel terikat: Frekuensi Konsumsi <i>Fast food</i>	Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi <i>fast food</i> di SMA 5 Surakarta dengan p-value < 0,05.
4.	Sulistiyani Meita Dewi (2020)	Hubungan Frekuensi “Ngemil”, Konsumsi <i>Junk Food</i> , <i>Screen Time</i> dengan Kejadian <i>Overweight</i> pada Mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta	<i>Cross-sectional</i>	Variabel bebas: Frekuensi “Ngemil”, konsumsi <i>Junk Food</i> dan <i>Screen Time</i> Variabel terikat: Kejadian <i>Overweight</i>	a. Tidak terdapat hubungan antara Frekuensi Ngemil dengan Status Gizi Lebih, p=0,093 (p < 0,05). b. Terdapat hubungan antara Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Status Gizi Lebih, p=0,014 (p < 0,05). c. Terdapat hubungan antara <i>Screen Time</i> dengan Status Gizi Lebih, p=0,030 (p < 0,05).
5.	Kiki Anindya Putri (2017)	Hubungan Pengetahuan Gizi, Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Konsumsi <i>Fast food</i> dengan Status Gizi pada Siswa SMPN 2 Surakarta	<i>Cross-sectional</i>	Variabel bebas: Pengetahuan Gizi, Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Konsumsi <i>Fast food</i> Variabel terikat: Status Gizi	a. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dengan nilai p=0,206. b. Tidak terdapat hubungan antara jumlah uang saku dengan status gizi dengan nilai p=0,181. c. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi <i>fast food</i> dengan status gizi dengan nilai p=0,387.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada variabel penelitian, sampel penelitian, dan lokasi penelitian. Dalam penelitian

ini, peneliti menggunakan desain penelitian observasional dengan metode *cross sectional*. Uji analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *Spearman Rank*. Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food*, sedangkan variabel terikat (*dependent*) adalah status gizi. Sampel penelitian terdiri dari 80 siswa kelas X dan XI Akuntansi yang dipilih menggunakan teknik *proportionated random sampling*. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 3 Bekasi. Penelitian dengan variabel pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi *fast food*, dan status gizi remaja, khususnya di Kota Bekasi, Jawa Barat, belum pernah dilakukan, sehingga penelitian ini akan memberikan perbedaan dengan penelitian sebelumnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja atau *adolescence* berarti “tumbuh” untuk menjadi dewasa (Fadhilah, 2018). Remaja berarti tumbuh kembang yang bukan cuma mengenai kematangan dalam hal fisik, akan tetapi juga meliputi kematangan dari sisi sosial juga psikologis (Sebayang *et al.*, 2018). Definisi remaja menurut *World Health Organization* (WHO) yaitu pengelompokan usia berkisar 10-19 tahun (WHO, 2018). Dari data Kemenkes RI tahun 2014, remaja digolongkan sebagai kelompok manusia berusia antara 10-18 tahun. Masa remaja ialah dimana masa transisi dari usia kanak-kanak menuju usia dewasa (Kumalasari & Andhyantoro, 2019).

Tahap tumbuh dan kembang remaja dikategorikan menjadi tiga, yakni remaja awal (*early adolescent*) berkisar pada 10-14 tahun, remaja tengah (*middle adolescent*) berkisar pada 14-17 tahun, dan yang terakhir yakni remaja akhir (*late adolescent*) berkisar 17-20 tahun (Adriani *et al.*, 2016). Setiap tahapannya, remaja mengalami perkembangan yang cukup signifikan, termasuk fungsi reproduksi sehingga berpengaruh pada perkembangan yaitu kematangan fisik, kematangan sosial dan psikologis (Sebayang *et al.*, 2018). Perubahan fisik yang dialami oleh remaja berpengaruh pada kesehatan dan status gizi, maka dari itu remaja membutuhkan asupan gizi seimbang yang adekuat (Ariani, 2017).

b. Karakteristik Remaja

Terdapat beberapa perubahan karakteristik pada remaja dan pola pertumbuhan yang berbeda setelah usia anak-anak, yaitu sebagai berikut:

1) Pertumbuhan Komposisi Tubuh

Pada masa remaja, terjadi pertumbuhan dan perubahan komposisi tubuh yang signifikan. Menurut Mirmiran *et al.* (2017), karakteristik pertumbuhan komposisi tubuh pada remaja meliputi peningkatan massa otot, tulang, dan lemak pada tubuh. Kemudian terjadi juga peningkatan tinggi badan dan lingkaran kepala. Pada remaja mengalami perkembangan pada komposisi tubuh yang nampak berbeda tergantung jenis kelamin. Remaja berjenis kelamin laki-laki ada peningkatan massa otot yang lebih dominan, namun pada remaja perempuan terjadi peningkatan massa lemak (Fikawati *et al.*, 2017).

2) Peningkatan Kebutuhan Energi

Peningkatan kebutuhan energi usia remaja disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan fisik yang cepat, aktivitas fisik yang tinggi, dan metabolisme basal yang meningkat (Mirmiran *et al.*, 2017). Pertumbuhan komposisi tubuh meningkatkan kebutuhan energi pada remaja, yaitu lebih tinggi dibandingkan pada usia anak-anak. Peningkatan kebutuhan energi meliputi kalori total, makronutrien, dan mikronutrien. Ketika gizi yang dibutuhkan oleh remaja tidak terpenuhi, maka unit fungsional pada remaja seperti proses metabolisme tubuh tidak berfungsi secara optimal sehingga dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas kehidupan sehari-hari (Almatsier, 2015). Terpenuhi atau tidak terpenuhi kebutuhan zat gizi akan memengaruhi status gizi pada remaja (Sayogo, 2011).

3) Pola Konsumsi

Kebutuhan gizi pada remaja yang kian meningkat, mengubah kebiasaan makan remaja. Adapun pola konsumsi makanan dapat berupa susunan jumlah, frekuensi, dan jenis dari makanan yang telah di konsumsi tiap harinya dalam jangka waktu tertentu (Sulistyoningsih, 2014). Kebiasaan makan yang baik pada remaja

dapat dipengaruhi oleh aspek kualitas juga kuantitas sebuah makanan yang dikonsumsi (Adriani *et al.*, 2012).

Jenis makanan yang dikonsumsi oleh remaja pada kesehariannya cenderung kurang beragam, relatif lebih banyak maupun terlalu sedikit. Makanan yang dipilih oleh remaja juga cenderung tak dilihat kandungan gizinya, seperti mengonsumsi *fast food* atau makanan cepat saji yang tinggi akan garam, gula dan lemak. Hal ini disebabkan oleh ketersediaan *fast food* di sekitar mereka yang dapat ditemukan dengan mudah (Mirmiran *et al.*, 2017). Hal tersebut berakibat pada kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi pada remaja belum cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh baik karbohidrat, lemak, protein, dan energi (Insani, 2019).

Kebiasaan makan yang baik dan seimbang sangat penting bagi remaja karena dapat membantu remaja menjaga kesehatan tubuh dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Hal ini sesuai dengan perintah Allah SWT, seperti firmanNya dalam al-Qur'an.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا

“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi” (QS. Al Baqarah: 168).

Pada ayat tersebut, Allah SWT memberikan perintah kepada manusia untuk memakan apa yang telah diciptakan-Nya selagi makanan tersebut halal dan baik. Tafsir Kemenag RI (2009) menyatakan bahwa kata halalan diberikan dengan kata sifat *tayyiban* oleh Allah, artinya makanan yang dihalalkan Allah adalah makanan yang bermanfaat bagi tubuh, yaitu tidak merusak, tidak menjijikan, enak, tidak kadaluwarsa dan tidak diharamkan, sehingga kata *tayyiban* menjadi alasan dihalalkan sesuatu dari makanan. Makanan yang dikonsumsi hendaklah baik (*tayyib*) yaitu mengandung zat yang dibutuhkan tubuh, baik kualitas dan kuantitas harus seimbang (Shihab *et al.*, 2009).

c. Kebutuhan Gizi Remaja

Asupan gizi yang telah sesuai dan seimbang dengan apa yang dibutuhkan remaja dapat membantu tercapainya tumbuh kembang yang optimal. Apabila kebutuhan gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan permasalahan dalam hal gizi, baik itu kekurangan gizi, maupun kelebihan gizi (Sulistyoningsih, 2014).

Kebutuhan gizi pada usia remaja yang direkomendasikan oleh Kemenkes RI dalam Tabel AKG (Angka Kecukupan Gizi), yaitu pada Tabel 2.1 berikut:

Tabel 2.1 Kebutuhan Gizi Remaja

Kelompok Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Laki-laki						
13-15	50	163	2400	70	80	350
16-18	60	168	2650	75	85	400
Perempuan						
13-15	48	156	2050	65	70	300
16-18	52	159	2100	65	70	300

Sumber: Kemenkes, 2019.

Dari Tabel 2.1 asupan gizi remaja apabila berdasar pada angka kecukupan gizi, umumnya ditentukan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan di Indonesia. Tolak ukur gizi yang cukup yakni apabila gizi tersebut diperoleh dengan tidak kurang pun tidak lebih. Hal tersebut juga terdapat dalam QS. Al-A'raf: 31, sebagai berikut:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰدَمَٰتِ زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: “Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A'raf: 31).

Menurut Tafsir Kemenag RI oleh Ibnu ‘Asyur, ayat ini merangkum prinsip-prinsip menjaga kesehatan, khusus dalam kaitannya dengan pola makan. Perintah untuk tidak berlebihan ini sebagai anjuran dan

pedoman untuk melakukan sesuatu sesuai dengan porsinya, terutama dalam mengonsumsi makanan dan minuman dengan gizi seimbang (Shihab *et al.*, 2009).

Ketidakseimbangan dalam konsumsi makan dan minum, baik terlalu sedikit maupun terlalu banyak, dapat berdampak pada kesehatan. Jika seseorang mengonsumsi terlalu banyak melebihi kalori yang dibutuhkan tubuh, maka akan menjadi lemak yang menumpuk di tubuh dan berisiko mengalami gizi lebih atau obesitas. Sebaliknya, jika makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi kalori yang dibutuhkan, maka tubuh berisiko kurang gizi (Shihab *et al.*, 2009).

Penting untuk makan dan minum sesuai dengan kebutuhan tubuh, tidak lebih dan tidak kurang. Hal ini sesuai dengan teori Sulistyoningih (2014) yang menyebutkan remaja dengan pola konsumsi (susunan jenis, jumlah dan frekuensi) yang baik cenderung memiliki status gizi baik, sedangkan remaja dengan pola konsumsi yang kurang baik dapat berisiko mengalami gizi kurang.

d. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebutuhan Gizi pada Remaja

Faktor yang dapat memengaruhi kebutuhan zat gizi dan gizi pada remaja sebagai berikut:

1) Usia

Usia dapat diartikan sebagai masa hidup pada manusia, dimana usia memengaruhi kebutuhan gizi serta energi pada remaja. Menurut Mirmiran *et al.* (2017), energi dan zat gizi yang dibutuhkan remaja akan meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang terjadi pada masa pubertas. Hal tersebut dikarenakan pada usia remaja terjadi peningkatan massa otot, tulang, dan jaringan tubuh lainnya yang memerlukan asupan nutrisi yang lebih banyak.

2) Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang melatarbelakangi kebutuhan energi dan zat gizi pada remaja. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) (2021),

energi yang dibutuhkan oleh remaja laki-laki cenderung lebih tinggi daripada yang dibutuhkan remaja perempuan karena memiliki massa otot yang lebih banyak. Selain itu, remaja laki-laki juga membutuhkan lebih banyak protein, zinc dan zat besi guna mendukung perkembangan serta pertumbuhan fisik mereka.

3) Komposisi Tubuh

Faktor komposisi tubuh yang melatarbelakangi kebutuhan energi dan zat gizi usia remaja adalah massa otot, lemak tubuh, dan tinggi badan. Menurut Ogata, B. N. (2014), remaja dengan massa otot yang lebih banyak membutuhkan lebih banyak protein untuk mempertahankan dan memperbaiki jaringan otot mereka. Sementara itu, remaja dengan lemak tubuh yang lebih banyak mungkin perlu mengurangi asupan kalori dan lemak untuk mencegah obesitas dan masalah kesehatan terkait. Tinggi badan juga memengaruhi kebutuhan energi, dimana remaja yang lebih tinggi kebutuhan kalori meningkat guna mempertahankan berat badan ideal.

4) Aktivitas Fisik

Faktor aktivitas fisik juga memengaruhi kebutuhan energi serta zat gizi pada remaja. Semakin aktif fisik, semakin banyak energi yang dibutuhkan guna pertahanan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Menurut Ogata, B. N. (2014), remaja yang aktif cenderung membutuhkan kalori yang lebih banyak dan nutrisi untuk mempertahankan kesehatan dan meningkatkan performa olahraga mereka. Namun, remaja yang kurang aktif fisik mungkin perlu mengurangi asupan kalori untuk mencegah kelebihan berat badan.

5) Kondisi Fisik

Faktor kondisi fisik juga memengaruhi keperluan zat gizi dan energi pada remaja. Menurut Gibson (2005), faktor kondisi fisik yang memengaruhi keperluan zat gizi dan energi pada remaja antara lain aktivitas metabolisme basal, pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dan kondisi kesehatan umum. Aktivitas metabolisme basal

yang lebih banyak pada remaja yang memiliki massa otot yang lebih tinggi juga membutuhkan banyak energi. Perkembangan juga pertumbuhan tubuh yang optimal juga memerlukan zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Selain itu, kondisi kesehatan umum seperti adanya penyakit atau kondisi medis tertentu juga dapat memengaruhi kebutuhan zat gizi juga energi pada remaja.

2. Status Gizi

a. Pengetian Status Gizi

Status gizi didefinisikan dengan gambaran fisik seseorang yang mencerminkan energi yang dikeluarkan dan yang masuk ke dalam tubuh (Marmi, 2013). Keseimbangan energi atau disebut *energy balance* ialah keseimbangan asupan energi (*intake*) yang dihasilkan makanan dengan pengeluaran energi (*outrate*) yang dihasilkan saat aktivitas fisik (Hardiansyah & Supariasa, 2017).

Asupan energi dan kebutuhan gizi yang tak seimbang berpengaruh pada status gizi. Ketika asupan energi kurang dari yang dibutuhkan, akan berdampak pada status gizi kurang yang menyebabkan berbagai gangguan dalam proses pertumbuhan. Sebaliknya, status gizi lebih disebabkan oleh asupan energi yang melebihi kebutuhan (Guthrie, 2010). Menurut WHO (2021), gizi berlebih menjadi faktor penyebab penyakit degeneratif dan kardiovaskular seperti penyakit jantung maupun diabetes.

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Status Gizi

Ada dua faktor yang memengaruhi status gizi remaja, yakni faktor langsung dan tidak langsung, sebagai berikut:

1) Faktor Langsung

a) Asupan Energi

Asupan energi dapat dihasilkan dari makanan yang telah dikonsumsi serta energi yang dikeluarkan berguna untuk aktivitas fisik, metabolisme basal, serta efek termal. Asupan

energi yang seimbang dengan pengeluarannya akan membuahkan hasil pada status gizi yang normal. Akan tetapi apabila asupan energi yang tidak seimbang dapat menimbulkan permasalahan gizi (Qamariyah & Nindya, 2020). Terjadinya pertumbuhan fisik pada remaja maka dibutuhkan asupan energi yang cukup untuk remaja (Rachmayani, 2018).

b) Usia

Usia dapat diartikan sebagai masa hidup pada manusia, dimana usia memengaruhi kebutuhan gizi serta energi pada remaja. Hal itu dibuktikan dengan usia remaja yang mengalami pertumbuhan secara signifikan yang hal demikian dapat berpengaruh pada volume tubuh meningkat. Keadaan demikian yang kemudian akan berpengaruh dalam peningkatan kebutuhan energi pada usia remaja (Almatsier, 2015). Hal tersebut sangat penting untuk diperhatikan karena akan memengaruhi status gizi (Washi & Ageib, 2010).

c) Pola Konsumsi

Tingkah laku seseorang mengonsumsi makanan yang dikonsumsi dalam jangka waktu tertentu termasuk kuantitas, frekuensi, dan keragaman makanan disebut pola makan (Agustin, 2015). Pola-pola konsumsi pada usia remaja cenderung berpengaruh pada status gizi usia remaja (Sulistyoningsih, 2014). Asupan energi yang seimbang dengan pengeluarannya akan membuahkan hasil pada status gizi yang normal. Akan tetapi apabila asupan energi yang tidak seimbang dapat menimbulkan permasalahan gizi (Nuzrina, 2016).

d) Genetik

Menurut Yulianingsih (2017), menyatakan jika genetik menjadi salah satu faktor dari status gizi. Genetik memiliki peran metabolik tubuh dalam rentan anak-anak yang merupakan turunan dari orang tua (Andini, 2016). Jika orang tua (ayah dan

ibu) memiliki status gizi lebih, maka persentase anak terkena status gizi lebih yaitu 75-80%. Apabila hanya salah satu dari kedua orang tua yang memiliki status gizi berlebih, maka persentase anak mengalami status gizi berlebih yaitu 40%. Sedangkan, jika kedua orang tua tidak memiliki status gizi lebih, maka persentase anak mengalami status gizi lebih yaitu <14% (Yulianingsih, 2017).

e) Penyakit Infeksi

Infeksi ialah penyakit yang timbul karena virus ataupun bakteri. Penyakit ini bisa menjadi penyebab status gizi yang berkurang, hal tersebut yang menjadikan mudahnya akses penyakit infeksi (Hardiansyah & Supariasa, 2017). Pelayanan kesehatan yang kurang atau lingkungan yang kurang sehat dapat mengakibatkan seseorang mengalami sakit karena infeksi. Selain itu tingginya penyakit infeksi yang berasal dari kebersihan diri yang buruk dan pola asuh yang tidak tepat juga dapat berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Thamarina, 2017).

2) Faktor Tidak Langsung

a) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan wawasan tentang makanan sehat yang aman di konsumsi, kontribusi zat gizi dalam makanan, dan proses pengolahan makanan dengan baik (Notoatmodjo, 2007). Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pemilihan bahan makanan untuk konsumsi. Pengetahuan gizi yang semakin tinggi pada seseorang maka dapat memengaruhi jenis serta jumlah dari makanan yang akan dikonsumsi. Sikap dan perbuatan yang dimiliki seseorang dalam mengonsumsi makanan tergantung dari tingkat pengetahuan gizi dengan melihat baik atau buruknya pemilihan kandungan zat gizi dalam makanan yang akan dikonsumsi (Mulyati, 2019).

Ketika remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka hal tersebut dapat berpengaruh juga dalam status gizi yang baik (Sukma & Margawati, 2014).

b) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik ialah gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi dan berpengaruh pada kebutuhan gizi. Pergerakan anggota tubuh penting bagi pemeliharaan tubuh, kualitas hidup sehat, dan mental seseorang (Dieny, 2014). Aktivitas fisik berhubungan juga dengan status gizi secara signifikan (Prisilia *et al.*, 2019). Pada saat melakukan aktivitas fisik, terjadi pengeluaran energi sebesar 20-50% (Pramudita & Nadhiroh, 2017). Asupan makan bila tidak diimbangi dengan pola aktivitas fisik seimbang dapat memicu kelebihan atau kekurangan kalori (Zuhdy *et al.*, 2015). Dalam penelitian Sutrio tahun 2017, hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ialah sangat signifikan, yang dimana makin ringannya aktivitas fisik, maka semakin besar kemungkinan remaja tersebut mengalami lebih.

c) Pendapatan atau Ekonomi Keluarga

Ketersediaan keuangan keluarga menentukan pemenuhan kebutuhan makanan dalam keluarga baik secara kuantitas maupun kualitas (Fikawati *et al.*, 2017). Keadaan ekonomi yang stabil akan dapat memenuhi kebutuhan konsumsi makanan yang baik sehingga berdampak pada status gizi baik, pun sebaliknya (Supariasa, 2013).

