



Hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja di Sukoharjo, Jawa Tengah

Breakfast habits and fast food consumption relations to nutritional status among adolescents at Sukoharjo, Central Java

Syifa Aulia Nurfitriani^{1*}, Elida Soviana²

Abstract

Background: Adolescence requires balanced nutrition. Therefore, the role of nutrition in this period is crucial to pay attention to. Breakfast is important for everyone, especially adolescents, before starting daily activities, as 20–25% of the energy requirements can be fulfilled by breakfast. Individuals who are not accustomed to breakfast tend to experience excessive hunger during the afternoon and evening, which leads to the consumption of low-nutrient, energy-dense foods and fast food, ultimately affecting their nutritional status.

Objective: This study aimed to analyze the relationship between breakfast habits, fast food consumption, and nutritional status among adolescents in State Senior High School 2 Sukoharjo.

Methods: This study employed an observational cross-sectional design. The study subjects were 77 eleventh-grade students of State Senior High School 2 Sukoharjo, Sukoharjo Regency, Central Java, selected through proportional random sampling. The research instruments included anthropometric measurements, a 7-day breakfast habit questionnaire, and a Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data were analyzed using Spearman's rank correlation test.

Results: There was a significant relationship between breakfast habits ($p = 0.019$; $r = -0,267$) and the frequency of fast food consumption ($p = 0.002$; $r = 0,344$) and the nutritional status of adolescents. Breakfast habits and frequency of fast food consumption were found to influence the nutritional status of adolescents.

Conclusion: These findings highlight the importance of promoting regular breakfast habits and healthy eating patterns to improve and maintain adolescent health.

Keywords:

Breakfast, fast food, eating habits, teenagers, nutritional status

Abstrak

Latar Belakang: Masa remaja membutuhkan gizi yang baik dan seimbang sehingga peranan gizi pada masa ini penting untuk diperhatikan. Sarapan menjadi hal yang penting bagi setiap orang terutama remaja sebelum memulai kegiatan karena 20-25% kebutuhan energi dapat terpenuhi dengan sarapan pagi. Seseorang yang tidak terbiasa sarapan akan merasa lapar berlebih pada siang dan malam hari sehingga membuat seseorang mengonsumsi makanan rendah gizi, padat energi, dan *fast food* yang akhirnya berakibat pada status gizinya.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja di SMAN 2 Sukoharjo.

Metode Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional dengan rancangan *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah remaja kelas XI di SMA Negeri 2 Sukoharjo, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, sebanyak 77 responden yang dipilih dengan metode *proportional random sampling*. Instrumen penelitian meliputi pengukuran antropometri, kuesioner kebiasaan sarapan selama 7 hari, dan formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) Analisis data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*.

¹ Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. E-mail: syifaaulian41@gmail.com

² Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. E-mail: elida.soviana@ums.ac.id

Penulis Koresponding

Syifa Aulia Nurfitriani: Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

E-mail: syifaaulian41@gmail.com

Hasil: Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan ($p = 0,019$; $r = -0,267$) dan frekuensi konsumsi *fast food* ($p = 0,002$; $r = 0,344$) dengan status gizi remaja. Kebiasaan sarapan dan frekuensi konsumsi *fast food* dapat mempengaruhi kondisi status gizi pada remaja.

Kesimpulan: Hasil penelitian menemukan betapa pentingnya meningkatkan kebiasaan sarapan dan pola makan sehat untuk meningkatkan dan mempertahankan kondisi kesehatan pada remaja.

Kata Kunci:

Kebiasaan makan, makanan cepat saji, remaja, sarapan, status gizi

Pendahuluan

Masa remaja (10 -19 tahun) merupakan fase penting dalam tumbuh dan berkembangnya suatu manusia yang membutuhkan asupan gizi yang seimbang agar dapat mendorong perkembangan fisik ataupun mental secara lebih optimal. Masa remaja membutuhkan gizi yang baik dan seimbang sehingga peranan gizi pada masa remaja ini penting untuk diperhatikan. Gizi seimbang di masa remaja akan berperan dalam menentukan status gizi dan kesehatan yang optimal di masa depan (Purwanti & Shoufiah, 2017). Pada fase ini, remaja rentan mengalami masalah gizi baik berupa gizi kurang seperti stunting dan anemia, maupun gizi lebih seperti overweight dan obesitas (Dyah, et al., 2019).