Pada remaja, pendapatan diartikan sebagai uang saku yang diterima dari orang tua. Besar uang saku merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan gizi lebih (*overweight*) atau bahkan obesitas (Arisdanni & Buanasita, 2018). Besarnya uang saku yang diperoleh dapat memengaruhi daya beli makanan.

Semakin besar uang saku maka kecenderungan remaja terhadap daya beli *fast food* semakin tinggi (Rosyidah & Andrias, 2013).

c. Pengukuran Status Gizi

Tolak ukur status gizi yakni dapat dengan beberapa parameter dan kemudian dibandingkan dengan hasil yang standar. Salah satu metode yang digunakan adalah antropometri. Antropometri ialah pengukuran ukuran dan komposisi dari tubuh manusia (Widardo, 2018). Beberapa parameter antropometri yang biasa dipakai guna pengukuran status gizi remaja antara lain berat badan, lingkar lengan atas, tinggi badan dan indeks massa tubuh (IMT) (WHO, 2018).

Berat badan adalah parameter antropometri untuk melihat perubahan akibat konsumsi makanan dan status kesehatan (Supariasa, 2013). Tinggi badan ialah salah satu parameter antropometri guna memantau kenaikan tinggi badan. Timbangan, merupakan alat yang digunakan guna mengukur berat badan, baik digital maupun analog, dan *microtoise* digunakan untuk pengukuran tinggi badan (*Rhode Island Department of Health*, 2018). Indeks antropometri adalah perbandingan satu ukuran dengan satu/lebih ukuran yang berhubungan dengan umur serta gizi. Contoh dari indeks antropometri ialah IMT (Indeks Massa Tubuh) atau BMI (*Body Mass Index*). BMI/IMT dapat dipakai guna mengukur status gizi seseorang.

Setelah data antropometri tersedia, *Z-Score*, Indeks Massa Tubuh berdasar umur (IMT/U), adalah rasio berat badan terhadap tinggi badan remaja usia ≤ 18 tahun (Kemenkes RI, 2020).

Rumus perhitungan IMT/U:

$$\text{IMT/U} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}]} / \text{umur}$$

Penentuan status gizi remaja berdasarkan *z-score* IMT/U dapat dikategorikan yaitu pada Tabel 2.1 berikut:

Tabel 2.2. Kategori status gizi anak berdasarkan indeks IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Z-Score IMT/U
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi Buruk (<i>Severely thinness</i>)	<-3SD
	Gizi Kurang (<i>Thinness</i>)	-3SD s/d <-2SD
	Gizi Baik (Normal)	-2SD s/d +1SD
	Gizi Lebih (<i>Overweight</i>)	+1SD s/d +2SD
	Obesitas (<i>Obese</i>)	>+2SD

Sumber: (Kemenkes RI, 2020).

3. Pengetahuan Gizi

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan ialah salah satu domain yang berperan penting dalam mencetak sikap, tindakan, dan perilaku individu (Fauzi, 2012). Pengetahuan dilatarbelakangi oleh faktor pendidikan. Pengetahuan dan pendidikan berhubungan sangat erat. Diharapkan adanya pendalaman pendidikan yang tinggi, maka akan mempunyai wawasan dan pengetahuan secara luas. Tapi perlu ditekankan jika bukan berarti orang yang berpendidikan rendah pasti memiliki pengetahuan rendah. Peningkatan pengetahuan tidak di dapat secara mutlak dari pendidikan formal, namun juga diperoleh melalui pendidikan nonformal (Wawan dan Dewi, 2010).

b. Tingkatan Pengetahuan

Pendapat Notoatmodjo (2012), pengetahuan secara umum dibagi ke dalam 6 tingkatan, yakni sebagai berikut:

- 1) Tahu (*Know*), yakni sebuah hasil ingatan dari topik yang sudah diajarkan (*recall*)
- 2) Memahami (*Comprehension*), yakni kemampuan individu dalam menginterpretasikan dan menggambarkan secara benar topik yang sudah diajarkan.
- 3) Aplikasi (*Application*), yakni kemampuan individu dalam menerapkan topik yang sudah diketahui dengan keadaan yang sebenarnya.

- 4) Analisis (*Analysis*), yakni kemampuan individu untuk menganalisa topik dalam sebuah susunan organisasi dan tetap berhubungan antara satu dengan yang lain.
- 5) Sintesis (*Sintesis*), yakni kemampuan individu dalam menjelaskan informasi yang telah diperoleh.
- 6) Evaluasi (*Evaluation*), yakni kemampuan individu dalam melakukan penelitian pada materi yang diukur dari responden dengan kriteria yang ada.

c. Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi pada remaja dibutuhkan guna pencapaian status gizi secara baik dan benar (Marmi, 2013). Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan, makanan yang baik untuk dikonsumsi sehingga tidak memicu penyakit serta dengan pengolahan yang baik supaya kandungan gizi tetap terjaga (Notoatmodjo, 2012).

d. Tingkatan Pengetahuan Gizi

Tingkat pengetahuan gizi seseorang memiliki pengaruh pada sikap dan perilaku dalam penentuan makanan. Pengetahuan gizi yang tidak mencukupi, minimnya pengertian mengenai pola makan yang baik, serta minimnya perhatian mengenai peran gizi dalam berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kesehatan yang dapat memicu rusaknya produktivitas seseorang (Pascaramadhani, 2014). Kurangnya pengetahuan mengenai gizi serta penerapan konsep pengetahuan yang salah mengenai kebutuhan gizi dan nilai pangan dapat memengaruhi status gizi individu (Iriantika, 2016). Sebaliknya, apabila individu memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi maka akan dapat menuntun dalam penentuan makanan yang sesuai dengan porsi serta variasi makanan yang dibutuhkan.

e. Pengukuran Pengetahuan Gizi

Tolak ukur pengetahuan gizi dapat diketahui dengan cara mewawancarai atau mengisi kuesioner yang mencakup pertanyaan untuk responden mengenai kandungan bahan yang diukur

(Notoatmodjo, 2010). Hasil yang baik yakni apabila dapat memberikan pengukuran yang tepat serta akurat. Soal-soal tersebut dibagi menjadi dua jenis, soal deskriptif subjektif yang perlu dijawab, dan soal pilihan ganda serta esai dengan jawaban-jawaban yang singkat (Sudjana, 2014).

Pertanyaan objektif biasanya dipakai untuk mengukur pengetahuan, sebab kecepatan penilaiannya yang cenderung cepat. Satu poin diberikan bagi jawaban yang sesuai dan nol poin bagi jawaban yang kurang tepat. Hasil akhirnya berupa rasio, dengan hitungan menggunakan rumus berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = proporsi

F = jumlah pertanyaan benar

N = jumlah total pertanyaan (Arikunto, 2016).

Proporsi pengetahuan dibagi menjadi 3 kategori, yakni:

- 1) Kurang, jika proporsi <60% jawaban benar
- 2) Cukup, jika proporsi 60-80% jawaban benar
- 3) Baik, jika proporsi >80% jawaban benar

(Saraswati dan Dieny, 2012).

f. Cara Pengukuran Pengetahuan Gizi

Ada beberapa cara untuk mengukur pengetahuan gizi di antaranya:

1) Kuesioner

Kuesioner dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang pengetahuan gizi seseorang. Kuesioner tersebut dapat mencakup pertanyaan tentang nutrisi, makanan, dan kebiasaan makan (Kim, H. S. *et al.*, 2015).

2) Tes tertulis

Tes tertulis dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan gizi seseorang. Tes tersebut dapat mencakup pertanyaan tentang nutrisi, makanan, dan kebiasaan makan (Naja, F. *et al.*, 2015)

3) Wawancara

Wawancara dapat dilakukan untuk mengukur pengetahuan gizi seseorang. Wawancara dapat mencakup pertanyaan tentang nutrisi, makanan, dan kebiasaan makan (Wardle, J. *et al.*, 2015).

4) Observasi

Observasi dapat dilakukan untuk mengukur pengetahuan gizi seseorang. Observasi dapat mencakup pengamatan tentang perilaku makan dan pengetahuan gizi (Gorman, K. S. *et al.*, 2014).

g. Faktor-faktor yang Memengaruhi Pengetahuan Gizi

Berikut adalah beberapa faktor yang memengaruhi pengetahuan gizi:

1) Pendidikan

Pendidikan menjadi faktor dalam pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang. Orang yang mempunyai tingkat pengetahuan yang tinggi terhadap pengetahuan gizi cenderung juga memiliki pendidikan yang lebih tinggi (Naja, F. *et al.*, 2015).

2) Usia

Usia juga memengaruhi pengetahuan gizi. Orang yang cenderung tua justru mempunyai pengetahuan gizi yang lebih tinggi karena mereka lebih berpengalaman dalam menerapkan prinsip-prinsip gizi dalam hidup sehari-hari (Wardle, J. *et al.*, 2015).

3) Jenis kelamin

Pengetahuan gizi dapat bervariasi antara jenis kelamin. Beberapa studi menunjukkan bahwa wanita cenderung memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik daripada pria (Kim, H. S. *et al.*, 2015).

4) Sumber informasi

Sumber informasi yang digunakan juga memengaruhi pengetahuan gizi. Orang yang memperoleh informasi gizi dari sumber yang dapat dipercaya, seperti dokter atau ahli gizi, cenderung memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik (Kim, H. S. *et al.*, 2015).

5) Status sosial ekonomi

Orang dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik karena mereka memiliki akses yang lebih baik ke sumber informasi gizi dan makanan yang lebih sehat (Naja, F. *et al.*, 2015).

6) Ketersediaan makanan

Ketersediaan makanan juga memengaruhi pengetahuan gizi seseorang. Orang yang hidup di daerah yang memiliki akses terbatas ke makanan sehat mungkin memiliki pengetahuan gizi yang lebih rendah (Gorman, K. S. *et al.*, 2014).

4. Konsumsi *Fast food*

a. Pengertian *Fast food*

Fast food atau dengan kata lain yakni makanan cepat saji merupakan makanan yang diproses dan disajikan dalam kurun waktu singkat dan cepat (Soviyati & Nurjannah, 2019). Menurut Khomsan (2014), *Fast food* memiliki komposisi bahan yang kurang memenuhi standar makanan sehat berimbang, yang biasanya mengandung gula, kalori, kadar lemak, dan sodium (Na) yang cenderung tinggi namun kurang serat, folat, kalsium, vitamin A, dan asam askorbat.

Fast food merupakan makanan yang tersusun dari makanan bergizi contohnya kentang, ayam, nasi, daging sapi, dan lain sebagainya. *Fast food* memiliki perbedaan dengan *Junk food* (Khomsan, 2006). *Junk food* seperti dalam *webster's collegiate dictionary* diartikan sebagai makanan yang mempunyai kadar kalori tinggi serta nutrisi yang rendah, atau bahasa umumnya sering diartikan sebagai makanan yang berpenampilan menarik namun tidak memiliki manfaat (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Istilah *fast food* dan *junk food* seringkali dianggap sama, namun faktanya makanan-makanan tersebut berbeda. *Fast food* digolongkan dengan makanan yang penyajiannya cepat, kemudian *junk food* adalah

makanan yang memiliki kandungan gizi yang sedikit. Sementara itu, *fast food* beberapanya juga tergolong *junk food*, (Oetoro, 2013).

b. Jenis-jenis *Fast food*

Fast food dikategorikan ke dalam dua macam apabila menurut jenisnya, yaitu *western fast food* dan *traditional fast food* (Bonita, I. A., & Fitranti, 2017). Makanan cepat saji dikategorikan ke dalam dua macam apabila menurut jenisnya, yaitu *western fast food* atau dari luar negeri seperti *hamburger, kentucky fried chicken, pizza, spaghetti*, sosis, *chicken nugget* dan lain sebagainya dan makanan tradisional atau lokal yaitu rumah makan padang, bakul sunda, dan tempat lokal lainnya yang biasa menyajikan pecel lele, bakso, siomay, ayam bakar dan lain sebagainya (Widyastuti, 2017). Menurut Septiyani (2011), *fast food* mengandung kalori, kadar lemak, gula dan sodium (Na) tinggi tapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Jenis-jenis *fast food* menurut beberapa sumber adalah sebagai berikut:

1) Makanan tinggi kalori

Kalori yang terdapat dalam satu porsi *fast food* yaitu 815-1200 kalori, yang mana dapat memenuhi setengah dari kebutuhan kalori yang dibutuhkan remaja. Konsumsi *fast food* terlalu sering dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Vijayakumaran, 2018).

2) Makanan tinggi lemak

Makanan tinggi lemak yang dimaksud adalah makanan dengan kandungan tinggi lemak jenuh dan atau lemak trans. Lebih dari 45% kalori makanan yang terdapat di *fast food* mengandung lemak jenuh (Ashakiran, 2012). Makanan cepat saji yang populer di kalangan remaja seperti ayam goreng dan makanan olahan lainnya umumnya digoreng dengan teknik *deep-frying*. Penggorengan membutuhkan banyak minyak, panas tinggi dan penggunaan berulang. Penggunaan berulang menyebabkan pembentukan dan oksidasi asam lemak trans (Sutanto *et al.*, 2016). Lemak trans dan lemak jenuh juga terdapat pada mentega dan margarin yang banyak digunakan untuk membuat

roti, kue, coklat dan biskuit (Sutrisno, 2018). Makanan bersumber kolesterol dan lemak sangat dibutuhkan oleh tubuh, namun apabila dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan pembuluh darah tersumbat, hipertensi, dan obesitas (Ashakiran, 2012).

3) Makanan tinggi garam

Makanan dengan kandungan garam (natrium/natrium) yang tinggi adalah jenis makanan *fast food*. Kandungan natrium yang dihasilkan dari *fast food* sebesar 200 – 480 mg, kebutuhan natrium remaja 1500 mg, yang mana 30% kebutuhan natrium sudah terpenuhi (Ashakiran, 2012). Asupan garam yang berlebihan dapat berdampak negatif bagi kesehatan, termasuk berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi. Beberapa makanan tinggi garam adalah makanan berbumbu seperti makanan cepat saji, makanan ringan, keripik dan makanan olahan seperti daging kaleng dan sosis (Aristi, 2020).

4) Makanan yang mengandung zat aditif

Zat Aditif adalah senyawa kimia yang ditambahkan ke makanan dan terlibat dalam pengolahan, pengemasan atau penyimpanan (Emilia *et al.*, 2010). Aditif dalam makanan berupa pengawet, perasa, pewarna, pengemulsi dan pemanis (Karunia, 2013). Konsumsi makanan yang mengandung zat aditif dalam jumlah berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti gangguan saraf dan kanker (Japa, 2019). Beberapa makanan yang mengandung zat aditif antara lain kembang gula, kue, keripik kentang, makanan ringan dalam berbagai rasa, makanan ringan, dan daging olahan (Rorong & Wilar, 2019).

5) Makanan dan minuman tinggi gula

Konsumsi makanan atau minuman yang mengandung tinggi gula dalam frekuensi yang sering dapat menyebabkan gangguan kesehatan (Kusnanto, 2016). Gangguan kesehatan yang dapat terjadi adalah diabetes melitus, yang mana terjadi akibat resistensi insulin

dan obesitas (Lewis *et al.*, 2020). Makanan atau minuman antara lain yaitu permen, coklat dan snack bar, serta minuman kemasan yang mengandung tinggi gula lebih dari yang dianjurkan konsumsi gula per hari (Madtias, 2015).

c. Dampak Negatif *Fast food*

Konsumsi *fast food* dengan frekuensi yang tinggi dapat menimbulkan dampak negatif (Pamelia, 2018). Dampak negatif yang dapat terjadi antara lain, kegemukan atau status gizi lebih, obesitas serta meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti diabetes melitus, kanker, dislipidemia dan kardiovaskuler (Widyastuti, 2018).

1) Kegemukan dan Obesitas

Remaja yang memiliki frekuensi tinggi mengonsumsi *fast food* dapat berisiko mengalami kegemukan atau bahkan obesitas akibat kandungan kalori yang tinggi. Kegemukan dan obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Hal ini terjadi akibat dari menumpuknya energi yang dikonsumsi dan disimpan dalam jaringan berbentuk lemak. Faktor risiko penyakit degeneratif berhubungan dengan obesitas seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung (Pamelia, 2018).

2) Diabetes Melitus

Konsumsi gula yang berlebihan dapat langsung meningkatkan kadar glukosa dalam darah setelah dikonsumsi. Dampak jangka panjang memungkinkan adalah resistensi insulin dan berisiko terjadinya penyakit diabetes melitus (Pamelia, 2018). Diabetes melitus yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi penyakit lainnya seperti kerusakan pada mata, gagal ginjal, gangguan saraf, serta risiko penyakit jantung, stroke dan komplikasi lainnya (Foma *et al.*, 2013).

3) Kanker

Konsumsi *fast food* yang berlebihan dan dalam jangka waktu yang sering dapat meningkatkan risiko kanker karena mengandung zat aditif (Khairunnisa, 2016). Selain mengandung zat aditif, umumnya *fast food*

diolah dengan suhu tinggi yang berakibat timbulnya zat karsinogenik pada bahan makanan tersebut (Pamelia, 2018).

4) Dislipidemia dan Risiko Kardiovaskuler

Konsumsi *fast food* yang berlebihan dan dalam jangka waktu yang sering dapat meningkatkan risiko penyakit dislipidemia atau peningkatan lemak dalam darah dan kardiovaskuler (Herlina, 2017). Lemak trans yang terkandung dalam *fast food* yang mana terbentuk akibat perubahan konfigurasi ikatan rangkap cis yang terisomerisasi pada lemak tak jenuh, menjadi bentuk trans akibat pemanasan pada suhu 150°C hingga 190°C (Ulfa, 2017). Pengolahan dengan suhu tinggi inilah yang berakibat timbulnya zat karsinogenik yang meningkatkan risiko penyakit kanker, dislipidemia dan kardiovaskuler (Pamelia, 2018).

d. Faktor-faktor yang Memengaruhi Konsumsi *Fast food*

Frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut:

1) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan tentang gizi dapat memengaruhi perilaku atau kebiasaan konsumsi makanan, yang mana dapat memengaruhi status gizi. Pengetahuan gizi yang baik pada remaja, dapat memberikan dampak positif terhadap kebiasaan konsumsi makanannya (Lestari, 2020). Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung jarang mengonsumsi *fast food* (Piani, 2019).

2) Lingkungan dan Pengaruh Teman Sebaya

Mayoritas remaja sangat bergantung terhadap lingkungan dan pergaulan dengan teman-teman sebayanya. Remaja biasanya menghabiskan banyak waktu di kafe atau restoran yang menyajikan beberapa makanan dan minuman cepat saji untuk dikonsumsi. Hal inilah yang menjadi penyebab faktor frekuensi konsumsi *fast food* meningkat (Pamelia, 2018).

3) Uang Saku

Uang saku menjadi salah satu faktor konsumsi *fast food*. Besarnya uang saku yang diperoleh dapat memengaruhi daya beli makanan. Semakin besar uang saku maka kecenderungan remaja terhadap daya beli *fast food* semakin tinggi (Rosyidah & Andrias, 2013).

4) Media massa

Promosi media massa seperti iklan dengan tujuan mempromosikan produknya, yang dikemas dengan menarik membuat *fast food* memiliki banyak peminat, termasuk remaja (Piani, 2019). Pesan yang disampaikan media massa dapat membuat remaja menjadi tertarik untuk mengonsumsi *fast food* (Nusa, 2013).

5) Kegiatan

Kegiatan yang cukup padat dapat meningkatkan frekuensi konsumsi *fast food*, karena makanan *fast food* dianggap makanan cepat saji yang paling mudah dikonsumsi dan didapatkan. Terbatasnya waktu dalam aktifitas sehari-hari mampu mendapat daya tarik remaja untuk mengonsumsi makanan *fast food*. Menurut Sayogo (2006) meningkatnya aktivitas sehari-hari dan kegiatan seorang remaja dapat memengaruhi pola konsumsi seseorang. Berdasarkan penelitian Mahpolah, Mahdalena, Purnamasari (2018) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kegiatan dengan pola konsumsi *junk food* pada remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan.

Faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi *fast food* remaja, membentuk kebiasaan makan. Mengonsumsi *fast food* lebih sering menyebabkan status gizi lebih bahkan obesitas (Bahadoran, 2015) karena *fast food* tinggi kalori, lemak, gula dan sodium (Septiyani, 2011). Hal ini sejalan dengan penelitian Lestari (2021) pada remaja di Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja.

5. Hubungan Antar Variabel

Dalam penelitian ini melibatkan dua variabel, yakni variabel bebas (*independent*) yang mencakup pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food*, kemudian yang kedua variabel terikat (*dependent*) yakni status gizi. Kedua variabel tersebut memiliki ikatan dengan penelitian sebelumnya.

a. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan gizi ialah salah satu faktor untuk menentukan pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi menjadikan remaja tahu dengan hal apa yang boleh dan tidak boleh untuk di konsumsi dan juga menghitung jumlah takaan zat besi serta bahan-bahan makanan yang akan dikonsumsi (Nastiti, 2014). Dapat dikatakan remaja yang tahu mengenai pengetahuan gizi akan lebih mempunyai status gizi yang seimbang (Florence, 2017). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Nastiti pada tahun 2014 menunjukkan adanya ikatan yang kuat antara status gizi remaja dengan pengetahuan gizi mereka. Penelitian lain oleh Firdianty tahun 2019 di Surakarta, remaja yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji cenderung lebih tau tentang pengetahuan gizi, dan mempunyai gizi yang baik (Firdianty, 2019).

b. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast food* dengan Status Gizi

Mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dapat memicu risiko terjadinya *overweight* bahkan obesitas karena mengandung energi yang tinggi, garam, lemak dan rendah serat (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Hal tersebut didukung penelitian oleh Apriyani (2022) mengenai keterkaitan mengonsumsi *fast food* dengan status gizi, memperlihatkan apabila semakin sering remaja mengonsumsi *fast food*, maka semakin besar risiko remaja mengalami *overweight*. Penelitian lain oleh Puspita (2021) mengenai frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi (*overweight*), meemperlihatkan bahwa remaja yang status gizi lebih, akan cenderung sering mengonsumsi *fast food*. Penelitian lain mengenai

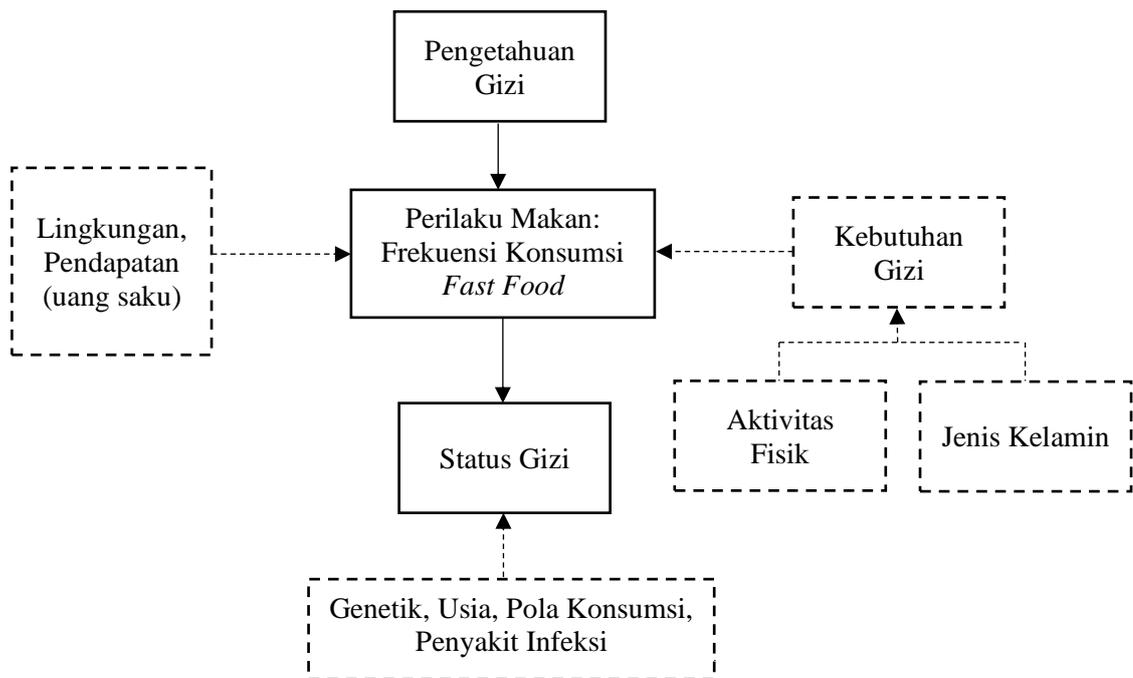
fast food dengan status gizi terhadap remaja, mengonsumsi makanan cepat saji lebih sering dilakukan remaja yang kemudian akan memiliki dampak pada gizi yang berlebih, pun sebaliknya (Sulistyowati *et al.*, 2019).

Salah satu karakteristik perilaku pola makan remaja adalah kebiasaan makan *fast food* yang memiliki komposisi gizi tidak seimbang dan kandungan energi yang tinggi (Sulistyoningih, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Nur Khasanah (2014), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sumbangan energi *fast food* dengan status gizi. Penelitian lain oleh Mulyasari dan Sulchan (2007), menunjukkan bahwa sumbangan energi konsumsi *fast food* memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja.

B. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah bentuk visual dari beberapa teori sebelumnya yang sudah disusun dari alir piston menjadi bentuk skema, dimana secara teoritis menunjukkan hubungan antar variabel dalam penelitian. (Masturoh & Anggita, 2018).

Faktor yang berpengaruh terhadap status gizi remaja yakni dengan secara langsung atau tidak langsung. Faktor langsung diantaranya pola konsumsi, kebiasaan konsumsi makanan, infeksi, usia, dan juga genetik. Kemudian yang tidak berhubungan secara langsung ialah kebutuhan gizi remaja, uang saku, lingkungan. Jenis kelamin dan aktivitas fisik yang dilakukan remaja akan berpengaruh terhadap kebutuhan gizi. Dari hal tersebut, maka rumusan teori yang ada dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:



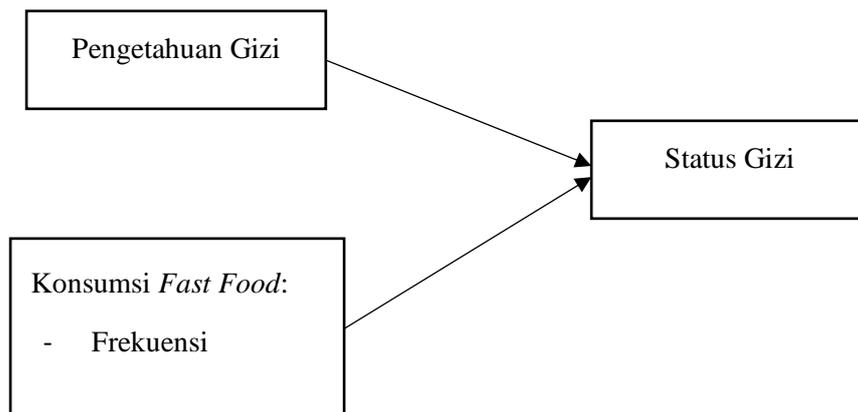
Gambar 1. Kerangka Teori

Keterangan:

- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak diteliti
- : Hubungan yang diteliti
- : Hubungan yang tidak diteliti

C. Kerangka Konsep

Variabel penyusun penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Kerangka konsep penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (*independent*) yaitu pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* terhadap variabel terikat (*dependent*) yaitu status gizi. Berdasarkan hal tersebut, dapat dirumuskan kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan:

- : Variabel yang diteliti
 —————> : Hubungan yang diteliti

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (H_a)
 - a. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.
 - b. Terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi.
2. Hipotesis Nol (H_o)
 - a. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.
 - b. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain dan Variabel Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. *Cross-sectional* adalah suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami korelasi antara faktor risiko dan efeknya dengan mengumpulkan data pada satu titik waktu tertentu (*one point in time*) (Notoatmodjo, 2010).

2. Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel bebas dalam penelitian ini meliputi pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food*.

3. Variabel Terikat (*Dependent*)

Variabel terikat dalam penelitian ini meliputi status gizi.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlangsung di SMK Negeri 3 Kota Bekasi dengan tujuan untuk memahami hubungan antara pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja yang tinggal di perkotaan dengan lokasi yang strategis, keragaman latar belakang siswa, dan kemudahan akses di Kota Bekasi.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang diteliti (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X dan XI jurusan Akuntansi tahun ajaran

2022/2023 di SMK Negeri 3 Kota Bekasi yang berjumlah 390 siswa, yang mana populasi kelas X sebesar 212 siswa dan kelas XI sebesar 178 siswa. Penggunaan populasi tersebut karena karakteristik usia responden ≤ 18 tahun, yang mana pengukuran status gizinya menggunakan *z-score* IMT/U.

2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

a. Jumlah Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmodjo, 2012). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Rumus Slovin, yaitu:

Estimasi Besar Sampel (n Minimal)

Rumus besar sampel (Rumus Slovin):

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n: Jumlah sampel minimal yang diperlukan

N: Populasi

e: *Error margin* atau tingkat kesalahan

(Penelitian dengan derajat kepercayaan 90%, maka tingkat kesalahan adalah 10%, sehingga dapat ditentukan batas minimal sampel yang dapat memenuhi syarat *margin of error* 10% dengan memasukkan margin error tersebut ke dalam Rumus Slovin) (Notoatmodjo, 2010).

Perhitungan sampel dengan Rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{390}{(1 + (390 \times 0,1^2))}$$

$$n = \frac{390}{(1 + 3,9)} = \frac{390}{4,9}$$

$n = 79,6 \rightarrow$ sampel dibulatkan menjadi 80 sampel

Berdasarkan perhitungan dengan Rumus Slovin, maka besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah 80 sampel.

b. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel merupakan hasil pemilihan subjek dari populasi untuk memperoleh karakteristik populasi (Taufiqurrahman, 2010). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportionated random sampling* dengan jumlah sampel sebesar 80 siswa. Teknik *proportionated random sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memiliki tujuan agar sampel dapat ditentukan secara proporsional sehingga dapat memadai (Notoadmojo, 2012). Penentuan sampel dipilih secara random oleh guru di setiap kelas X dan XI jurusan Akuntansi tahun ajaran 2022/2023 di SMK Negeri 3 Kota Bekasi. Guru memilih siswa secara acak dari setiap kelas melalui daftar siswa.

Rumus *proportionated random sampling*:

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

Keterangan:

ni : ukuran tiap proporsi remaja kelas X dan XI Akuntansi

Ni : jumlah sampel tiap populasi remaja kelas X dan XI Akuntansi

N : jumlah populasi remaja kelas X dan XI Akuntansi

n : jumlah sampel yang dibutuhkan

Pembagian sampel remaja kelas X dan XI Akuntansi dijelaskan pada Tabel 3.1 sebagai berikut:

Tabel 3.1 Pembagian Sampel remaja kelas X dan XI Akuntansi

No.	Kelas	Jumlah Siswa	Perhitungan Sampel	Sampel per-Kelas
1.	X Akuntansi	212	$212/390 \times 80$	43 sampel
2.	XI Akuntansi	178	$178/390 \times 80$	37 sampel
	Total	390		80 sampel

Dalam penelitian ini adapun sampel yaitu siswa-siswi kelas X dan XI Akuntansi di SMK Negeri 3 Kota Bekasi yang berjumlah 390 siswa dengan:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum dari subjek penelitian yang digunakan untuk penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Siswa-siswi kelas X dan XI Akuntansi SMK Negeri 3 Kota Bekasi berusia ≤ 18 tahun
- 2) Bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi yaitu dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Siswa-siswi kelas X dan XI Akuntansi SMK Negeri 3 Kota Bekasi yang sakit atau berhalangan hadir

D. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini, diuraikan pada Tabel 3.2 definisi operasional setiap variabel penelitian dan menjelaskan tentang metode pengambilan data.

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Kategori	Skala Pengukuran
1.	Pengetahuan Gizi	Segala sesuatu yang diketahui oleh subjek penelitian tentang gizi.	Kuesioner Pengetahuan Gizi.	Proporsi: 1) Kurang (<60% jawaban benar) 2) Cukup (60-80% jawaban benar) 3) Baik (>80% jawaban benar). (Saraswati dan Dieny, 2012)	Ordinal

No.	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Kategori	Skala Pengukuran
2.	Frekuensi Konsumsi <i>Fast food</i>	Jumlah tindakan mengonsumsi sejumlah makanan <i>fast food</i> selama satu bulan yang lalu.	Formulir FFQ (<i>Food Frequency Questionnaire</i>)	Kategori konsumsi: 1) Jarang (<3x/minggu) 2) Sering (≥3x/minggu) (Sulistiyowati, Ariestanti, & Widayati, 2019).	Ordinal
3.	Status Gizi	Keadaan gizi remaja ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). IMT diukur dengan cara perhitungan berat badan dalam satuan kilogram (kg) dibagi tinggi badan dalam satuan meter kuadrat (m ²).	Pengukuran berat badan (timbangan badan) dan pengukuran tinggi badan (<i>microtoise</i>).	Z-Score IMT/U 1) Gizi Kurang (≤-2SD) 2) Gizi Baik (-2SD s/d +1SD) 3) Gizi Lebih (≥+1SD) (Kemenkes RI, 2020)	Ordinal

E. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah kode etik setiap kegiatan penelitian, dari awal penelitian dalam penelitian hingga publikasi penelitian yang melibatkan peneliti dan responden (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini berupa surat perizinan penelitian kepada pihak sekolah SMK Negeri 3 Kota Bekasi, selanjutnya melakukan pengambilan data terhadap responden dengan memperhatikan etika sebagai berikut:

1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Informed consent yang diberikan kepada responden mencakup hal-hal berikut:

- a. Penjelasan mengenai maksud dan tujuan, serta manfaat dalam penelitian
- b. Persetujuan kesediaan menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan

- c. Jaminan atas kerahasiaan identitas responden
2. Tanpa Nama (*Anonymity*)
Dalam penelitian, peneliti harus menjaga kerahasiaan identitas responden, dengan tidak menulis nama asli responden tetapi menggunakan kode.
3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)
Peneliti harus menjaga kerahasiaan semua data dan informasi responden.

F. Prosedur Penelitian

1. Instrumen Penelitian
Alat yang digunakan pada penelitian untuk pengumpulan data sehingga hasilnya lebih baik dan mudah diolah serta proses pengambilan data lebih mudah (Saryono, 2011). Alat dan instrument penelitian ini berupa:
 - a. Formulir pernyataan kesediaan responden menjadi sampel penelitian (*informed consent*).
 - b. Kuesioner Pengetahuan Gizi untuk mengetahui pengetahuan gizi responden.
 - c. Formulir FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) kualitatif untuk mengetahui frekuensi konsumsi *Fast food* dalam kurun waktu satu bulan.
 - d. *Microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm kapasitas 200 cm sebagai instrumen untuk mengukur tinggi badan serta untuk menilai status gizi.
 - e. Timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg kapasitas 120 kg sebagai instrumen untuk mengukur berat badan serta untuk menilai status gizi.
2. Uji Validitas dan Reabilitas
 - a. Uji Validitas
Uji validitas adalah uji yang digunakan untuk memastikan setiap soal mampu mengukur variabel yang akan diteliti (Yusup, 2018). Uji ini menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen (Arikunto, 2016). Pada penelitian ini akan dibahas hal menyangkut validitas untuk menguji apakah pertanyaan-pertanyaan itu telah mengukur aspek yang sama. Untuk itu dipergunakanlah validitas konstruk. Uji validitas dilakukan

dengan mengukur korelasi antara variabel/item dengan skor total variabel. Cara mengukur validitas konstruk yaitu dengan mencari korelasi antara masing-masing pertanyaan dengan skor total menggunakan rumus teknik korelasi *product moment*, sebagai berikut:

$$r = \frac{N \left(\sum_{i=1}^N x_i y_i \right) - \left(\sum_{i=1}^N x_i \sum_{i=1}^N y_i \right)}{\sqrt{\left[N \sum_{i=1}^N x_i^2 - \left(\sum_{i=1}^N x_i \right)^2 \right] \left[N \sum_{i=1}^N y_i^2 - \left(\sum_{i=1}^N y_i \right)^2 \right]}}$$

dimana r : koefisien korelasi *product moment*

X : skor tiap pertanyaan/ item

Y : skor total

N : jumlah responden

Setelah semua korelasi untuk setiap pertanyaan dengan skor total diperoleh, nilai-nilai tersebut dibandingkan dengan nilai kritik. Selanjutnya, jika nilai koefisien korelasi *product moment* dari suatu pertanyaan tersebut berada diatas nilai tabel kritik, maka pertanyaan tersebut signifikan.

Uji validitas kuesioner pengetahuan gizi dengan hipotesis H_0 adalah skor variabel berkorelasi positif dengan skor faktor (variabel tersebut valid). Diketahui tingkat signifikansi α , dan **r tabel** adalah dengan derajat kebebasan (df) yaitu $n - 2$ dengan n adalah jumlah sampel. Keputusan uji validitas, yaitu:

- Bila **r hitung** lebih besar dari **r tabel**, maka H_0 tidak ditolak, artinya variabel valid.
- Bila **r hitung** lebih kecil dari **r tabel**, maka H_0 ditolak, artinya variabel tidak valid.

b. Uji Reabilitas

Uji reabilitas adalah konsistensi alat ukur yang digunakan untuk mengidentifikasi kuesioner yang digunakan dalam penelitian, apakah dapat memberikan data yang baik, akurat, dan reliabel. Uji reabilitas untuk penelitian kuantitatif menggunakan *Cronbach's Alpha*, dengan

hipotesis H_0 adalah skor variabel berkorelasi positif dengan komposit faktornya (reliabel). Daerah kritik, H_0 tidak ditolak jika *Cronbach's alpha* > 0.60 , sehingga variabel tersebut dikatakan reliabel (Yusup, 2018).

4. Data yang Dikumpulkan

- a. Data identitas responden antara lain yaitu nama, jenis kelamin, tanggal lahir, dan umur.
- b. Data pengetahuan gizi responden.
- c. Data antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan.
- d. Data frekuensi konsumsi *fast food*.

5. Prosedur Pengumpulan Data

a. Tahap Persiapan

Penyusunan instrumen meliputi pembuatan formulir identitas responden, pertanyaan pengetahuan gizi dan form FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dengan jumlah 20 item makanan *fast food*. Peneliti mengurus perizinan kepada kepala sekolah SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

b. Tahap Pelaksanaan

Setelah mengajukan surat perizinan dan kemudian mendapatkan persetujuan, peneliti melakukan studi pendahuluan kepada 35 siswa dan siswi SMK Negeri 3 Kota Bekasi. Peneliti kemudian memilih responden yang sesuai dengan sampel dan yang telah memenuhi kriteria inklusi.

1) Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung melalui wawancara kepada subjek meliputi:

- Data kesanggupan remaja SMK Negeri 3 Bekasi menjadi responden penelitian yang dibuktikan melalui *informed consent*.
- Data karakteristik responden, yaitu nama, jenis kelamin, tanggal lahir, dan umur.

- Data tingkat pengetahuan gizi responden melalui pengisian Kuesioner Pengetahuan Gizi yang berisi pertanyaan mengenai pengetahuan gizi seimbang dan *fast food*.
- Data frekuensi konsumsi *fast food* responden melalui wawancara dengan instrumen FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dengan jumlah 20 item makanan *fast food* dalam kurun waktu 1 bulan.
- Data antropometri dan status gizi responden melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak dengan ketelitian 0,1 kg dan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm.

2) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung. Dalam penelitian ini, data tersebut meliputi: data jumlah dan nama-nama siswa serta gambaran umum SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

G. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data pengetahuan gizi didapatkan dari pengisian kuesioner kemudian dihitung secara manual. Data frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh dari hasil FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dengan jumlah 20 item makanan *fast food*, dihitung secara manual. Data status gizi remaja (IMT/U) menggunakan program komputer *WHO Anthro Plus*. Pengolahan keseluruhan data dengan program SPSS versi 23 *for windows*. Pengolahan data dilakukan dengan cara:

a. *Editing*

Data identitas responden, pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi *fast food*, dan status gizi yang telah diperoleh dilakukan pengecekan ulang untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi, sehingga pengolahan data dapat dilakukan dengan baik.

b. *Scoring*

Data yang diberi skor pada variabel *independent* yaitu pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food*, sebagai berikut:

1) Pengetahuan Gizi

Variabel pengetahuan gizi terdiri dari 16 pertanyaan mengenai gizi seimbang dan *fast food* setelah diuji validitas dan uji reabilitas. Pemberian skor 1 apabila jawaban benar dan skor 0 apabila jawaban salah.

2) FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) kualitatif

Variabel frekuensi konsumsi *fast food* menggunakan formulir FFQ kualitatif. Formulir ini terdiri dari pertanyaan mengenai frekuensi dari 20 jenis makanan *fast food*. Pemberian skor dilakukan dengan kriteria:

- a) Tidak pernah = skor 0
- b) 1-3x/bulan = skor 1
- c) 1-2x/minggu = skor 2
- d) $\geq 3x/minggu$ = skor 3

(Sirajuddin, *et al.*, 2018).

c. *Coding*

Setelah dilakukan *editing dan scoring*, tahap selanjutnya yaitu mengkode data. Data dengan bentuk huruf diubah menjadi bentuk data dengan bentuk angka, sehingga memudahkan dalam analisis data dan mempercepat pada saat *entry* data. Kode tersebut meliputi:

1) Pengetahuan gizi

Tingkat pengetahuan gizi diukur dengan cara memberikan 16 soal dengan nilai skor 1 pada jawaban benar dan 0 pada jawaban salah dengan nilai total 16. Koding tingkat pengetahuan gizi dapat dilihat pada Tabel 3.3 sebagai berikut:

Tabel 3.3 Kode Pengetahuan Gizi

Kode	Pengetahuan Gizi	Kriteria
1	Kurang	Jumlah jawaban benar responden <60%

Kode	Pengetahuan Gizi	Kriteria
2	Cukup	Jumlah jawaban benar responden 60-80%
3	Baik	Jumlah jawaban benar responden >80%

Sumber: (Saraswati dan Dieny, 2012).

2) Frekuensi konsumsi *fast food*

Untuk mengetahui ukuran penilaian tindakan dari responden diukur dengan menggunakan formulir FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) kualitatif. Koding kategori frekuensi *fast food* dapat dilihat pada Tabel 3.4 sebagai berikut:

Tabel 3.4 Frekuensi *Fast food*

Kode	Kategori Frekuensi <i>Fast food</i>	Frekuensi <i>Fast food</i>
1	Jarang	<3x/minggu
2	Sering	≥3x/minggu

Sumber: (Sulistiyowati, Ariestanti, & Widayati, 2019).

3) Status gizi

Coding kategori status gizi berdasarkan IMT/U dapat dilihat pada Tabel 3.5 sebagai berikut:

Tabel 3.5 Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Kode	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
1	Gizi Kurang (<i>Thinness</i>)	-3SD sampai dengan <-2SD
2	Gizi Baik (Normal)	-2SD sampai dengan +1SD
3	Gizi Lebih (<i>Overweight</i>)	+1SD sampai dengan +2SD

Sumber: (Kemenkes RI, 2020)

d. *Data Entry*

Entry yaitu memasukkan data identitas responden, data skor pengetahuan gizi, data frekuensi konsumsi *fast food*, dan data status gizi dalam Komputer. Kemudian diolah menggunakan program SPSS versi 23 *for windows*.

e. *Data Cleaning*

Cleaning merupakan proses pengolahan data dengan mengecek ulang dan melihat kelengkapan dan kebenaran data yang telah di-*entry* (pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi *fast food*, dan status gizi) di

dalam komputer. Apabila terdapat kesalahan dalam pengolahan data akan memengaruhi hasil pengolahan data.

f. *Tabulating*

Data yang telah di-*cleaning* disusun sehingga dapat terorganisir dengan rapi dan jelas dalam bentuk tabel dan grafik. Data yang dimasukkan yaitu jenis kelamin, umur, pengetahuan gizi, data frekuensi konsumsi *fast food*, dan data status gizi.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan melalui penyusunan tabel frekuensi, yaitu memasukkan data-data yang diperoleh dari kuesioner ke dalam kerangka tabel yang telah disiapkan, yang kemudian dianalisis sesuai dengan jawaban yang ada. Tabel frekuensi disusun menurut kategori-kategori tertentu sesuai dengan pernyataan-pernyataan yang diajukan dalam kuesioner. Tabel disajikan untuk mendeskripsikan variabel terikat dan variabel bebas (Hastono, 2007). Variabel dalam penelitian ini meliputi:

- 1) Variabel bebas: pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food*
- 2) Variabel terikat: status gizi

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antar dua variabel *dependent* dengan variabel *independent* (Sabri, *et al.*, 2014). Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu pengetahuan gizi, dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan variabel terikat yaitu status gizi menggunakan uji statistik *Spearman Rank*. Penggunaan uji *Spearman Rank* dalam penelitian ini dengan menghubungkan jenis data kategorik. Analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak komputer SPSS dengan tingkat signifikan $\alpha=0,05$ (taraf kepercayaan 95%). Dasar pengambilan hipotesis penelitian dengan berdasarkan pada tingkat signifikansi (nilai *p*), yaitu:

- 1) Jika nilai $p\ value > 0,05$ maka hipotesis penelitian H_a ditolak dengan kesimpulan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi.
- 2) Jika nilai $p\ value \leq 0,05$ maka hipotesis penelitian H_a diterima dengan kesimpulan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi

(Sabri, *et al.*, 2014).

Kriteria keeratan hubungan dengan menggunakan *correlation coefficient* dapat dilihat pada tabel 3.6 sebagai berikut:

Tabel 3.6 Kriteria Keeratan Hubungan

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

(Sumber: Sugiyono, 2018).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil dan Analisis Data

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMK Negeri 3 Kota Bekasi merupakan salah satu lembaga pendidikan negeri di Kota Bekasi yang berlokasi di Jl. Mutiara Gading Timur Blok L No. 1 RT 03/RW 01, kecamatan Mustika Jaya, Kota Bekasi, Jawa Barat 17158. Sekolah ini berdiri sejak tahun pelajaran 2006/2007. Kepala SMK Negeri 3 Kota Bekasi adalah bapak Soso Ariffianto, S. ST., M. Si. Program/kompetensi di SMK Negeri 3 Kota Bekasi adalah Teknik Komputer Jaringan, Akuntansi & Lembaga Keuangan, Tata Boga, dan Akomodasi Perhotelan, yang masing-masing tingkatan dan jurusan terdiri atas 5-6 kelas, dan jumlah siswa per kelas rata-rata 36 siswa.

Sebelum melakukan penelitian, studi pendahuluan telah dilakukan di SMK Negeri 3 Kota Bekasi pada tanggal 30 Maret 2023. Proses perijinan telah dilakukan dan mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah sebagai tempat penelitian. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang melibatkan 35 siswa, ditemukan bahwa 46% dari siswa memiliki status gizi yang normal, 34.28% mengalami gizi kurang, dan 20% mengalami gizi lebih. Hasil studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa 71.4% siswa memiliki pengetahuan gizi yang kurang, 25.7% memiliki pengetahuan gizi yang cukup, dan 2.8% memiliki pengetahuan gizi yang baik. Berdasarkan observasi, ditemukan juga kemudahan akses dan banyak tersedianya kedai-kedai yang menyediakan *fast food* di sekitar lingkungan sekolah dan karena hal itulah remaja khususnya siswa SMK Negeri 3 Kota Bekasi mempunyai kecenderungan dan probabilitas tinggi untuk mengonsumsi *fast food*. Berdasarkan latar belakang dan masalah yang teridentifikasi, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi *fast food* dan status gizi pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

2. Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini responden yang berpartisipasi adalah siswa kelas X dan XI Akuntansi SMK Negeri 3 Kota Bekasi tahun ajaran 2022/2023. Jumlah populasi sebesar 390 siswa, dengan populasi kelas X sebesar 212 siswa dan populasi kelas XI sebesar 178 siswa. Perhitungan jumlah sampel dengan menggunakan rumus Slovin didapatkan sampel sebesar 80 siswa. Data hasil penelitian meliputi identitas responden, pengetahuan gizi, dan frekuensi konsumsi *fast food*, tinggi badan, dan berat badan. Data diperoleh melalui wawancara, pengisian kuesioner, dan pengukuran antropometri terhadap responden. Data karakteristik responden dalam penelitian ini diperoleh dengan pembagian formulir data diri terhadap responden yang memuat nama, usia, jenis kelamin, dan kelas. Karakteristik responden pada penelitian ini ditampilkan dalam bentuk tabulasi.

a. Usia

Pada penelitian ini usia responden terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok usia 16 tahun – 18 tahun. Berikut adalah distribusi responden berdasarkan usia disajikan pada Tabel 4.1. Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 80 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini mayoritas berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 47 responden (58,75%).

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia

Karakteristik Responden	n	%	
Usia	16 tahun	47	58.75
	17 tahun	31	38.75
	18 tahun	2	2.50
Total		100	

Sumber: Data Primer (2023)

b. Jenis Kelamin

Pada penelitian ini data jenis kelamin terbagi menjadi dua kelompok, yaitu laki-laki dan perempuan. Berikut distribusi responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 4.2. Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 80 responden yang berpartisipasi dalam

penelitian ini mayoritas dengan jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 67 responden (83,75%).

Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

Karakteristik Responden		n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	13	16.25
	Perempuan	67	83.75
Total			100

Sumber: Data Primer (2023)

c. Kelas

Pada penelitian ini sampel diambil dari sembilan kelas, dengan sampel yang didapatkan adalah 80 siswa dengan pembagian untuk kelas X adalah 43 siswa dan kelas XI adalah 37 siswa. Dari pelaksanaan penelitian, diperoleh hasil analisis distribusi karakteristik responden berdasarkan kelas menunjukkan bahwa dari 80 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, yaitu terdiri dari jumlah rata-rata 9 siswa per-kelas. Berikut distribusi responden berdasarkan kelas disajikan pada Tabel 4.3.

Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Kelas

Karakteristik Responden			n	%
Kelas	Jumlah Siswa	Perhitungan Sampel tiap kelas		
X Akuntansi 1	36	$36/177 \times 43$	9	11,25
X Akuntansi 2	35	$35/177 \times 43$	9	11,25
X Akuntansi 3	35	$35/177 \times 43$	9	11,25
X Akuntansi 4	35	$35/177 \times 43$	8	10,0
X Akuntansi 5	36	$36/177 \times 43$	9	11,25
XI Akuntansi 1	37	$37/142 \times 37$	9	11,25
XI Akuntansi 2	36	$36/142 \times 37$	9	11,25
XI Akuntansi 4	34	$34/142 \times 37$	9	11,25
XI Akuntansi 5	35	$35/142 \times 37$	9	11,25
Total			80	100

Sumber: Data Primer (2023)

3. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui pertanyaan yang valid untuk digunakan sebagai kuesioner pada penelitian ini. Uji reabilitas dilakukan

untuk mengetahui apakah kuesioner yang akan diujikan reliabel atau tidak. Uji yang digunakan ialah korelasi *pearson product moment*, dengan menggunakan tingkat signifikansi (α) = 10% dan derajat kebebasan pada nilai **r tabel** adalah $df = 64-2$ yaitu 62. Hasil uji validitas terdapat pada Tabel 4.4 dan hasil uji reabilitas terdapat pada Tabel 4.5, sehingga didapatkan sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi

<i>Items</i>	<i>Pearson Correlation (r hitung)</i>	r tabel	Keterangan
q1	0,525	0,246	Valid
q2	0,191	0,246	Tidak Valid
q3	0,333	0,246	Valid
q4	0,529	0,246	Valid
q5	0,693	0,246	Valid
q6	0,599	0,246	Valid
q7	0,153	0,246	Tidak Valid
q8	0,221	0,246	Tidak Valid
q9	0,156	0,246	Tidak Valid
q10	0,597	0,246	Valid
q11	0,144	0,246	Tidak Valid
q12	0,745	0,246	Valid
q13	0,363	0,246	Valid
q14	0,599	0,246	Valid
q15	0,508	0,246	Valid
q16	0,289	0,246	Valid
q17	0,298	0,246	Valid
q18	0,203	0,246	Tidak Valid
q19	0,227	0,246	Tidak Valid
q20	0,452	0,246	Valid
q21	0,255	0,246	Valid
q22	0,293	0,246	Valid
q23	0,446	0,246	Valid

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa pada 23 pertanyaan dalam kuesioner, didapatkan sebanyak 16 pertanyaan valid dan 7 pertanyaan (pertanyaan ke-2, ke-7, ke-8, ke-9, ke-10, ke-11, ke-18 dan ke-19) tidak valid. Kemudian, dari 16 pertanyaan tersebut dilakukan perhitungan kembali.

<i>Items</i>	<i>Pearson Correlation (r hitung)</i>	<i>r tabel</i>	<i>Keterangan</i>
q1	0,561	0,246	Valid
q3	0,379	0,246	Valid
q4	0,610	0,246	Valid
q5	0,760	0,246	Valid
q6	0,609	0,246	Valid
q10	0,626	0,246	Valid
q12	0,781	0,246	Valid
q13	0,315	0,246	Valid
q14	0,631	0,246	Valid
q15	0,519	0,246	Valid
q16	0,303	0,246	Valid
q17	0,401	0,246	Valid
q20	0,477	0,246	Valid
q21	0,253	0,246	Valid
q22	0,329	0,246	Valid
q23	0,437	0,246	Valid

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel berikut, menunjukkan bahwa pada 16 pertanyaan sudah valid. Kemudian 16 pertanyaan tersebut adalah sebagai kuesioner yang digunakan untuk mengukur variabel pengetahuan gizi dalam penelitian ini. Selanjutnya dilakukan perhitungan reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha*, dapat dilihat pada Tabel 4.5. Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* >0,60, sehingga dapat disimpulkan bahwa kuesioner pengetahuan gizi bersifat reliabel.

Tabel 4.5 Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi

<i>Variabel</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Keterangan</i>
Pengetahuan Gizi	0,796	Reliabel

Sumber: Data Primer (2023)

4. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan pengolahan data yang dilakukan, kemudian dilakukan analisis data univariat. Analisis univariat dilakukan dengan tujuan untuk mendeskripsikan karakteristik distribusi frekuensi data pada setiap variabel. Data diperoleh dari pengukuran

langsung terhadap responden penelitian. Analisis univariat menggunakan analisis deskriptif pada program SPSS, hasil analisisnya yaitu sebagai berikut:

a. Status Gizi

Data status gizi diperoleh dengan pengukuran antropometri terhadap responden. Antropometri yang diperoleh yaitu pengukuran tinggi badan dan berat badan secara langsung, dengan instrument yaitu timbangan badan dan *microtoise*. Setelah itu, status gizi responden dihitung menggunakan *Z-Score* IMT/U sesuai dengan pengukuran status gizi untuk remaja menurut Kemenkes (2020). Berdasarkan hasil analisis, berikut distribusi data status gizi responden dapat dilihat pada Tabel 4.6. Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi yang baik. Dari keseluruhan 80 responden terdapat responden dengan status gizi baik sebanyak 65 siswa (81,25%).

Tabel 4.6 Analisis Univariat Status Gizi

Status Gizi	n	%
Kurang	7	8,75
Baik	65	81,25
Lebih (<i>overweight</i>)	8	10,0
Total	80	100

Sumber: Data Primer (2023)

b. Pengetahuan Gizi

Data mengenai pengetahuan gizi pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari 16 butir pertanyaan pilihan ganda mengenai pengetahuan gizi dan *fast food*. Hasil data pengetahuan gizi dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu tingkat pengetahuan gizi kurang dengan skor <60%, cukup dengan skor 60-80%, dan baik dengan skor >80%. Berdasarkan hasil analisis, berikut distribusi pengetahuan gizi responden dapat dilihat pada Tabel 4.7 sebagai berikut:

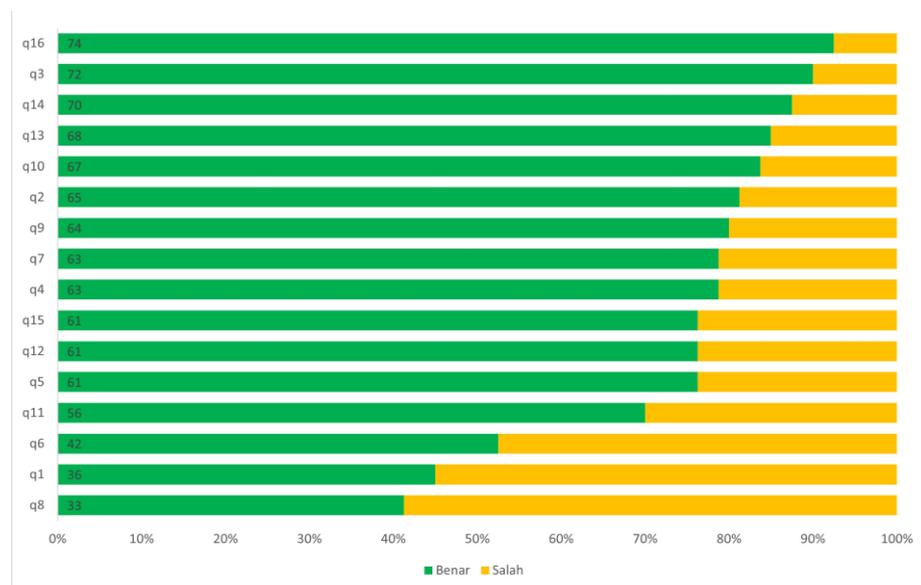
Tabel 4.7 Analisis Univariat Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	n	%
Kurang	19	23,75
Cukup	17	21,25
Baik	44	55,0
Total	80	100

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Tabel 4.7 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi dengan kategori yang baik sebanyak 44 responden (55%). Pengetahuan gizi memberikan pengaruh terhadap sikap individu untuk menentukan pilihan makanannya, hal ini berpengaruh secara tidak langsung terhadap status gizinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan pada butir soal nomor 16 mengenai anjuran konsumsi air putih dalam sehari adalah soal yang dijawab **benar** oleh sebanyak 74 responden dari 80 responden (92,5%), kemudian pada butir soal nomor 8 mengenai anjuran konsumsi sayur dalam sehari adalah soal yang dijawab **salah** oleh sebanyak 47 responden dari 80 responden (58,75%). Hasil disajikan dalam grafik berikut ini:



Gambar 3. Distribusi Pengetahuan Gizi

c. Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Data kebiasaan konsumsi *fast food* diperoleh menggunakan instrumen yaitu formulir *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* yang berisi daftar makanan jenis *fast food*. Hasil dari frekuensi konsumsi *fast food* dikategorikan menjadi dua, yaitu jarang (<3x/minggu), dan sering ($\geq 3x/minggu$). Berdasarkan hasil analisis, berikut distribusi FFQ responden dapat dilihat pada Tabel 4.8 dan Tabel 4.9 sebagai berikut:

Tabel 4.8 Analisis Univariat Konsumsi *Fast Food*

Konsumsi <i>Fast Food</i>	n	%
Jarang	52	65,0
Sering	28	35,0
Total	80	100

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Tabel 4.8 menunjukkan frekuensi konsumsi *fast food* responden yang tergolong jarang yaitu 52 dari 80 responden (65,0%).

Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Jenis Makanan	Frekuensi							
	$\geq 3x/minggu$		1-2x/minggu		1-3x/bulan		Tidak Pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<i>Fried chicken</i>	9	11,3	32	40,0	34	42,5	5	6,3
<i>Burger/hotdog</i>	4	5,0	7	8,8	36	45,0	33	41,3
<i>French fries/kentang goreng</i>	5	6,3	22	27,5	34	42,5	19	23,8
<i>Sandwich</i>	5	6,3	11	13,8	26	32,5	38	47,5
<i>Pizza</i>	2	2,5	2	2,5	42	52,5	34	42,5
Kebab	6	7,5	11	13,8	38	47,5	25	31,3
Dimsum	5	6,3	15	18,8	30	37,5	30	37,5
Sosis	8	10,0	35	43,8	27	33,8	10	12,5
<i>Nugget</i>	14	17,5	31	38,8	22	27,5	13	16,3
Sushi	2	2,5	4	5,0	18	22,5	56	70,0

Jenis Makanan	Frekuensi							
	$\geq 3x/\text{minggu}$		1- 2x/minggu		1- 3x/bulan		Tidak Pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Martabak telur	3	3,8	17	21,3	39	48,8	21	26,3
Bakso	9	11,3	33	41,3	31	38,8	7	8,8
Siomay	8	10,0	28	35,0	31	38,8	13	16,3
Nasi goreng	18	22,5	32	40,0	25	31,3	5	6,3
<i>Beef steak</i>	3	3,8	3	3,8	22	27,5	52	65,0
Perkedel	3	3,8	14	17,5	32	40,0	31	38,8
Batagor	4	5,0	27	33,8	31	38,8	18	22,5
Donat	5	6,3	28	35,0	31	38,8	16	20,0
Pecel	5	6,3	17	21,3	39	48,8	19	23,8
Gado-gado	3	3,8	17	21,3	30	37,5	30	37,5

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Tabel 4.9 menunjukkan distribusi frekuensi konsumsi *fast food*, dan diketahui bahwa makanan jenis *fast food* yang paling banyak dikonsumsi oleh responden yaitu nasi goreng sebanyak 22,5% dengan frekuensi $\geq 3x/\text{minggu}$.

5. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara variabel *independent* yaitu pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan variabel *dependent* yaitu status gizi pada remaja SMK Negeri 3 Kota Bekasi. Pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Spearman Rank* dengan tujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel kategorik. Berikut merupakan hasil dari uji bivariat:

a. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Analisis bivariat antara variabel pengetahuan gizi dengan status gizi menggunakan uji *Spearman Rank*. Berikut hasil analisis disajikan pada Tabel 4.10:

Tabel 4.10 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan Gizi	Status Gizi						Total		Spearman Correlation	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		n	%	p-value	r
	n	%	n	%	n	%				
Kurang	4	21,05	15	78,95	0	0	19	100	0,273	0,124
Cukup	1	5,88	11	64,71	5	29,41	17	100		
Baik	2	4,55	39	88,64	3	6,82	44	100		
Total	7	8,75	65	81,25	8	10,00	80	100		

Uji *Spearman Rank*

Hasil uji statistik *Spearman Rank* diketahui bahwa H_0 adalah antara pengetahuan gizi saling berhubungan terhadap status gizi, dengan tingkat signifikansi sebesar 5% dan didapatkan nilai p adalah 0,273, artinya nilai p lebih besar dari tingkat signifikansinya. Sehingga, dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi terhadap status gizi.

b. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi

Analisis bivariat antara variabel frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi menggunakan uji *Spearman Rank*. Berikut hasil analisis disajikan pada Tabel 4.11:

Tabel 4.11 Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	Status Gizi						Total		Spearman Correlation	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		n	%	p-value	r
	n	%	n	%	n	%				
Jarang	5	9,62	40	76,92	7	13,46	52	100	0,466	0,083
Sering	2	7,14	25	89,29	1	3,57	28	100		
Total	7	8,75	65	81,25	8	10,00	80	100		

Uji *Spearman Rank*

Hasil uji statistik *Spearman Rank* diketahui bahwa H_0 adalah antara konsumsi *fast food* saling berhubungan terhadap status gizi, dengan tingkat signifikansi sebesar 5% dan didapatkan nilai p adalah 0,466, artinya nilai p lebih besar dari tingkat signifikansinya. Sehingga, dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi *fast food* terhadap status gizi.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Kelas

Responden dalam penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 3 Kota Bekasi tahun pelajaran 2022/2023 kelas X dan XI Akuntansi dengan populasi sebanyak 390 siswa, yang mana populasi kelas X Akuntansi sebanyak 212 siswa dan populasi kelas XI Akuntansi sebanyak 178 siswa. Jumlah sampel ditetapkan menggunakan rumus hitung Slovin sebanyak 80 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportionated random sampling*, yaitu agar sampel dapat ditentukan secara proporsional sehingga jumlah sampel dapat memadai.

Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X Akuntansi yang terdiri dari 6 kelas, dan XI Akuntansi yang terdiri dari 5 kelas, dengan jumlah rata-rata per-kelas yaitu sebanyak 35 siswa dengan jumlah sampel 9 siswa per-kelas. Data responden didapatkan dari pengisian kuesioner oleh responden dan pengukuran antropometri secara langsung oleh peneliti, yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan. Dari hasil pengukuran, kemudian peneliti mendapatkan data status gizi responden.

b. Usia

Karakteristik berdasarkan usia responden dalam penelitian ini adalah usia 16-18 tahun, yang mana rentang usia ini termasuk kedalam kelompok usia remaja akhir (Adriani, *et al.*, 2016). Pada usia remaja

merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Hal ini disebabkan meningkatnya kebutuhan akan energi dan zat gizi, yang diimbangi dengan pertumbuhan fisik yang pesat. Penting bagi remaja untuk mengonsumsi makanan dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan karena zat gizi berfungsi sebagai pemelihara jaringan tubuh, sumber energi dan kekebalan tubuh (Irianto, 2014). Hardiansyah dan Suparisa (2017) menyatakan bahwa konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan remaja dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja.

c. Jenis Kelamin

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin responden dalam penelitian ini mayoritas adalah remaja perempuan dibanding remaja laki-laki. Perbedaan antara remaja perempuan dan laki-laki yaitu pada laju pertumbuhan dan melatarbelakangi kebutuhan energi dan zat gizi mereka. Remaja laki-laki membutuhkan energi lebih tinggi dibanding remaja perempuan karena memiliki massa otot yang lebih banyak. Sedangkan pada remaja perempuan terjadi penambahan massa lemak (Fikawati *et al.*, 2017). Hal tersebut juga dikarenakan aktivitas pada remaja laki-laki lebih tinggi dibanding remaja perempuan.

2. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas

Pada penelitian ini diperlukan uji validitas dan uji reabilitas untuk mengukur variabel pengetahuan gizi. Pengukuran pengetahuan gizi pada penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan gizi yang berisi pertanyaan mengenai gizi seimbang dan *fast food*. Responden dengan karakteristik sama dengan sampel penelitian yang digunakan dalam uji validitas dan uji reabilitas penelitian ini yaitu kelas X Akuntansi 6 sebanyak 35 siswa dan XI Akuntansi 3 sebanyak 36 siswa.

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah kuesioner yang akan diujikan reliabel atau tidak. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang

akan diukur oleh kuesioner tersebut. Uji yang digunakan ialah korelasi *pearson product moment*, dengan menggunakan tingkat signifikansi (α) = 10% dan derajat kebebasan pada nilai **r tabel** adalah $df = 64-2$ yaitu 62.

Uji validitas pada kuesioner pengetahuan gizi berisi 23 pertanyaan pilihan ganda, yang kemudian didapatkan sebanyak 16 pertanyaan valid dan 7 pertanyaan (pertanyaan ke-2, ke-7, ke-8, ke-9, ke-10, ke-11, ke-18 dan ke-19) tidak valid. Kemudian, dari 16 pertanyaan tersebut dilakukan perhitungan kembali. Kemudian didapatkan 16 pertanyaan sudah valid, yang mana 16 pertanyaan tersebut adalah sebagai kuesioner yang digunakan untuk mengukur variabel pengetahuan gizi dalam penelitian ini.

Uji selanjutnya dilakukan perhitungan reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha*. Uji reabilitas adalah pengujian kehandalan alat ukur untuk mengetahui sejauh mana suatu pengukuran dapat memberikan hasil yang sama bila dilakukan pengukuran Kembali pada subyek yang sama, selama aspek yang diukur dalam responden tidak mengalami perubahan. Uji yang digunakan ialah *Cronbach's Alpha*, dengan nilai *Cronbach's Alpha* >0,60, sehingga variabel dikatakan reliabel.

Uji reabilitas pada kuesioner pengetahuan gizi berisi 16 pertanyaan pilihan ganda menggunakan perhitungan reabilitas dengan *Cronbach's Alpha*, yang kemudian didapatkan nilai 0,796 yang mana nilai tersebut >0,60, sehingga dapat disimpulkan bahwa kuesioner pengetahuan gizi bersifat reliabel.

3. Analisis Univariat

a. Status Gizi

Pengukuran status gizi responden dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan data antropometri, yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan. Responden dalam penelitian ini adalah remaja akhir usia 16-18 tahun dan status gizinya dihitung menggunakan *z-score* IMT/U. Perhitungan status gizi menggunakan *z-score* IMT/U dilihat dari berat badan, tinggi badan, usia, dan jenis kelamin responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu timbangan badan dan *microtoise* yang diukur secara langsung oleh peneliti. Hasil perhitungan status gizi responden dibandingkan dengan standar deviasi (baku) antropometri, sehingga didapatkan status gizi responden *z-score* IMT/U. Kategori status gizi dibedakan menjadi 3, yaitu gizi kurang ($\leq -2SD$), gizi baik ($-2SD$ s/d $+1SD$), dan gizi lebih ($\geq +1SD$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi yang baik atau normal, hal ini berdasarkan perhitungan *z-score* IMT/U. Status gizi responden dengan kategori gizi baik pada penelitian ini menunjukkan adanya *energy balance* atau keseimbangan energi. Keseimbangan energi ialah keseimbangan asupan energi (*intake*) dari makanan dengan pengeluaran energi (*outtake*) saat aktivitas fisik (Hardiansyah *et al.*, 2017)

Keseimbangan energi memengaruhi status gizi individu. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi status gizi remaja yaitu usia, jenis kelamin, dan pola konsumsi makan. Jenis kelamin melatarbelakangi kebutuhan energi dan zat gizi remaja sehingga memengaruhi pola konsumsi dan status gizinya. Hal tersebut dikarenakan pada remaja laki-laki terdapat peningkatan massa otot yang lebih dominan, namun pada perempuan terjadi peningkatan massa lemak. Hal lain yang mendukung yaitu laki-laki cenderung mempunyai ukuran fisik yang lebih besar dibanding perempuan dan aktivitas fisik laki-laki lebih tinggi (Fikawati *et al.*, 2017).

Faktor lain yang memengaruhi status gizi pada remaja menurut Almatsier (2015) yaitu usia. Usia remaja mengalami pertumbuhan fisik dan psikis yang signifikan, hal demikian berpengaruh pada volume tubuh, dan peningkatan kebutuhan energi dan status gizi. Asupan dan kebutuhan energi dan zat gizi sangat penting untuk diperhatikan karena akan memengaruhi status gizi (Washi *et al.*, 2010).

Pola konsumsi makan memengaruhi status gizi secara langsung. Konsumsi makanan pada remaja sebagai pemenuhan energi dan zat gizi

yang berhubungan erat dengan status gizinya. Asupan energi yang seimbang dengan pengeluarannya akan membuahkan hasil pada status gizi yang normal. Akan tetapi apabila asupan energi yang tidak seimbang dapat menimbulkan permasalahan gizi (Nuzrina, 2016).

b. Pengetahuan Gizi

Pengukuran pengetahuan gizi responden dalam penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan gizi yang terdiri dari 16 butir pertanyaan pilihan ganda mengenai gizi seimbang dan *fast food*. Kuesioner pengetahuan gizi dalam penelitian ini telah diuji validitas dan reliabilitas. Kisi-kisi instrumen penelitian (kuesioner) untuk mengukur pengetahuan gizi, yaitu pada Tabel 4.12 sebagai berikut:

Tabel 4.12 Kisi-kisi Kuesioner Pengetahuan Gizi

Aspek	Indikator	Nomor pertanyaan
Gizi seimbang	Pengertian gizi seimbang, prinsip gizi seimbang (jumlah pilar gizi seimbang, pesan gizi seimbang, dan anjuran konsumsi zat gizi).	1,2,3,4,7,8,9,16
Zat Gizi dan sumber-sumber zat gizi	Macam zat gizi (jenis, fungsi, dan manfaat), dan sumber-sumber zat gizi dari makanan.	5,6,10,13,14,15
<i>Fast food</i>	Pengertian <i>fast food</i> dan jenis makanan termasuk <i>fast food</i> .	11,12
Total pertanyaan		16

Pengetahuan gizi responden dinilai berdasarkan jawaban yang benar, kemudian dihitung proporsinya. Hasil data pengetahuan gizi dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu tingkat pengetahuan gizi kurang dengan skor <60%, cukup dengan skor 60-80%, dan baik dengan skor >80%. Hasil penilaian pengetahuan gizi responden menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi dengan kategori

yang baik sebanyak 44 responden (55%), cukup sebanyak 17 responden (21.25%), dan kurang sebanyak 19 responden (23,75%). Pengetahuan gizi memberikan pengaruh terhadap sikap individu untuk menentukan pilihan makanannya, hal ini berpengaruh secara tidak langsung terhadap status gizinya.

Berdasarkan hasil penilaian kuesioner, didapatkan pengetahuan gizi responden mayoritas dalam kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden telah paham mengenai pengetahuan gizi seimbang, klasifikasi bahan makanan berdasarkan jenis dan sumber makanan, dan mengenai *fast food*. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan gizi siswa kelas X dan XI Akuntansi di SMK Negeri 3 Kota Bekasi tergolong baik dikarenakan adanya sarana penunjang seperti informasi dari media sosial mengenai gizi cukup mudah untuk diakses, sehingga responden cukup mengetahui informasi terkait gizi. Hasil penelitian ini menunjukkan pada butir soal nomor 16 mengenai anjuran konsumsi air putih dalam sehari adalah soal yang dijawab **benar** oleh sebanyak 74 responden dari 80 responden (92,5%), kemudian pada butir soal nomor 8 mengenai anjuran konsumsi sayur dalam sehari adalah soal yang dijawab **salah** oleh sebanyak 47 responden dari 80 responden (58,75%).

Pengetahuan gizi memengaruhi pola konsumsi makanan seseorang, yang mana kemudian dapat memengaruhi status gizinya. Menurut Lestari (2020), hal tersebut dikarenakan ketika remaja dengan pengetahuan gizi baik dapat berdampak positif terhadap pola konsumsi makanan mereka. Peran pengetahuan gizi dalam memengaruhi konsumsi makanan remaja berhubungan dengan status gizi mereka, dimana pola makan yang sehat akan berdampak pada status gizi yang baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ruslie & Darmadi (2012) menyajikan hasil yang menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pola makan adalah salah satu faktor yang memengaruhi status gizi remaja. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik dapat menerapkan perilaku dan sikap yang baik tentang konsumsi gizi yang

dapat memengaruhi status gizinya. Seseorang yang memiliki pemahaman tentang gizi yang meliputi jenis, frekuensi, dan jumlah makanan, serta fungsi dan manfaatnya bagi tubuh, memungkinkan orang tersebut untuk selektif terhadap makanan yang dimakannya. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk sikap dan pola konsumsi.

c. Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Pengukuran Frekuensi Konsumsi *fast food* responden didapatkan dari kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu formulir *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* kualitatif yang berisi 20 daftar makanan jenis *fast food* yang disesuaikan dengan lokasi penelitian, yaitu di lingkungan SMK Negeri 3 Kota Bekasi. Konsumsi *fast food* dikategorikan berdasarkan frekuensi konsumsi yang dibagi menjadi 2 kategori konsumsi, yaitu jarang apabila dikonsumsi dengan jumlah <3 kali dalam seminggu, dan sering apabila dikonsumsi dengan jumlah ≥ 3 kali dalam seminggu.

Hasil penelitian menunjukkan frekuensi konsumsi *fast food* responden yang tergolong sering yaitu 28 dari 80 responden (35,0%), dan yang tergolong jarang yaitu 52 dari 80 responden (65,0%). Jenis *fast food* yang paling banyak dikonsumsi oleh responden adalah jenis *fast food* gorengan, yaitu nasi goreng dengan persentase 22,5% dengan frekuensi ≥ 3 x/minggu dan 40,0% dengan frekuensi 1-2x/minggu, *fried chicken* dengan persentase 40,0% dengan frekuensi 1-2x/minggu. Data yang didapatkan menunjukkan 75 dari 80 responden (93,75%) mengonsumsi makanan jenis *fast food* tersebut dalam kurun waktu 1 bulan terakhir. Jenis *fast food* yang paling sedikit dikonsumsi oleh responden yaitu *sushi* yang hanya dikonsumsi oleh 24 responden dalam kurun waktu 1 bulan terakhir

Kebiasaan konsumsi *fast food* dipengaruhi oleh beberapa faktor yang membentuk kebiasaan makan, yaitu pengetahuan gizi, lingkungan dan pengaruh teman sebaya, uang saku, media massa, kegiatan. Remaja

dengan pengetahuan gizi baik, dapat memberikan dampak positif terhadap kebiasaan konsumsi makanannya dan cenderung jarang mengonsumsi *fast food* (Piani, 2019). Besarnya uang saku yang diperoleh dapat memengaruhi daya beli makanan, semakin besar uang saku maka kecenderungan remaja terhadap daya beli *fast food* semakin tinggi (Rosyidah & Andrias, 2013).

Faktor lain yaitu lingkungan tempat tinggal juga berperan dalam kebiasaan konsumsi makan remaja, ketika lingkungan sudah familiar dengan *fast food*, remaja akan terbiasa dengan kebiasaan konsumsi tersebut, selain itu teman sebaya juga memengaruhi kebiasaan konsumsi tersebut. Faktor lain yaitu promosi dan pesan yang disampaikan media massa dapat membuat remaja menjadi tertarik untuk mengonsumsi *fast food* (Piani, 2019). Menurut Sayogo (2006), kegiatan yang cukup padat dapat meningkatkan frekuensi konsumsi *fast food*, karena makanan *fast food* dianggap makanan cepat saji yang paling mudah dikonsumsi dan didapatkan.

Faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi *fast food* remaja, membentuk kebiasaan makan. Mengonsumsi *fast food* lebih sering menyebabkan status gizi lebih bahkan obesitas (Bahadoran, 2015) karena *fast food* tinggi kalori, lemak, gula dan sodium (Septiyani, 2011). Hal ini sejalan dengan penelitian Lestari (2021) pada remaja di Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja.

Konsumsi *fast food* dengan frekuensi yang tinggi dapat menimbulkan dampak negatif (Pamelia, 2018). Dampak negatif yang dapat terjadi antara lain, kegemukan atau status gizi lebih, obesitas serta meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti diabetes melitus, kanker, dislipidemia dan kardiovaskuler (Widyastuti, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Ashakiran dan Deepti (2012), yang menyatakan bahwa terdapat ketidakseimbangan zat gizi *fast food* dengan tinggi

kalori, lemak jenuh dan trans, sodium, glukosa dan banyak zat aditif, namun rendah serat dan *micronutrient* seperti vitamin dan mineral.

4. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Analisis bivariat antara variabel pengetahuan gizi dengan status gizi menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil uji statistik *Spearman Rank* diketahui bahwa hipotesis nol (H_0) adalah antara pengetahuan gizi saling berhubungan terhadap status gizi, dengan tingkat signifikansi sebesar 5% dan didapatkan nilai p adalah 0,273, artinya nilai p lebih besar dari tingkat signifikansinya. Sehingga, dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi terhadap status gizi.

Berdasarkan hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap status gizi remaja kelas X dan XI Akuntansi di SMK Negeri 3 Bekasi. Uji korelasi tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel pengetahuan gizi dengan status gizi. Faktor penyebabnya adalah informasi yang diterima responden menunjukkan hasil yang berbeda, dengan responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang belum tentu memiliki status gizi kurang dan begitupun sebaliknya.

Tidak adanya hubungan antara variabel pengetahuan gizi dengan status gizi dalam penelitian ini, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kiki Anindya Putri (2017) terhadap remaja di Surakarta, menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dengan nilai $p=0,206$ ($p\text{-value} > 0,05$). Begitu pun penelitian oleh Nur Khasanah (2014) terhadap remaja di Surakarta dengan hasil serupa, bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ($p=0,463$) ($p\text{-value} > 0,05$).

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, responden dengan pengetahuan kurang mengalami kesulitan dalam memahami informasi terkait gizi karena tidak memiliki pengetahuan tentang gizi dan tidak tertarik untuk belajar tentang gizi. Sebagian responden hanya mengetahui sedikit tentang gizi. Beberapa responden memiliki pengetahuan gizi yang kurang tetapi memiliki status gizi yang baik karena beberapa faktor, seperti faktor keluarga yang selalu menyediakan makanan pada waktu makan sehingga responden dapat memenuhi kebutuhan gizinya. Selain itu, rendahnya tingkat pengetahuan responden belum tentu berdampak negatif terhadap kebiasaan makan responden (Mulyati, 2019). Pengetahuan gizi merupakan faktor penentu dalam pemilihan makanan, sedangkan faktor lain seperti faktor lingkungan dan psikologis berkontribusi terhadap perubahan perilaku dan kebiasaan makan (Grosso *et al.*, 2012).

Menurut Dieny (2014), tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja yaitu karena pengetahuan gizi tidak berpengaruh secara langsung terhadap status gizi, selain itu status gizi dipengaruhi oleh faktor infeksi dan konsumsi makanan yang dianggap sebagai faktor langsung (Dieny, 2014). Menurut Nurwulan *et al.* (2017), pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor tidak langsung yang memengaruhi status gizi, dimana pengetahuan gizi yang baik pada remaja belum tentu berhubungan dengan kebiasaan makan yang baik pada remaja. Faktor langsung yang memengaruhi status gizi adalah konsumsi makanan. Rahmawati dan Dewi (2016) menyatakan bahwa konsumsi makanan remaja yang tidak mencukupi dan asupan energi yang rendah menyebabkan status gizi kurang, sedangkan konsumsi makanan berlebih menyebabkan status gizi lebih.

b. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi

Analisis bivariat antara variabel frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil uji statistik *Spearman Rank* diketahui bahwa hipotesis nol (H_0) adalah antara

konsumsi *fast food* saling berhubungan terhadap status gizi, dengan tingkat signifikansi sebesar 5% ($p\text{-value} < 0,05$) dan didapatkan nilai p adalah 0,466, artinya nilai p lebih besar dari tingkat signifikansinya. Sehingga, dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* terhadap status gizi.

Tidak adanya hubungan antara variabel frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi dalam penelitian ini, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyawati *et al.* (2016) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,21 ($p\text{-value} > 0,05$). Penelitian lain dengan hasil yang serupa oleh Kiki Anindya Putri (2017) terhadap remaja di Surakarta, menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi dengan nilai $p=0,387$ ($p\text{-value} > 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* terhadap status gizi remaja kelas X dan XI Akuntansi di SMK Negeri 3 Bekasi. Hal ini dikarenakan terdapat beberapa faktor yaitu, beberapa responden dengan frekuensi konsumsi *fast food* sering dengan status gizi baik atau normal sebanyak 25 responden (89,28%) dikarenakan responden tersebut tetap melakukan aktivitas fisik, dan mengimbangi konsumsi makanan dengan gizi yang seimbang, serta sebagian besar siswa membawa bekal dari rumah yang memungkinkan hal tersebutlah yang mengimbangi asupan gizinya. Hal sebaliknya terjadi pada responden dengan frekuensi konsumsi *fast food* jarang dengan status gizi lebih sebanyak 7 responden (13,46%) dikarenakan responden tersebut mengonsumsi *fast food* dalam kuantitas yang tinggi dengan jumlah kalori yang tinggi pula, namun secara frekuensi jarang, serta tingkat aktivitas fisik yang rendah atau *sedentary life*. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Sutrio (2017), yang menyatakan bahwa semakin ringan aktivitas fisik, maka semakin besar kemungkinan remaja mengalami status gizi lebih.

Di era globalisasi, pola konsumsi makanan berubah, jumlah dan jenis makanan semakin beranekaragam. Hal ini memicu terjadinya fenomena *fast food* yang lebih disukai karena menitikberatkan pada kepraktisannya. *Fast food* semakin banyak diolah dan dikemas dalam kemasan yang sangat menarik untuk dikonsumsi dengan sangat mudah. Kebiasaan mengonsumsi *fast food* memiliki dampak yang merugikan ketika pengonsumsiannya dalam jumlah berlebihan, yang mana akan menyebabkan gangguan kesehatan atau masalah gizi lebih (Nuraini *et al.*, 2020).

Faktor yang memengaruhi tingginya konsumsi *fast food* adalah pengaruh lingkungan, baik itu lingkungan keluarga, sekolah maupun sekitarnya. Salah satu faktor yang menyebabkan banyak responden sering makan *fast food* adalah lokasinya yang dekat dengan berbagai kedai *fast food* sehingga mudah dijangkau. Alasan tingginya konsumsi *fast food* bukan hanya karena mudah didapat tetapi juga perubahan sikap, pengetahuan, gaya hidup dan perilaku serta kebiasaan makan yang berubah.

Konsumsi *fast food* dengan frekuensi yang tinggi dapat menimbulkan dampak negatif (Pamelia, 2018). Dampak negatif yang dapat terjadi antara lain, kegemukan atau status gizi lebih, obesitas serta meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti diabetes melitus, kanker, dislipidemia dan kardiovaskuler (Widyastuti, 2018). Ashakiran *et al.* (2012) menyebutkan, hal ini dikarenakan terdapat ketidakseimbangan zat gizi *fast food* dengan tinggi kalori, lemak jenuh dan trans, sodium, glukosa dan banyak zat aditif, namun rendah serat dan *micronutrient* seperti vitamin dan mineral.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi tahun 2023, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi, dengan $p\ value = 0,273$.
2. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi, dengan $p\ value = 0,466$.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan kaidah penelitian ilmiah, namun demikian terdapat keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Keterbatasan waktu penelitian, sehingga pada saat proses pengambilan data dan pengolahan data terdapat kemungkinan kesalahan atau bias dan tidak maksimal.
2. Penelitian ini hanya mengukur frekuensi konsumsi *fast food* dan tidak mengukur asupan konsumsi *fast food*, sehingga tidak didapatkan asupan kalori dari konsumsi *fast food* dalam kurun waktu tertentu.
3. Variabel pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan atau korelasi dengan variabel status gizi. Hal yang dapat lebih diperhatikan bagi penelitian selanjutnya adalah dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner dengan jumlah butir soal yang memadai.
4. Variabel frekuensi konsumsi *fast food* tidak memiliki hubungan atau korelasi dengan variabel status gizi. Hal yang dapat lebih diperhatikan bagi penelitian selanjutnya adalah mengukur asupan konsumsi *fast food* dengan FFQ Semi Kuantitatif sehingga didapatkan asupan kalori dari konsumsi *fast food* dalam kurun waktu tertentu, serta meng-*explore* berbagai *fast food* di

sekitar lokasi penelitian yang memiliki kecenderungan tinggi dikonsumsi oleh responden.

C. Saran

1. Bagi Siswa

- a. Diharapkan responden dapat meningkatkan pengetahuan terkait gizi sehingga dapat memilih makanan dengan baik dan sesuai dengan kebutuhan gizi.
- b. Diharapkan dapat lebih memerhatikan makanan yang dikonsumsi, terutama untuk tidak terlalu sering dalam mengonsumsi *fast food*, dan tetap mengimbangi konsumsi makanan dengan gizi seimbang.
- c. Diharapkan dapat lebih memerhatikan status gizinya sebagai tindakan preventif dari dampak buruk terhadap kesehatan, seperti terjadinya kejadian gizi lebih dan risiko terkena penyakit pada usia dewasa, seperti penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, dan kanker.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Diharapkan dapat menggunakan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi dan berkaitan dengan status gizi.
- b. Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan populasi yang lebih luas.
- c. Diharapkan dapat menggunakan desain penelitian atau pendekatan yang berbeda agar dapat lebih mendalami faktor-faktor apa saja yang dapat memengaruhi status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, A.C., Nusa Adisti F.A. (2013). Hubungan faktor perilaku, frekuensi konsumsi *fast food*, diet dan genetik dengan tingkat kelebihan berat badan. *Media Gizi Indonesia*, Vol 9 No 1 Januari-Juni 2013: hal 20-27.
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan gizi dalam siklus kehidupan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Agustin, N.L. (2015). Hubungan pola makan dan aktivitas siswa dengan hasil belajar siswa kelas V di SDN Banjartanggul Desa Banjartanggul kecamatan Pungging kabupaten Mojokerto. 04(2). pp. 2-5.
- Almatsier, S. (2011). *Prinsip dasar ilmu gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, S. (2015). *Prinsip dasar ilmu gizi edisi ke 9*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Andini, A. R. (2016). Pengaruh faktor keturunan dan gaya hidup terhadap obesitas pada murid SD Swasta di Kecamatan Ilir Timur 1 Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 1, No 2.
- Apriyani, A. R. (2022) Hubungan pola konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan status gizi mahasiswa gizi dan non gizi pada pandemi Covid-19. Skripsi thesis, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
- Ariani, A.P. 2017. *Ilmu gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisdanni & Buanasita, AN. (2018). Hubungan peran teman, peran orang tua, besaran uang saku dan persepsi terhadap jajanan dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah. *Amerta Nutriens*, vol.10, no. 5, November 2018, hlm. 189–196. doi: 10.20473/amnt.v2.i2.2018.189-196.
- Aristi, D. (2020). Hubungan konsumsi makanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada buruh tani di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. Vol. 23, No. 1, 53-60.
- Ashakiran, & Deepthi. (2012). Fast food and their impact on health. *Journal of Krishna Institute of Medical Sciences University* Vol. 1 No. 2, 8-12.
- Aulia, S., Makmur, T., & Hamid, A. H. (2018). Perilaku konsumsi *fast food* mahasiswa fakultas pertanian Unsyiah Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian Unsyiah*. Vol. 3, No. 1.
- Bahadoran, Zahra, Parvin Mirmiran, dan Fereidoun Azizi. (2015). Fast food pattern and cardiometabolic disorders: a review of current studies. *Health Promotion Perspectives*. Vol 5(4): 231-240.
- Bonita, I. A., & Fitranti, D. (2017). Konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko kejadian *overweight* pada remaja stunting SMP. *Journal of Nutrition College*, 6(1).
- Bonita, I. A. (2016). Hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja stunting SMP. Skripsi. Universitas Diponegoro.

- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Nutritional needs of adolescents*. Diakses pada 18 Agustus 2021, dari <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/needs-adolescents.html>
- Depag RI. *al-Qur'an dan tafsirnya (edisi yang disempurnakan)*. (Jakarta: Depag RI, 2004), cet. ke-1, jilid I, h. 227
- Departemen Agama RI. (2009). *Kesehatan dalam perspektif al-Qur'an (tafsir al-Qur'an tematik)*. Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an.
- Dewi, S.M. (2020). Hubungan frekuensi "ngemil", konsumsi *junk food*, *screen time* dengan kejadian *overweight* pada Mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Skripsi. UPN Veteran Jakarta.
- Dieny, F. (2014). *Permasalahan gizi pada remaja putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Emilia Ita., Setiawan A. A., Putri, Y. P., et al. (2020). Pengenalan zat aditif pada makanan dan dampaknya terhadap kesehatan di SMA Negeri I Belimbing Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat. Universitas PGRI Palembang*. Vol. 26 No. 2.
- Fadhilah, F. H. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada anak gizi lebih di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat. Journal*, vol. 6, no. 1.
- Fauzi, C. A. (2012). Analisis pengetahuan dan perilaku gizi seimbang. *Analysis of the Knowledge and Behaviour of Adolescents Based on The General Guidelines of Balanced Nutrition (PUGS) Point 6, 10, 11, and 12*.
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2017). *Gizi anak dan remaja*. PT Raja Grafindo Persada.
- Firdianty, A. N. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMA Negeri 5 Surakarta. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Florence, A. G. (2017). Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Skripsi. Universitas Pasundan Bandung.
- Foma, M.A., Saidu, Y., Omoleke, S.A. *et al.* (2013). Awareness of diabetes mellitus among diabetic patients in the Gambia: a strong case for health education and promotion. *BMC Public Health* 13, 1124 <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1124>
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of nutritional assessment*. Oxford University Press.
- Gorman, K. S., Speck, P. M., & Singh, A. P. (2014). Factors that influence nutrition knowledge: a review of the literature. *Journal of nutrition education and behavior*, 46(2), 171-182. 46(2), 171–182.
- Guthrie, H., Frances, P.M. (2010). *Human nutrition*. Missouri. Mosby-Year Book.
- Hardiansyah, & Supariasa, I. N. (2017). *Ilmu gizi teori & aplikasi*. Jakarta: EGC
- Herlina, H. (2017). Tingkat kerusakan minyak kelapa selama penggorengan vakum berulang pada pembuatan *ripe banana chips* (RBC). *Jurnal Agroteknologi* Vol.11,

No.2.

- Hidayati, A.N. (2016). Perbedaan frekuensi konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* dan tidak *overweight* di SMA Nasima Semarang. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Insani, H. (2019). Analisis konsumsi pangan remaja dalam sudut pandang sosiologi. *Sosietas Jurnal Pendidikan Sosiologi Vol. 9 No. 2*.
- Iriantika, K. A. (2016). Pengaruh pemberian konseling gizi terhadap perubahan sikap dan pemilihan makan pada remaja putri *overweight*. *Journal of Nutrition College*. Skripsi. Universitas Diponegoro.
- Japa, L., Ahmad, R., Dewa, A. C. R. (2019). Pola konsumsi sehat dengan memerhatikan zat aditif dan nilai gizi bahan makanan pada ibu-ibu dan remaja putri warga RT 05 Kuburjaran Lauk Sukarara Lombok. *Jurnal Pendidikan dan Masyarakat, 2 (1)*. 17-22.
- Karunia & Finisa. B. (2013). Kajian penggunaan zat adiktif makanan (pemanis dan pewarna) pada kudapan bahan pangan lokal di Pasar Kota Semarang. *Food Science and Culinary Education Journal*. ISSN 2252-6587.2 (2), 7-78.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2014). *Upaya kesehatan anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2021). *Panduan kegiatan Hari Gizi Nasional*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khairunnisa, C. (2016). Dampak kesehatan penggunaan zat aditif makanan ditinjau dari aspek manfaat dan kehalalannya. *Jurnal Nasional Unimal, 27-40*.
- Khasanah, Nur. (2014). Hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi *western fast food* (frekuensi dan sumbangan energi) dengan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Khomsan, A. (2006). *Pangan dan gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Khomsan, A. (2014). *Solusi makanan sehat*. Jakarta: Raja Grafindo persada.
- Kim, H. S., Oh, K. W., & Lee, H. J. (2015). Relationship between nutrition knowledge and dietary behavior of college students in Seoul, Korea. *Asia Pacific journal of clinical nutrition, 24(1)*, 161-168. 24(1), 161–168.
- Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2019). *Kesehatan reproduksi untuk mahasiswa kebidanan dan keperawatan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Kusnanto. (2016). *Asuhan keperawatan klien dengan diabetes melitus: pendekatan holistic care*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Lestari, P. (2020). Hubungan pengetahuan gizi, asupan makanan dengan status gizi siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal Vol.2 No.2*.

- Lewis, E.J.H., Perkins, B.A., Lovblom, L.E., Bazinet, R.P., Wolever, T.M.S., Bril, V. (2020). Effect of omega-3 supplementation on neuropathy in type 1 diabetes: a 12-month pilot trial. *Neurology* 88, 2294–2301.
- Maditias, G. (2015). Konsumsi *junk food* dan pubertas dini. *Majority* Vol. 4 (8).
- Mahpolah, Mahdalena, Purnamasari, V. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja SMA Kartika V- 1 Balikpapan. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, vol.16, no.3, Agustus 2018, hlm. 1– 12.
- Marmi. (2013). *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Masturoh, I., Anggita, N. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI.
- Mirmiran, P., Bahadoran, Z., & Azizi, F. (2017). Dietary habits, foods and nutrients in adolescence: the Tehran lipid and glucose study. *Iranian Journal of Pediatrics*, 27(1). doi:10.5812/ijp.6477.
- Mirmiran, P., Azadbakht, L., & Esmailzadeh, A. (2017). Kebutuhan energi dan zat gizi pada remaja. *Journal of Research in Medical Sciences*, 22(1), 1-12.
- Muliyati, H. (2019). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. *Journal CHMK MIDWIFERY SCIENTIFIC*, vol. 2. no. 1. hlm 22-32.
- Mulyasari, I dan Suchan, M. (2007). Hubungan besar uang saku dan frekuensi konsumsi *western fast food* dengan status gizi siswa. Skripsi. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Naja, F., Hwalla, N., Fossian, T., & Zaghloul, S. (2015). Evaluation of diet quality and its determinants in adults from the Middle East and North Africa countries. *Frontiers in public health*, 3, 167. 3, 167.
- Nastiti, B. (2014). Hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan konsumsi makanan dengan status gizi mahasiswa Universitas Jember tahun akademik 2009/2010. Skripsi. Jember: Universitas Jember.
- Nilsapril, N. R. (2008). Hubungan konsumsi energi, protein dan serat terhadap status gizi usia lansia di Panti Sasana Tresna Werdha Budi Mulia Jelambar Jakarta Selatan. Skripsi. Universitas Esa Unggul Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan masyarakat ilmu dan seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodeologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Asdi Mahastaya.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraini, IB & Asthiningsih, NWW (2020). Hubungan sikap dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), pp. 1738–1742.
- Nur Amalia R., Sulastri D., S. R. (2016). Hubungan konsumsi *junk food* dengan status gizi lebih pada siswa SD Pertiwi 2 Padang. Skripsi. Universitas Andalas.
- Nuzrina, R. (2016). Analisis perbedaan pola konsumsi makanan dan asupan zat gizi makro masyarakat wilayah pulau Sumatera dan Jawa. *Nutrire Diaita*. 8(2). pp. 114-125.