Pada tahun 2023, prevalensi obesitas nasional pada penduduk berusia di atas 18 tahun mengalami peningkatan, yaitu dari 21,8% pada tahun 2018 menjadi 23,4% pada tahun 2023. Tiga provinsi dengan angka obesitas tertinggi tercatat di DKI Jakarta (31,8%), Papua (31,3%), dan Sulawesi Utara (30,6%) (SKI, 2023). Konsumsi gizi yang tidak seimbang dan tidak sesuai dengan yang dianjurkan menjadi penyebab masalah gizi yang banyak terjadi di kalangan remaja (Dian, 2020). Kondisi status gizi yang buruk dapat didefinisikan dengan status gizi kurang atau status gizi lebih. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat kejadian malnutrisi yang cukup tinggi dan faktor risiko penyakit sistem kardiovaskular dan penyakit metabolik di kalangan generasi muda (Bede et al., 2020).

Sarapan menjadi hal yang penting bagi setiap orang terutama remaja sebelum memulai kegiatan di pagi hari karena 20-25% kebutuhan energi total dalam sehari dapat terpenuhi dengan sarapan pagi (Noviyanti & Kusudaryati, 2018). Melewatkan sarapan mengakibatkan rasa lapar dan hal tersebut akan berpengaruh pada porsi yang berlebih ketika makan siang (Lugina et al., 2021). Anak yang melewati sarapan memiliki kemungkinan obesitas yang tinggi dibandingkan dengan anak

yang sarapan dengan teratur (Khan et al., 2019). Mengonsumsi sarapan dalam sehari dianggap penting karena dapat mengurangi risiko makan berlebihan di selang waktu makan sehingga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya obesitas (Reni Gina Amalia et al., 2023). Oleh karena itu, sarapan menjadi hal yang penting untuk mencapai kecukupan gizi dan juga menjaga kesehatan mental dan fisik. Sarapan dianggap sebagai bagian dari pola makan sehat karena berkaitan dengan konsumsi zat makro dan mikronutrien, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan gaya hidup. Sarapan juga mendukung peningkatan fungsi kognitif dan kinerja akademik yang mengarah pada inisiatif penyediaan sarapan oleh badan kesehatan masyarakat (Haldar et al., 2023).

Fast food merupakan jenis makanan cepat saji yang ketika sering dikonsumsi dan tidak dibatasi dapat menyebabkan obesitas (Sutrisno, et al., 2018). Kandungan gizi dalam *fast food* terbatas terutama seperti vitamin dan mineral yang tergolong rendah, pada umumnya kandungan *fast food* meliputi lemak, kalori cukup tinggi, natrium dan gula (Anggraini, 2023). *Fast food* memiliki kandungan garam natrium yang tinggi dan biasanya digunakan sebagai bahan pengawet untuk membuat makanan lebih beraroma dan menarik. Makanan seperti ini lebih banyak diminati terutama kalangan anak-anak dan remaja (Bohara et al., 2021). Penelitian yang telah dilakukan oleh Clarissa menunjukkan bahwa remaja yang lebih sering mengonsumsi *fast food* berisiko 3,000 kali memiliki status gizi tidak normal dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsi *fast food* (Clarissa et al., 2023). Mengonsumsi *fast food* secara berlebihan dapat mengakibatkan beberapa permasalahan gizi, salah satunya yaitu status gizi berlebih atau bahkan kekurangan gizi akibat mengonsumsi *fast food* (Sulistiyowati et al., 2019).

Gizi menjadi salah satu faktor penting yang menjadi penentu kesehatan dan penyesuaian antara perkembangan fisik dan mental. Hal yang menjadi permasalahan status gizi pada remaja salah satunya yaitu kurangnya pengetahuan tentang gizi.

Pengetahuan ini menjadi dasar tindakan dalam memilih suatu makanan. Pengetahuan gizi merupakan suatu pemahaman terkait zat gizi, ilmu gizi, dan interaksi terhadap kesehatan dan status gizi (Muliani et al., 2023).

Pengetahuan dan wawasan terkait gizi sangat penting diketahui terutama untuk kalangan remaja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan pada remaja di Indonesia, khususnya di SMA Negeri 2 Sukoharjo, Jawa Tengah, untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsumsi *fast food* dengan status gizi para remaja. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Sukoharjo dikarenakan data yang didapat dari DKK Sukoharjo, sebanyak 21,8% dari remaja di Sukoharjo mengalami obesitas. Oleh karena itu, SMA Negeri 2 Sukoharjo dipilih untuk mendapatkan hasil gambaran mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan serta frekuensi mengonsumsi *fast food* di daerah tersebut. Adanya penemuan ini diharapkan dapat menjadi referensi dan mendukung teori terkait dampak sarapan dan konsumsi *fast food* bagi kondisi status gizi remaja. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional dengan rancangan *cross-sectional* dalam penelitian ini dilakukan survey terhadap kebiasaan sarapan dan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada remaja SMA yang pengambilan datanya dilakukan dalam waktu yang bersamaan. Pengambilan data kebiasaan sarapan dilakukan selama 7 hari di SMA N 2 Sukoharjo.

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa siswi kelas XI yang berjumlah 322 siswa SMA N 2 Sukoharjo di wilayah Desa Pabelan Kabupaten Sukoharjo dengan syarat yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA N 2 Sukoharjo yang tidak sedang menjalani diet, tidak memiliki alergi terhadap makanan tertentu, dan bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu siswa yang mengundurkan diri saat penelitian berlangsung dan siswa yang pindah/keluar dari sekolah. Jumlah sampel penelitian sebanyak 77 siswa dari masing – masing kelas XI IPA, XI IPS, dan XI Bahasa yang didapatkan dengan perhitungan menggunakan rumus

Lemeshow dan nilai proporsi 0,5. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *proportional random sampling* dengan menggunakan perangkat daring dengan cara randomisasi.

Pengambilan data penelitian dilakukan dengan wawancara, pengukuran antropometri dan penyebaran kuisioner terkait kebiasaan sarapan dan formulir FFQ yang telah dikembangkan dari penelitian lain yang telah diuji validitasnya. Pengukuran antropometri digunakan untuk mengetahui berat badan dan tinggi badan responden menggunakan microtoice merk GEA Medical dengan ketelitian 0,1 cm dan timbangan injak digital merk GSF dengan ketelitian 0,1 kg dan kapasitas mencapai 180 kg. Hasil data penentuan status gizi ditentukan dengan melihat IMT/U dan diolah dengan menggunakan aplikasi *WHO Anthroplus*.

Kuisioner terdiri dari 9 pertanyaan terkait kebiasaan sarapan responden yang bisa diisi selama 7 hari. Responden diminta untuk menjawab pertanyaan dalam kuisioner dengan memberi tanda centang dan ada juga yang harus ditulis secara mandiri (esai). Kuisioner berisi pertanyaan terkait apakah responden tersebut membiasakan sarapan pagi, alasan mengapa responden tidak sarapan, sarapan apa yang biasa dikonsumsi, frekuensi sarapan dalam seminggu dan pertanyaan sejenis lainnya. Kebiasaan sarapan dilihat dari seberapa sering responden melakukan sarapan dalam jangka waktu satu minggu. Jika lebih dari 4 kali dalam seminggu, maka didapatkan kesimpulan bahwa responden terbiasa sarapan, begitu juga sebaliknya. Formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) digunakan untuk mengetahui frekuensi konsumsi *fast food* dalam satu bulan terakhir berisi berbagai jenis *fast food* yang terdapat disekitar lingkungan penelitian dengan perhitungan tidak pernah (skor 0), jarang (skor 1), 1-2x/minggu (skor 10), 3-6x/minggu (skor 15), 1x/hari (skor 25) dan >1x/hari (skor 50) dengan standarisasi kategori status gizi menggunakan IMT/U.

Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis awal dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov Test* menggunakan aplikasi SPSS 25 dan mendapat kesimpulan bahwa data berdistribusi tidak normal dengan $p < 0,05$. Selanjutnya, uji korelasi *Rank Spearman* dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel seperti kebiasaan sarapan dan konsumsi *fast food* dengan status gizi. Meskipun demikian, tidak dilakukan analisis multivariat untuk mengontrol faktor perancu (misalnya uang saku dan aktivitas fisik), sehingga hasil uji hubungan hanya menunjukkan asosiasi sederhana dan tidak dapat sepenuhnya

menggambarkan hubungan kausal. Penelitian ini telah mendapat izin dari Komisi Etik Penelitian RSUD Dr. Moewardi dengan nomor 2.456/X/ HREC/2024.