- Oetoro, S. (2013). *Smart eating 1000 jurus makan pintar & hidup bugar*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Ogata, B. N., Hayes, D. (2014). Position of the academy of nutrition and dietetics: nutrition guidance for healthy children ages 2 to 11 years. *journal of the academy of nutrition and dietetics, American Dietetic Association*. 114(8), 1257-1276. doi: 10.1016/j.jand.2014.06.001
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Jurnal IKESMA Vol. 14 No. 2*.
- Pascaramadhani, A. (2014). Faktor dominan frekuensi konsumsi *fast food* siswa SMA Islamic Village. Skripsi. Depok. FKM Universitas Indonesia.
- Piani, N. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada siswa/siswi kelas XI dan XII di SMA Negeri 8 Banda Aceh Tahun 2019. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Aceh.
- Pramudita, S. R. and Nadhiroh, S. R. (2017). Gambaran aktivitas sedentari dan tingkat kecukupan gizi pada remaja gizi lebih dan gizi normal. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), p. 80. doi: 10.20473/mgi.v12i1.80-87.
- Prisilia, C., Rachmi, E. and Aminyoto, M. (2019). Hubungan aktivitas fisik dan *body image* dengan status gizi siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 7(2), pp. 99–112. doi: 10.36998/jkmm.v7i2.64.
- Puspita, D. A. (2021) Hubungan besar uang saku, frekuensi konsumsi *fast food* dan paparan iklan *fast food* di media massa elektronik dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMA Martia Bhakti Kota Bekasi Tahun 2020. Skripsi thesis, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Putri, K.A. (2017). Hubungan pengetahuan gizi, jumlah uang saku dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada siswa SMPN 2 Surakarta. Skripsi. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Qamariyah., Nindya T.S. (2020). Hubungan antara asupan energi, zat gizi makro dan *total energy expenditure* dengan status gizi anak sekolah dasar. *Amerta Nutrition*.
- Rachmayani, S.A. (2018). Hubungan asupan gizi dan status gizi remaja putri di SMK Ciawi Bogor. Skripsi. Jakarta. Universitas Esa Unggul.
- Rafiony, A., Purba, MB., Pramantara, IDP. (2015). Konsumsi *fast food* dan *soft drink* sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol. 11, hal. 170-178, Diakses pada 22 Juni 2017.
- Rasjad, M. (2006). Dasar genetik obesitas viseral. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 17(1), 10–17.
- Rorong, J., & Wilar, W. (2019). Studi tentang aplikasi zat aditif pada makanan yang beredar di pasaran Kota Manado. *Techno Science Journal*, Vol. 1 No 2.
- Rosyidah, Z & Ririn AD. (2013). Jumlah uang saku dan kebiasaan melewati sarapan berhubungan dengan status gizi lebih anak sekolah dasar. *Gizi Kesehatan Fakultas Kesehatan*, vol. 3, no. 1, Januari 2013, hlm. 1–6.
- Ruslie, R. H. (2012). Analisis regresi logistik untuk faktor-faktor yang memengaruhi status

gizi. *Majalah Kedokteran Andalas*, No. 1, Vol. 36.

- Sabri, L & Hastono, SP. (2014). *Statistik kesehatan*. Rajawali Pers. Jakarta.
- Saraswati, I., Dieny, F. F. (2012). Perbedaan karakter usia, asupan makan, aktivitas fisik, tingkat sosial ekonomi dan pengetahuan wanita dewasa dengan kelebihan berat badan antara di Desa dan di Kota. *Journal of Nutrition College*, 1(1):606-627. <https://doi.org/10.14710/jnc.v1i1.726>.
- Sari, Dita Anggar., Ir. Listyani Hidayati, M. Kes., Rusdin Rauf, S.TP., M.P. (2014). Hubungan pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian overweight pada siswa SMP Al Islam 1 Surakarta. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santi, D.A. (2011). Hubungan pengetahuan gizi, konsumsi lemak dan serat dengan status gizi anak remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta. KTI. Skripsi. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sayogo, Savitri. (2016). *Gizi remaja putri*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Sayogo, Savitri. (2011). *Gizi remaja putri*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Sebayang, W., Gultom, S. Y., & Sidabutar, E. R. (2018). Perilaku seksual remaja. *Deepublish*.
- Septiyani, R. (2011). Waspada *fast food* (karya tulis ilmiah). Jakarta: Universitas Mercu Buana.
- Setyawati, VAV & Rimawati, E (2016). Pola konsumsi *fast food* dan serat sebagai faktor gizi lebih pada remaja. *Unnes Journal of Public Health*, vol.5, no.3, hlm. 27-39. doi: 10.15294/ujph.v5i3.16792.
- Sihaloho, N.M. (2012). Faktor-faktor yang memengaruhi pola pemilihan makanan siap saji modern (*fast food*) pada pelajar di SMA Swasta Cahya Medan Tahun 2012. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Sirajuddin. (2018). *Survey konsumsi pangan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Soekirman. (2002). *Ilmu gizi dan aplikasinya*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Soviyati, E., Nurjannah, S. (2019). Hubungan pengetahuan makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenorrhea* pada siswi kelas VII di SMPN 2 Jalaksana kecamatan Jalaksana kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*. pp. 28-33.
- Sriwahyuni, E., Fathoni, M., Annisaa, R. (2011). Hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri kelas 12 di SMKN 2 Malang. Skripsi. Malang. Universitas Brawijaya.
- Sudjana, N. (2014). *Penilaian hasil proses belajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Suharsa, H., & S. (2016). Status gizi lebih dan faktor-faktor lain yang berhubungan pada siswa sekolah dasar Islam Tirtayasa kelas IV dan V di kota Serang Tahun 2014.

Universitas Mathlaul Anwar, Pandeglang, Provinsi Banten.

- Sukma, D. C., & Margawati, A. (2014). Hubungan Pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan jajan dengan obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Brebes. *Journal of Nutrition College*, Vol. 3, No. 4.
- Sulistyoningsih, H. (2014). Analisis Pengetahuan, pola makan, dan status gizi remaja siswa SMP N I Singaparna. *Jurnal Bidkesmas*, Vol 2, No 6.
- Sulistyowati, Y., Ariestanti, Y., & Widayati, T. (2019). Ada hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 3 No. 1.
- Supariasa. (2013). *Penilaian status gizi*. Jakarta: ECG.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, S., Rahman, R., & Abriana, A. (2016). Pengaruh pengulangan penggorengan terhadap kandungan asam lemak bebas dan viskositas minyak hasil penggorengan. *Ecosystem*, Vol. 16 No. 3.
- Sutrio. (2017). Hubungan asupan energi, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 11(1), pp. 1–4. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/122/67>.
- Sutrisno. (2018). Edukasi bahaya *junk food* (makanan dan *snack*) dan jajan sembarangan di kalangan remaja. *Journal of Community Engagement in Health*.
- Thamarina, N. (2017). *Bahan ajar penilaian status gizi*. Kemenkes RI. pp. 68–70.
- Tim Riskesdas 2018. (2019). Laporan provinsi Jawa Barat: RISKESDAS 2018. *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Ubro, I. (2014). Hubungan antara asupan energi dengan status gizi mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E-Biomedik*, 2.
- Ulfa, V. R. (2017). Gambaran konsumsi asam lemak trans di pedesaan. *Journal of Nutrition Collage*, Vol. 6, No. 2.
- Vijayakumaran, R. K., Nur Amalina, S. (2018). Influences of nutrition on fast food consumption among undergraduates. *Journal of Nutrition*. Vol 2(3): 228-233.
- Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K., & Bellisie, F. (2015). Gender differences in food choice: the contribution of health beliefs and dieting. *Annals of behavioral medicine*, 29(2), 180-186. 29(2), 180–186.
- Washi, S. A., & Ageib, M. B. (2010). Poor diet quality and food habits are related to impaired nutritional status in 13 to 18 years old adolescents in Jeddah. *Nutrition Research*, 30(8), 527–534.
- Wawan, A., Dewi, M. (2010). *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- WHO. (2010). *Global recommendation on physical activity for health*. WHO.

- WHO. (2016). *Obesity*. Retrieved from World Health Organization: https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1
- WHO. (2018). *Adolescent Health*. Retrieved from http://www.who.int/topics/adolescent_health/en
- WHO. (2020). *Physical Activity*. Retrieved from World Health Organization: [who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)
- WHO. (2021). *Obesity and Overweight*. Retrieved from [who.int/news-room/factsheets/obesity-and-overweight](http://www.who.int/news-room/factsheets/obesity-and-overweight)
- Widardo, Wiboworin, B., Wiyono, N., & et al. (2018). *Buku manual keterampilan klinik topik antropometri*. Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Universitas Sebelas Maret Fakultas Kedokteran, 36, 15–16.
- Widyastuti, D. A. (2018). Pengaruh kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap kejadian obesitas remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 1, No. 2*.
- Wulandari, S., Lestari, H., & Fachlevy, A. F. (2016). Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016.
- Yulianingsih, R. (2017). Hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri. Skripsi.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>
- Zuhdy, N., Ani, L. S. and Utami, N. W. A. (2015). Aktivitas fisik, pola makan dan status gizi pelajar putri sma di Denpasar Utara. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 3(1), p. 78. doi: 10.15562/phpma.v3i1.92.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pra-Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185.
Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id

Nomor : B.758/Un.10.7/D1/KM.00.01/06/2021

28 Juni 2021

Lamp. : -

Hal : Permohonan PraRiset

Kepada Yth :
Kepala SMK Negeri 3 Kota Bekasi
di Bekasi

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin PraRiset kepada :

1. Nama : Ellya Ratri Arum
2. Nim : 1607026029
3. Jurusan : Gizi
4. Fakultas : Fakultas Psikologi dan Kesehatan
5. Lokasi PraRiset : SMK Negeri 3 Kota Bekasi

Demikian surat permohonan PraRiset kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n. Dekan

Wakil Bidang Akademik



Dr. Haidi Hekhori, S.Ag., M.Si.

Tembusan Yth :

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan).



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH III
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 3
KOTA BEKASI**

Perum Mutiara Gading Timur Blok L5 No. 1 Mustika Jaya
Tlp/Fax : 021 – 82616466, Web : smkn3kotabekasi.net, Email : smkn3bekasi@gmail.com
Kota Bekasi - 17158

Nomor : 423.4/982/SMKN.3-CDWIL.III
Hal : Pemberian Izin

Yth, Dekan (UIN) Walisongo Semarang
Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Jl. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngalian, Semarang 50185

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Nomor : B.758/Un.10.7/KM.00.01/06/2021 tanggal, 28 Juni 2021 tentang Permohonan Izin permohonan Prariset untuk memenuhi tugas penulisan skripsi pada SMK Negeri 3 Kota Bekasi, pada dasarnya kami tidak keberatan mengizinkan Mahasiswa UIN Walisongo Semarang tersebut yang Bapak Pimpin untuk menggunakan tempat di SMK Negeri 3 Kota Bekasi, yang bernama :

Nama : Ellya Ratri Arum
NIM : 1607026029
Jurusan : Gizi
Jenjang Pendidikan : SI (Strata Satu)

Demikian surat pemberian izin ini kami buat, harap menjadi maklum.

Bekasi, 28 Juni 2021



Drs. BOAN, M.Pd
Pembina Tk I
NIP. 196708172003121004

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

 **KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jalan. Prof. Dr. Hamka Km 01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185.
Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id

Nomor : 3097/Un.10.7/D1/KM.00.01/06/2023
Lamp. : -
Hal : Permohonan Lokasi Penelitian

5 Juni 2023

Kepada Yth.
Kepada Sekolah SMK Negeri 3 Kota Bekasi
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama	: Ellya Ratri Arum
2. Nim	: 1607026029
3. Jurusan	: Gizi
4. Fakultas	: Psikologi dan Kesehatan
5. Lokasi Penelitian	: SMK Negeri 3 Kota Bekasi
6. Judul Skripsi	: HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KONSUMSI FAST FOOD (FREKUENSI DAN SUMBANGAN ENERGI) DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMK NEGERI 3 KOTA BEKASI

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik & Kelembagaan


Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.

Tembusan Yth :
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan).



**PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH III
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 3
KOTA BEKASI**

Perum Mutiara Gading Timur Blok L5 No. 1 Mustika Jaya
Tlp/Fax : 021 – 82616466, Web : smkn3kotabekasi.sch.id, Email : smkn3bekasi@gmail.com
Kota Bekasi - 17158

Nomor : 423.4/ 403/SMKN.3-CDWIL.III
Hal : Pemberian Izin Penelitian

Yth, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Jalan. Prof. Dr. Hamka Km 01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Nomor : 3097/Un.10.7/DI/KM.00.01/06/2023 Tanggal 5 Juni 2023 tentang Surat Permohonan Izin Penelitian. Pada dasarnya kami tidak keberatan mengizinkan Mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang tersebut yang Ibu/Bapak pimpin untuk menggunakan tempat di SMK Negeri 3 Kota Bekasi, yang bernama :

Nama : **Ellya Ratri Arum**
NPM : 1607026029
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Gizi
Judul Skripsi : **"HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KONSUMSI
FAST FOOD (FREKUENSI DAN SUMBANGAN ENERGI)
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
DI SMK NEGERI 3 KOTA BEKASI."**

Demikian surat pemberian izin ini kami buat, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Bekasi, 09 Juni 2023

Kepala Sekolah,



Soso Ariffianto, S.ST., M.Si

Pembina Utama Muda

NIP.19640207 198803 1 014

Lampiran 3. Surat Keterangan



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH III
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 3
KOTA BEKASI

Perum Mutiara Gading Timur Blok L5 No. 1 Mustika Jaya
Tlp/Fax : 021 – 82616466, Web : smkn3kotabekasi.sch.id, Email: smkn3bekasi@gmail.com
Kota Bekasi - 17158

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423.4/451/SMKN.3-CDWIL.III

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Soso Ariffianto, S.ST., M.Si
NIP : 19640207 198803 1 014
Pangkat /Gol. Ruang : Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Organisasi/Instansi : SMK Negeri 3 Kota Bekasi

Dengan ini menerangkan bahwa, yang tersebut di bawah ini :

Nama : Ellya Ratri Arum
NIM : 1607026029
Fakultas / Program Studi : Psikologi dan Kesehatan / Gizi
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Mahasiswa tersebut di atas telah melakukan Kegiatan Penelitian dengan Judul “ **HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KONSUMSI FAST FOOD (FREKUENSI DAN SUMBANGAN ENERGI) DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMK NEGERI 3 KOTA BEKASI** ” Pada tanggal 19 s.d 22 Juni 2023 di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan benar, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 22 Juni 2023

Kepala Sekolah,



Soso Ariffianto, S.ST., M.Si
Pembina Utama Muda
NIP. 19640207 198803 1 014

Lampiran 4. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN
(informed consent)

Peneliti adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang saat ini sedang melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi *Fast food* dengan Status Gizi pada Remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi " dalam rangka menyelesaikan studi strata satu (S1). Oleh karena itu peneliti memohon saudara/i untuk mengisi kuesioner penelitian ini yang meliputi data diri, pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi makanan dan status gizi.

Pernyataan benar/salah yang dipilih dalam kuesioner ini tidak mengandung unsur penilaian yang akan memengaruhi nama baik, nilai, atau prestasi akademik saudara/i di sekolah. Data yang saudara/i berikan akan terjamin kerahasiaannya. Peneliti informasikan bahwa keikutsertaan saudara/i dalam penelitian ini bersifat sukarela.

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan penelitian ini, maka saya,

Nama :

No Telp. (WA) :

Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Peneliti



(Ellya Ratri Arum)

Bekasi, Juni 2023

Yang menyatakan,

(.....)

Lampiran 5. Identitas Responden

IDENTITAS RESPONDEN & DATA ANTROPOMETRI

Hari/Tanggal :

Identitas Responden

Nama :

Jenis kelamin :

Tanggal lahir :

Alamat :

Nomor WA :

Data Antropometri

Berat badan : kg

Tinggi badan : cm

Status Gizi

IMT : m^2/kg

IMT/U :

Perhitungan IMT/U

Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan Gizi Sebelum Validasi

**KUESIONER
PENGETAHUAN GIZI**

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

Petunjuk pengisian:

Bacalah pertanyaan di bawah dengan cermat, kemudian pilihlah jawaban yang menurut Anda benar dengan memberikan tanda silang (X).

1. Apakah nama dari visualisasi (gambaran) dari prinsip gizi seimbang?
 - a. Nampan makananku
 - b. Prinsip gizi seimbang
 - c. Tumpeng gizi seimbang**
 - d. Isi piringku
2. Slogan gizi “4 sehat 5 sempurna” telah diubah menjadi?
 - a. Makan sehat, bangsa kuat
 - b. Makan sehat, cerdas bangsaku
 - c. Gizi seimbang bangsa sehat berprestasi**
 - d. Gizi sempurna bangsa sehat berprestasi
3. Apa yang kamu ketahui tentang prinsip gizi seimbang?
 - a. Melakukan olahraga yang berat tanpa mengenal waktu
 - b. Mempertahankan dan mengontrol berat badan normal**
 - c. Mengonsumsi makanan yang tidak beragam
 - d. Mengonsumsi makanan, tinggi lemak, gula, dan garam
4. Ada berapakah pilar dalam gizi seimbang?
 - a. 3 pilar
 - b. 4 pilar**
 - c. 5 pilar
 - d. 6 pilar
5. Ada berapakah pesan gizi seimbang?
 - a. 5 pesan

- b. 7 pesan
 - c. 8 pesan
 - d. 10 pesan**
6. Menurut Anda, zat gizi apa saja yang diperlukan oleh tubuh kita?
- a. Karbohidrat, lemak, dan mineral
 - b. Karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral
 - c. Karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral
 - d. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral**
7. Apa kegunaan makanan untuk tubuh kita?
- a. Sebagai zat pembangun dan zat pengatur
 - b. Sebagai zat pembangun dan sebagai zat tenaga
 - c. Sebagai zat pembangun, zat tenaga, dan zat pengatur**
 - d. Sebagai asupan yang membantu pertumbuhan tubuh
8. Contoh menu makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang adalah?
- a. Nasi, rendang, tempe mendoan, tumis kangkung, melon 1/2 potong
 - b. Nasi, ikan bakar, tempe goreng, sayur asam, jeruk 1 buah**
 - c. Nasi, ayam goreng, tahu goreng, kare ayam, semangka 1 potong
 - d. Nasi, ayam geprek, tahu goreng, lalapan, pisang 1 buah
9. Konsumsi makanan pokok yang beragam harus memperhatikan?
- a. Bentuk
 - b. Proporsi**
 - c. Warna
 - d. tekstur
10. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan sumber?
- a. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral
 - b. Karbohidrat, protein, dan lemak**
 - c. Karbohidrat, protein, dan vitamin
 - d. Karbohidrat, saja
11. Konsumsi protein yang dianjurkan adalah?
- a. 1-2 porsi
 - b. 1-3 porsi
 - c. 2-4 porsi**
 - d. 3-5 porsi
12. Konsumsi gula yang dianjurkan yaitu.....sdm perhari

- a. 2
 - b. 3
 - c. 4**
 - d. 5
13. Konsumsi sayur yang dianjurkan yaitu sebanyak?
- a. 1-2 kali sehari
 - b. 2-3 kali sehari
 - c. 3 kali sehari**
 - d. 4-5 kali sehari
14. Konsumsi garam yang dianjurkan perhari yaitu.....
- a. 1 sdt**
 - b. 1 sdm
 - c. 1,5 sdt
 - d. 1,5 sdm
15. Menurut Anda, zat gizi mana yang berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh?
- a. Karbohidrat
 - b. Protein**
 - c. Lemak
 - d. Vitamin
16. Menurut Anda, apa yang dimaksud dengan *fast food*?
- a. Makanan yang aman, sehat, dan tinggi serat
 - b. Makanan yang enak, tinggi serat, dan disajikan secara cepat
 - c. Makanan yang dikonsumsi secara cepat, praktis, dan tinggi serat
 - d. Makanan yang disajikan secara cepat, tinggi lemak, dan rendah serat**
17. Menurut Anda, manakah contoh makanan yang termasuk *fast food*?
- a. Bayam, sosis, bakso
 - b. Bakso, brokoli, siomay
 - c. Siomay, batagor, *fried chicken***
 - d. Mie instant, burger, wortel
18. Menurut Anda, bagaimana cara efektif untuk mencegah gizi lebih atau kegemukan?
- a. Mengatur pola makan dan jadwal istirahat
 - b. Minum jamu atau herbal penurun berat badan dan olahraga
 - c. Mengatur jadwal istirahat dan minum jamu atau herbal penurun berat badan

d. Mengatur pola makan dan olahraga

19. Menurut Anda, apa dampak dari mengonsumsi *fast food* secara terus menerus?
- a. Dapat menyebabkan kegemukan, anemia, hipertensi
 - b. Dapat menyebabkan penyakit maag, diare, diabetes melitus
 - c. Dapat menyebabkan konstipasi, penyakit maag, dan kolesterol tinggi
 - d. Dapat menyebabkan penyakit seperti hipertensi, kanker, dan kolesterol tinggi**
20. Menurut Anda, manakah makanan yang banyak mengandung serat?
- a. Daging
 - b. Telur
 - c. Buah dan sayur**
 - d. Singkong
21. Menurut Anda, manakah makanan yang banyak mengandung karbohidrat?
- a. Ubi, kentang, ikan
 - b. Nasi, singkong, jagung**
 - c. Daging, telur, susu
 - d. Tempe, tahu, oncom
22. Konsumsi energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk?
- a. Tenaga
 - b. Lemak**
 - c. Energi
 - d. Otot
23. Berapa anjuran konsumsi air putih dalam sehari?
- a. 4 gelas
 - b. 6 gelas
 - c. 8 gelas**
 - d. 10 gelas

Lampiran 7. Kuesioner Pengetahuan Gizi Setelah Validasi

**KUESIONER
PENGETAHUAN GIZI**

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

Petunjuk pengisian:

Bacalah pertanyaan di bawah dengan cermat, kemudian pilihlah jawaban yang menurut Anda benar dengan memberikan tanda silang (X).

1. Apakah nama dari visualisasi (gambaran) dari prinsip gizi seimbang?
 - a. Nampan makananku
 - b. Prinsip gizi seimbang
 - c. Tumpeng gizi seimbang**
 - d. Isi piringku
2. Apa yang kamu ketahui tentang prinsip gizi seimbang?
 - a. Melakukan olahraga yang berat tanpa mengenal waktu
 - b. Mempertahankan dan mengontrol berat badan normal**
 - c. Mengonsumsi makanan yang tidak beragam
 - d. Mengonsumsi makanan, tinggi lemak, gula, dan garam
3. Ada berapakah pilar dalam gizi seimbang?
 - a. 3 pilar
 - b. 4 pilar**
 - c. 5 pilar
 - d. 6 pilar
4. Ada berapakah pesan gizi seimbang?
 - a. 5 pesan
 - b. 7 pesan
 - c. 8 pesan
 - d. 10 pesan**

5. Menurut Anda, zat gizi apa saja yang diperlukan oleh tubuh kita?
 - a. Karbohidrat, lemak, dan mineral
 - b. Karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral
 - c. Karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral
 - d. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral**
6. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan sumber?
 - a. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral
 - b. Karbohidrat, protein, dan lemak**
 - c. Karbohidrat, protein, dan vitamin
 - d. Karbohidrat, saja
7. Konsumsi gula yang dianjurkan yaitu.....sdm perhari
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4**
 - d. 5
8. Konsumsi sayur yang dianjurkan yaitu sebanyak?
 - a. 1-2 kali sehari
 - b. 2-3 kali sehari
 - c. 3 kali sehari**
 - d. 4-5 kali sehari
9. Konsumsi garam yang dianjurkan perhari yaitu.....
 - a. 1 sdt**
 - b. 1 sdm
 - c. 1,5 sdt
 - d. 1,5 sdm
10. Menurut Anda, zat gizi mana yang berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh?
 - a. Karbohidrat
 - b. Protein**
 - c. Lemak
 - d. Vitamin

11. Menurut Anda, apa yang dimaksud dengan *fast food*?
- Makanan yang aman, sehat, dan tinggi serat
 - Makanan yang enak, tinggi serat, dan disajikan secara cepat
 - Makanan yang dikonsumsi secara cepat, praktis, dan tinggi serat
 - Makanan yang disajikan secara cepat, tinggi lemak, dan rendah serat**
12. Menurut Anda, manakah contoh makanan yang termasuk *fast food*?
- Bayam, sosis, bakso
 - Bakso, brokoli, siomay
 - Siomay, batagor, *fried chicken***
 - Mie instant, burger, wortel
13. Menurut Anda, manakah makanan yang banyak mengandung serat?
- Daging
 - Telur
 - Buah dan sayur**
 - Singkong
14. Menurut Anda, manakah makanan yang banyak mengandung karbohidrat?
- Ubi, kentang, ikan
 - Nasi, singkong, jagung**
 - Daging, telur, susu
 - Tempe, tahu, oncom
15. Konsumsi energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk?
- Tenaga
 - Lemak**
 - Energi
 - Otot
16. Berapa anjuran konsumsi air putih dalam sehari?
- 4 gelas
 - 6 gelas
 - 8 gelas**
 - 10 gelas

Lampiran 8. FFQ Konsumsi Fast food

**Tabel FFQ (Food Frequency Questionnaire)
Konsumsi Fast food**

Petunjuk pengisian:

1. Berilah tanda checklist (√) pada pilihan frekuensi konsumsi.
2. Periode konsumsi adalah 1 bulan terakhir.

No.	Nama <i>Fast food</i>	Frekuensi Konsumsi			
		≥3x/ minggu	1-2x/minggu	1-3x/bulan	Tidak pernah
1.	<i>Fried chicken</i>				
2.	<i>Burger/hotdog</i>				
3.	<i>French fries/ kentang goreng</i>				
4.	<i>Sandwich</i>				
5.	<i>Pizza</i>				
6.	Kebab				
7.	Dimsum				
8.	Sosis				
9.	<i>Nugget</i>				
10.	Sushi				
11.	Martabak telur				
12.	Bakso				
13.	Siomay				
14.	Nasi goreng				
15.	<i>Beef steak</i>				

16.	Perkedel				
17.	Batagor				
18.	Donat				
19.	Pecel				
20.	Gado-gado				

Lampiran 9. Kunci Jawaban Kuesioner Pengetahuan Gizi

KUNCI JAWABAN

1.	C	9.	A
2.	B	10.	B
3.	B	11.	D
4.	D	12.	C
5.	D	13.	C
6.	B	14.	B
7.	C	15.	B
8.	C	16.	C

Lampiran 10. Master Data

No. Responden	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Skor Pengetahuan	Pengetahuan	Frekuensi Makan	IMT/U	Status Gizi
1	Perempuan	17	45	160	88%	Baik	Jarang	-1.39	Gizi Baik
2	Perempuan	16	59	160	94%	Baik	Jarang	0.66	Gizi Baik
3	Perempuan	17	46	160	88%	Baik	Sering	-1.24	Gizi Baik
4	Perempuan	16	61	159	94%	Baik	Sering	0.97	Gizi Baik
5	Perempuan	16	58	156	88%	Baik	Sering	0.9	Gizi Baik
6	Perempuan	16	41	165	69%	Cukup	Jarang	-2.73	Gizi Kurang
7	Perempuan	16	60	160	94%	Baik	Jarang	0.78	Gizi Baik
8	Perempuan	16	63	163	81%	Baik	Sering	0.84	Gizi Baik
9	Perempuan	16	60	158	94%	Baik	Jarang	0.98	Gizi Baik
10	Laki-laki	17	62	170	94%	Baik	Jarang	0.07	Gizi Baik
11	Laki-laki	18	68	176	81%	Baik	Jarang	0.06	Gizi Baik
12	Perempuan	16	65	165	88%	Baik	Jarang	0.91	Gizi Baik
13	Perempuan	16	60	155	75%	Cukup	Jarang	1.2	Gizi Lebih
14	Perempuan	16	44	155	88%	Baik	Jarang	-0.98	Gizi Baik
15	Perempuan	16	40	156	63%	Cukup	Sering	-1.93	Gizi Baik
16	Perempuan	16	60	160	56%	Kurang	Sering	0.75	Gizi Baik
17	Perempuan	16	50	165	94%	Baik	Sering	-0.96	Gizi Baik
18	Perempuan	16	40	166	88%	Baik	Jarang	-3.08	Gizi Kurang
19	Perempuan	16	45	153	50%	Kurang	Jarang	-0.59	Gizi Baik
20	Perempuan	16	42	151	75%	Cukup	Jarang	-0.94	Gizi Baik
21	Perempuan	16	57	162	69%	Cukup	Sering	0.32	Gizi Baik

No. Responden	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Skor Pengetahuan	Pengetahuan	Frekuensi Makan	IMT/U	Status Gizi
22	Perempuan	17	40	160	81%	Baik	Sering	-2.42	Gizi Kurang
23	Perempuan	16	65	154	69%	Cukup	Jarang	1.69	Gizi Lebih
24	Laki-laki	16	39	155	13%	Kurang	Jarang	-2.4	Gizi Kurang
25	Laki-laki	16	48	170	50%	Kurang	Sering	-2.05	Gizi Kurang
26	Perempuan	16	47	158	94%	Baik	Jarang	-0.8	Gizi Baik
27	Laki-laki	16	47	164	75%	Cukup	Jarang	-1.54	Gizi Baik
28	Laki-laki	16	70	174	81%	Baik	Jarang	0.8	Gizi Baik
29	Laki-laki	17	43	170	56%	Kurang	Jarang	-3.46	Gizi Kurang
30	Laki-laki	16	53	165	81%	Baik	Sering	-0.42	Gizi Baik
31	Laki-laki	17	50	168	38%	Kurang	Jarang	-1.61	Gizi Baik
32	Perempuan	16	66	170	88%	Baik	Jarang	0.62	Gizi Baik
33	Perempuan	16	57	150	75%	Cukup	Sering	1.24	Gizi Lebih
34	Perempuan	16	46	155	94%	Baik	Sering	-0.69	Gizi Baik
35	Perempuan	16	56	158	44%	Kurang	Jarang	0.54	Gizi Baik
36	Perempuan	16	65	161	94%	Baik	Jarang	1.21	Gizi Lebih
37	Laki-laki	16	64	170	31%	Kurang	Sering	0.53	Gizi Baik
38	Perempuan	16	48	163	94%	Baik	Jarang	-1.05	Gizi Baik
39	Perempuan	16	42	149	69%	Cukup	Jarang	-0.73	Gizi Baik
40	Perempuan	16	48	150	94%	Baik	Jarang	0.13	Gizi Baik
41	Perempuan	16	44	163	94%	Baik	Sering	-1.85	Gizi Baik
42	Perempuan	17	57	163	81%	Baik	Jarang	0.1	Gizi Baik
43	Perempuan	16	52	160	94%	Baik	Sering	-0.18	Gizi Baik
44	Perempuan	16	52	168	88%	Baik	Jarang	-0.94	Gizi Baik

No. Responden	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Skor Pengetahuan	Pengetahuan	Frekuensi Makan	IMT/U	Status Gizi
45	Perempuan	16	53	155	25%	Kurang	Jarang	0.35	Gizi Baik
46	Perempuan	17	72	163	88%	Baik	Jarang	1.55	Gizi Lebih
47	Perempuan	17	55	161	56%	Kurang	Jarang	0	Gizi Baik
48	Perempuan	17	41	155	81%	Baik	Jarang	-1.67	Gizi Baik
49	Laki-laki	16	54	165	25%	Kurang	Jarang	-0.47	Gizi Baik
50	Perempuan	17	55	163	56%	Kurang	Jarang	-0.13	Gizi Baik
51	Perempuan	17	52	159	81%	Baik	Jarang	-0.2	Gizi Baik
52	Perempuan	17	45	152	69%	Cukup	Sering	-0.58	Gizi Baik
53	Perempuan	17	53	165	75%	Cukup	Jarang	-0.62	Gizi Baik
54	Perempuan	16	45	155	100%	Baik	Jarang	-0.85	Gizi Baik
55	Perempuan	17	72	163	100%	Baik	Jarang	1.58	Gizi Lebih
56	Perempuan	17	45	159	44%	Kurang	Sering	-1.3	Gizi Baik
57	Perempuan	17	44	152	81%	Baik	Sering	-0.77	Gizi Baik
58	Perempuan	17	53	157	81%	Baik	Sering	0.09	Gizi Baik
59	Perempuan	17	45	152	88%	Baik	Sering	-0.62	Gizi Baik
60	Perempuan	16	44.5	158	100%	Baik	Sering	-1.13	Gizi Baik
61	Perempuan	17	46	154	88%	Baik	Sering	-0.6	Gizi Baik
62	Perempuan	17	59	164	75%	Cukup	Jarang	0.25	Gizi Baik
63	Perempuan	16	85	165	63%	Cukup	Jarang	2.32	Gizi Lebih
64	Perempuan	16	43	158	100%	Baik	Sering	-1.54	Gizi Baik
65	Perempuan	16	47	160	25%	Kurang	Jarang	-1.01	Gizi Baik
66	Perempuan	18	46	159	44%	Kurang	Jarang	-1.17	Gizi Baik
67	Laki-laki	17	60	175	94%	Baik	Jarang	-0.66	Gizi Baik

No. Responden	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Skor Pengetahuan	Pengetahuan	Frekuensi Makan	IMT/U	Status Gizi
68	Perempuan	16	48	153	75%	Cukup	Jarang	-0.18	Gizi Baik
69	Perempuan	16	48	160	56%	Kurang	Jarang	-0.84	Gizi Baik
70	Laki-laki	17	45	161	63%	Cukup	Jarang	-1.8	Gizi Baik
71	Perempuan	17	38	152	50%	Kurang	Jarang	-1.96	Gizi Baik
72	Perempuan	16	46	152	88%	Baik	Sering	-0.35	Gizi Baik
73	Perempuan	17	43	155	94%	Baik	Jarang	-1.27	Gizi Baik
74	Perempuan	17	45	170	50%	Kurang	Jarang	-2.48	Gizi Kurang
75	Perempuan	17	50	157	100%	Baik	Sering	-0.26	Gizi Baik
76	Perempuan	17	56	165	75%	Cukup	Jarang	-0.19	Gizi Baik
77	Perempuan	17	40	147	94%	Baik	Sering	-1	Gizi Baik
78	Perempuan	16	58	155	44%	Kurang	Jarang	0.92	Gizi Baik
79	Perempuan	17	48	150	94%	Baik	Sering	0.06	Gizi Baik
80	Perempuan	17	68	164	75%	Cukup	Jarang	1.19	Gizi Lebih

Lampiran 11. Analisis Data

1. Uji Validitas Awal

Correlations

		q1	q2	q3	q4	q5
Total	Pearson Correlation	.525**	.191	.333**	.529**	.693**
	Sig. (2-tailed)	.000	.130	.007	.000	.000
	N	64	64	64	64	64

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		q6	q7	q8	q9	q10
Total	Pearson Correlation	.599**	.153	.221	.156	.597**
	Sig. (2-tailed)	.000	.228	.079	.219	.000
	N	64	64	64	64	64

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		q11	q12	q13	q14	q15
Total	Pearson Correlation	.144	.745**	.363**	.599**	.508**
	Sig. (2-tailed)	.257	.000	.003	.000	.000
	N	64	64	64	64	64

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		q16	q17	q18	q19	q20
Total	Pearson Correlation	.289*	.298*	.203	.227	.452**
	Sig. (2-tailed)	.021	.017	.108	.071	.000
	N	64	64	64	64	64

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		q1	q2	q3	q4	q5
Total	Pearson Correlation	.525**	.191	.333**	.529**	.693**
	Sig. (2-tailed)	.000	.130	.007	.000	.000
	N	64	64	64	64	64

Correlations

		q21	q22	q23	Total
Total	Pearson Correlation	.255*	.293*	.446**	1
	Sig. (2-tailed)	.042	.019	.000	
	N	64	64	64	64

2. Uji Validitas Akhir

Correlations

		q1	q3	q4	q5	q6	q10
Total_2	Pearson Correlation	.561**	.379**	.610**	.760**	.609**	.626**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000	.000	.000	.000
	N	64	64	64	64	64	64

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		q12	q13	q14	q15	q16	q17
Total_2	Pearson Correlation	.781**	.315*	.631**	.519**	.303*	.401**
	Sig. (2-tailed)	.000	.011	.000	.000	.015	.001
	N	64	64	64	64	64	64

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		q20	q21	q22	q23	Total_2
Total_2	Pearson Correlation	.477**	.253*	.329**	.437**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.044	.008	.000	
	N	64	64	64	64	64

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

3. Uji Reliabilitas

Reliability

[DataSet1] D:\2019\Badan POM\MEGAsync\MEGAsync\2023\K

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	64	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	64	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.796	16

4. Variabel

		jenis_kelamin	usia	berat_badan	tinggi_badan
N	Valid	80	80	80	80
	Missing	0	0	0	0

		skor_pengetahuan	pengetahuan_gizi	frekuensi_makanan	status_gizi
N	Valid	80	80	80	80
	Missing	0	0	0	0

5. Karakteristik Usia Responden

usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.00	47	58.8	58.8	58.8
	17.00	31	38.8	38.8	97.5
	18.00	2	2.5	2.5	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

6. Karakteristik Jenis Kelamin Responden

jenis_kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	13	16.3	16.3	16.3
	Perempuan	67	83.8	83.8	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

7. Analisis Univariat Status Gizi

status_gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	7	8.8	8.8	8.8
	Baik	65	81.3	81.3	90.0
	Lebih	8	10.0	10.0	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

8. Analisis Univariat Pengetahuan Gizi

pengetahuan_gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	19	23.8	23.8	23.8
	Cukup	17	21.3	21.3	45.0
	Baik	44	55.0	55.0	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

9. Analisis Univariat Konsumsi

frekuensi_makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang	52	65.0	65.0	65.0
	Sering	28	35.0	35.0	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

10. Analisis Bivariat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Menggunakan Metode Korelasi Rank Spearman

pengetahuan_gizi * status_gizi Crosstabulation

Count

		status_gizi			Total
		Kurang	Baik	Lebih	
pengetahuan_gizi	Kurang	4	15	0	19
	Cukup	1	11	5	17
	Baik	2	39	3	44
Total		7	65	8	80

Correlations

		pengetahuan_gizi	status_gizi
Spearman's rho	pengetahuan_gizi	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	80
status_gizi	pengetahuan_gizi	Correlation Coefficient	.165
		Sig. (2-tailed)	.144
		N	80

11. Analisis Bivariat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Menggunakan Metode Korelasi Rank Spearman

frekuensi_makan * status_gizi Crosstabulation

Count

		status_gizi			Total
		Kurang	Baik	Lebih	
frekuensi_makan	Jarang	5	40	7	52
	Sering	2	25	1	28
Total		7	65	8	80

Correlations

			frekuensi_makan n	status_gizi
Spearman's rho	frekuensi_makan	Correlation Coefficient	1.000	-.083
		Sig. (2-tailed)	.	.466
		N	80	80
	status_gizi	Correlation Coefficient	-.083	1.000
		Sig. (2-tailed)	.466	.
		N	80	80

Lampiran 12. Dokumentasi

Dokumentasi Penelitian

1. Pengukuran status gizi



2. Pengisian kuesioner



Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

i. Identitas Diri

1. Nama : Ellya Ratri Arum
2. Tempat & Tanggal lahir : Bekasi, 22 September 1998
3. Alamat Rumah : Jl. Masjid RT 01/RW 05 No. 129 kelurahan
Jatikramat kecamatan Jatiasih Kota Bekasi
4. Nomor Telepon : +6285155208577
5. E-mail : ratriellya@gmail.com

ii. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
 - a. TK Burung Pipit (2003-2004)
 - b. SD Negeri Jatikramat VII (2004-2010)
 - c. SMP Negeri 20 Kota Bekasi (2010-2013)
 - d. SMA Negeri 3 Kota Bekasi (2013-2016)
 - e. UIN Walisongo Semarang (2016 – Sekarang)
2. Pendidikan Non-Formal:
 - a. Praktik Kerja Gizi RSUD Kardinah Kota Tegal (2019)
 - b. Praktik Kerja Gizi Puskesmas Lebdosari Semarang (2019)

Semarang, 15 Juni 2023



Ellya Ratri Arum
NIM. 1607026029