Hasil

Berdasarkan Tabel 1, responden yang termasuk dalam penelitian adalah siswa siswi usia 16-17 tahun dengan presentase responden terbanyak remaja usia 16 tahun sebesar 58,4% dan usia 17 tahun sebesar 41,6%. Responden penelitian sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan presentase sebanyak 63,6% sedangkan laki-laki 36,4%. Responden rata – rata memiliki uang saku < Rp. 15000 dengan presentase sebesar 62,3% sedangkan 32,7% lainnya memiliki uang saku > Rp. 15000.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	f	%
Usia		
16 tahun	45	58,4
17 tahun	32	41,6
Jenis Kelamin		
Laki – laki	28	36,4
Perempuan	49	63,6
Uang Saku (Rupiah)		
<15000	48	62,3
>15000	29	37,7
Kebiasaan Sarapan		
Sarapan	44	57,1
Tidak sarapan	33	42,9
Konsumsi Fast Food		
Sering	34	44,2
Jarang	43	55,8
Status Gizi		
Gizi buruk	1	1,3
Gizi kurang (<i>underweight</i>)	10	13
Normal	52	67,5
Gizi lebih (<i>overweight</i>)	11	14,3
Obesitas	3	3,9

Lebih dari separuh responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik yaitu >4 kali dalam seminggu sebanyak 44 siswa dengan presentase 57,1% sedangkan 33 siswa lainnya dengan presentase 42,9% tidak terbiasa sarapan. Menurut Yun, kelompok anak dan remaja yang memiliki prevalensi obesitas rendah adalah kelompok yang memiliki pola makan sehat (mengonsumsi sarapan secara rutin, makan buah dan sayur, mengurangi total energi, protein rendah, dan asupan lemak). Anak-anak dan remaja yang mengonsumsi sarapan hampir setiap hari memiliki prevalensi kejadian obesitas yang rendah dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsi sarapan dan pola makan sehat (Yun et al., 2024).

Frekuensi konsumsi *fast food* dikategorikan sering apabila total skor FFQ individu lebih dari rata-rata (343), begitu juga sebaliknya apabila kurang dari skor rata-rata maka dikategorikan jarang. Responden penelitian mayoritas jarang mengonsumsi *fast food* sebanyak 43 siswa dengan presentase 55,8% dan sebanyak 34 siswa sering mengonsumsi *fast food* dengan presentase 44,2%. Hasil penelitian yang dilakukan Suraji, menyatakan bahwa remaja lebih sering mengonsumsi *fast food* ketika sedang berada di rumah, sekolah, restoran dan ketika sedang bepergian atau liburan. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa remaja ketika makan di kantin sekolah, hotel dan *bakery* biasanya lebih memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji (Bohara et al., 2021).

Status gizi dibagi menjadi beberapa kategori yaitu gizi buruk, gizi kurang (*underweight*), normal, gizi lebih (*overweight*), dan obesitas. Responden rata-rata memiliki status gizi normal dengan presentase sebesar 67,5% yaitu sebanyak 52 siswa, kemudian *overweight*, obesitas dan gizi buruk dengan masing – masing presentase 14,3%, 3,9% dan 1,3%. Selanjutnya, analisis terkait hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi fast food dengan status gizi.

Tabel 2. Hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi *fast food* dengan status gizi

Variabel	Status Gizi (IMT/U)					Total n (%)	Nilai p
	Gizi Buruk n (%)	Gizi Kurang n (%)	Normal n (%)	Gizi Lebih n (%)	Obesitas n (%)		
Kebiasaan Sarapan							
Sarapan	1 (2,2)	6 (13,6)	34 (77,2)	2 (4,5)	1 (2,2)	44 (100)	0,019
Tidak Sarapan	0 (0)	4 (12,1)	18 (54,5)	9 (27,2)	2 (6,0)	33 (100)	
Konsumsi Fast Food							
Sering	0 (0)	0 (0)	23 (67,6)	8 (23,5)	3 (8,8)	34 (100)	0,002
Jarang	1 (2,3)	10 (23,3)	29 (67,4)	3 (7,0)	0 (0)	43 (100)	
Total	1 (1,3)	10 (13,0)	52 (67,5)	11 (14,3)	3 (3,9)	77 (100)	

Tabel 2, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja dengan $p < 0,05$ ($p = 0,019$). Responden yang membiasakan sarapan mayoritas memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 34 siswa (77,2%), 1 siswa (2,2%) dengan gizi buruk, sebanyak 6 siswa (13,6%) memiliki status gizi kurang, 2 siswa (4,5%) dengan gizi lebih dan 1 siswa (2,2%) memiliki status gizi obesitas. Sedangkan responden yang tidak sarapan dengan status gizi overweight berjumlah 9 siswa (27,2%) dan obesitas berjumlah 2 siswa (6%) ditemukan lebih banyak dibanding dengan responden yang mengonsumsi sarapan. Kemudian siswa yang tidak sarapan dengan status gizi kurang sebanyak 4 siswa (12,1%), dan gizi normal sebanyak 18 siswa (54,5%). Kebiasaan sarapan pada remaja mempunyai pengaruh terhadap status gizinya. Tetapi hubungan antar variabel dianggap lemah karena bersifat negatif ($r = -0,267$). Penelitian serupa yang dilakukan oleh Foluke, menyatakan bahwa remaja yang tidak mengonsumsi sarapan memiliki IMT yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang mengonsumsi sarapan (Olatona et al., 2022).

Selanjutnya, dapat dilihat pada Tabel 2 juga disajikan hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi, bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja dengan $p < 0,05$ ($p = 0,002$). Frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja memiliki hubungan kuat terhadap kondisi status gizinya karena bersifat positif ($r = 0,344$). Responden penelitian yang sering mengonsumsi *fast food* memiliki status gizi normal sebanyak 23 siswa (67,6%), gizi lebih sebanyak 8 siswa (23,5%), dan obesitas 3 siswa (8,8%). Sedangkan responden yang jarang mengonsumsi *fast food* mayoritas memiliki status gizi normal sebanyak 29 siswa (67,4%), kemudian gizi kurang sebanyak 10 siswa (23,3%), gizi lebih sejumlah 3 siswa (7%) dan gizi buruk 1 siswa (2,3%). Penelitian serupa menyebutkan bahwa kelompok yang mengonsumsi makanan tinggi lemak atau *fast food* memiliki berat badan berlebih dibanding dengan kelompok yang jarang mengonsumsi makanan mengandung tinggi lemak atau *fast food* (Saintila et al., 2024).

Pembahasan

Kebiasaan Sarapan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di SMA N 2 Sukoharjo sebagian besar terbiasa melakukan

sarapan di pagi hari sebanyak 44 siswa (57,1%), sedangkan yang tidak memiliki kebiasaan sarapan sebanyak 33 siswa (42,9%). Sarapan merupakan aktivitas makan dan minum yang berguna untuk memenuhi kebutuhan harian (15-30% kebutuhan gizi) yang dilakukan antara pukul 06.00 sampai 09.00 pagi dengan tujuan dapat mewujudkan gaya hidup sehat, aktif dan produktif. Energi yang cukup pada saat sarapan dianjurkan mencapai 300-500 kalori dan 6-10 gram protein (Arista et al., 2021). Kelompok yang terbiasa sarapan memiliki asupan energi dan zat gizi makro yang lebih tinggi dibanding yang tidak sarapan (Niswah et al., 2014). Remaja yang tidak mempunyai kebiasaan sarapan berisiko 17 kali lebih besar mempunyai status gizi tidak normal (Rosida, 2018). Terdapat tiga hal yang mempengaruhi kebiasaan sarapan seseorang yaitu ketersediaan sarapan dalam rumah tangga, jenis hidangan yang disediakan untuk sarapan dan waktu makan seseorang (Sari et al., 2016).

Menurut Christine, seseorang memiliki pola makan yang tidak baik salah satunya sering melewatkan sarapan, karena kadar glukosa dalam tubuh akan menurun dengan perlahan apabila melewatkan sarapan di pagi hari. Hal ini merangsang hipotalamus dan membuat seseorang akan merasakan rasa lapar yang berlebih sehingga mengonsumsi lebih banyak porsi makan pada siang maupun malam hari. Apabila pengeluaran energi tidak seimbang akan menyebabkan terjadinya penumpukan jaringan lemak (Arista et al., 2021).

Konsumsi Fast Food

Fast food atau makanan cepat saji merupakan suatu *junk food* yang dianggap sebagai makanan yang tidak bergizi dan tidak dapat mencukupi zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Kemenkes RI, 2023). *Fast food* yang biasa dikonsumsi remaja seperti kentang goreng, nugget, ayam goreng, mie instan, gorengan yang mana makanan tersebut mengandung kandungan kalori, lemak, natrium, kolesterol yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin maupun folat sehingga ebagi sering dikonsumsi dapat mengakibatkan *overweight* (Patarru et al., 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di SMA N 2 Sukoharjo kebanyakan memiliki frekuensi konsumsi *fast food* yang rendah atau jarang yaitu sebanyak 43 responden (55,8%), sedangkan yang sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 34 responden (44,2%). Rata – rata skor konsumsi *fast food* remaja kelas XI SMA N 2 Sukoharjo selama 1

bulan terakhir yaitu sebesar 343. Apabila skor individu melebihi rata-rata, maka disimpulkan bahwa individu tersebut sering mengonsumsi *fast food* dalam kurun waktu 1 bulan terakhir. Selain berdampak pada status gizi seperti *overweight* maupun obesitas, penelitian lain menyebutkan ada beberapa dampak lain dari mengonsumsi *fast food* bagi kesehatan yaitu meningkatkan faktor risiko hipertensi, diabetes, kanker, penyakit jantung, dan stroke (Pamelia, 2018).

Status Gizi

Status gizi merupakan suatu kondisi tubuh manusia akibat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat gizi. Baik buruknya status gizi seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu kesehatan tubuh dan asupan makanannya (Rahmat, 2022). Remaja yang memiliki masalah gizi berdampak pada kesehatan tubuh dan dapat berpengaruh terhadap status gizinya. Status gizi kurang dapat mengganggu ebagi reproduksi dan status gizi lebih dapat meningkatkan penyakit ebagianive seperti diabetes, penyakit jantung, hipertensi dan penyakit lain yang serupa (Mardalena, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ebagian besar remaja kelas XI di SMA N 2 Sukoharjo memiliki status gizi baik atau normal sebanyak 52 responden (67,5%) dan paling sedikit dengan gizi buruk yaitu 1 responden (1,3%). Selain itu, remaja yang memiliki status gizi *overweight*, *underweight*, dan obesitas masing – masing memiliki presentase 14,3%, 13%, 3,9% dan 1%.

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Hasil penelitian dengan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja dengan $p=0,019$ ($p<0,05$), dapat dilihat pada tabel 2, Siswa yang mempunyai kebiasaan sarapan rata – rata memiliki status gizi baik atau normal sebanyak 34 siswa (77,2%). Sebaliknya, siswa yang tidak sarapan kebanyakan memiliki status gizi lebih atau *overweight* (27,2%). Menurut Kemenkes, melewatkan sarapan pagi dapat membuat rasa lapar yang berlebihan di siang hari, sehingga porsi makan siang menjadi berlebihan dan tidak terkontrol sehingga akan berakibat mengalami *overweight* (Kemenkes RI), (2022). Hasil penelitian Ardesihirlarijani, mengungkapkan bahwa risiko *overweight*/obesitas pada anak-anak dan remaja yang melewatkan sarapan pagi 43% lebih

besar dibandingkan dengan yang rutin melakukan sarapan pagi (Ardesihirlarijani et al., 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mefa bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi, dimana siswa yang tidak terbiasa sarapan maka status gizinya tidak baik atau dapat mengakibatkan malnutrisi (Rohmah et al., 2020).

Penemuan ini bertentangan dengan hasil penelitian yang dilakukan Ahmad, bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja SMA. Pada penelitian tersebut ditemukan bahwa reponden yang memiliki kebiasaan sarapan yang cukup justru memiliki status gizi tidak baik (Faridi et al., 2023). Hubungan lemah antara kebiasaan sarapan dengan status gizi dapat disebabkan oleh variasi kualitas sarapan, bukan hanya frekuensinya. Remaja yang sarapan setiap hari belum tentu mengonsumsi makanan dengan komposisi gizi seimbang. Hasil dari wawancara responden yang tidak memiliki kebiasaan sarapan kebanyakan mempunyai ocus yang sama yaitu karena tidak sempat dan terburu-buru untuk berangkat ke sekolah. Ada juga yang tidak sarapan karena tidak terbiasa dan apabila dipaksakan akan sakit perut ataupun mual. Sedangkan dari hasil wawancara remaja yang terbiasa sarapan pagi rata – rata melakukan sarapan lebih dari 4 kali per minggu.

Siswa yang terbiasa sarapan pagi dapat lebih berkonsentrasi dan ocus dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Status gizi remaja pada umumnya dipengaruhi oleh faktor gangguan pola makan dan kebiasaan makannya (Jessie VS, 2024). Hasil penelitian ini juga sesuai penelitian yang dilakukan oleh Andri, bahwa terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan status gizi remaja SMA. Kebiasaan sarapan pagi sangat berguna untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh agar dapat melakukan aktivitas yang optimal (Saputra & Kartika, 2023).

Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi

Hasil penelitian dengan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja dengan $p=0,002$ ($p<0,05$). Pada Tabel 2, disimpulkan bahwa remaja yang jarang mengonsumsi *fast food* rata – rata memiliki status gizi baik atau normal sebanyak 29 siswa dari total 43 siswa yang jarang mengonsumsi *fast food*,

selain itu terdapat juga remaja yang memiliki status gizi kurang sebanyak 10 siswa dan gizi buruk yaitu 1 siswa. Sedangkan remaja yang sering mengonsumsi *fast food* rata – rata memiliki status gizi normal, *overweight*, dan obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria, bahwa terdapat kaitan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja (Fitria et al., 2024). Penelitian lain juga menyatakan bahwa semakin banyak jumlah *fast food* yang dikonsumsi dalam sekali makan atau lebih dari 200 kalori setiap makan, maka semakin besar juga risiko mengalami *overweight* (Putri, 2014). Disisi lain hasil penemuan ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Iza, bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja. Kondisi tersebut dapat terjadi karena adanya faktor lain seperti pendapatan, pendidikan, ketersediaan pangan wilayah tersebut, pendidikan, pengetahuan gizi, serta aktivitas fisik (Saufani et al., 2022).

Menurut Mayangsari, mengonsumsi *fast food* 2 kali atau lebih dalam seminggu dapat meningkatkan risiko *overweight* karena *fast food* mengandung lemak tinggi sebesar 42,8% dan 47,9% dari total kalori dan rendah karbohidrat (Mayangsari, 2017). Menurut Sri, remaja yang mempunyai uang saku lebih besar cenderung mengonsumsi makanan *modern* salah satunya yaitu *fast food* (42). Dari data karakteristik siswa kelas XI di SMA N 2 Sukoharjo, rata – rata siswa dengan uang saku Rp>15.000 mempunyai keinginan lebih untuk membeli berbagai jenis makanan/jajanan yang terdapat di sekitar lingkungan sekolah.

Beberapa jenis *fast food* yang disukai mayoritas orang seperti ayam goreng, *pizza*, hamburger, kentang goreng serta *soft drink* mempunyai daya tarik melalui rasa yang enak, penampilan yang menarik dan menggugah selera serta harganya relatif terjangkau sehingga banyak diminati masyarakat (Aulia et al., 2018). Menurut Hayati, jenis *fast food* dibedakan menjadi dua yaitu *western fast food* dan *traditional fast food*. Contoh dari *western fast food* yaitu *french fries potato*, *pizza*, *hamburger*, *fried chicken*, *sandwich* dan *soft drink*. Sedangkan *traditional fast food* antara lain bakso, nasi goreng, sate ayam, mie ayam, dan soto (Fitriah, 2000). Berdasarkan hasil pengisian formulir FFQ terkait jenis *fast food* yang sering dikonsumsi oleh siswa kelas XI di SMA N 2 Sukoharjo yaitu mie instan, mie goreng, *nugget*, ayam goreng, *fried chicken* dengan frekuensi 3-6x/minggu, bakso, nasi

goreng, mendoan/gorengan, soto ayam, batagor dengan frekuensi 1-2x/minggu. Temuan ini menegaskan perlunya intervensi berbasis sekolah, misalnya edukasi gizi di UKS, penyediaan sarapan sehat yang mudah diakses, serta pembatasan penjualan *fast food* di kantin. Dengan demikian, siswa lebih mudah menerapkan pola makan sehat dalam rutinitas harian.

Kesimpulan

Penelitian ini mengaskan bagaimana pentingnya membangun dan menerapkan suatu kebiasaan untuk melakukan sarapan dengan teratur dan membatasi konsumsi *fast food* pada remaja. Hal tersebut menandakan adanya urgensi untuk dilakukan program edukasi terkait gizi kepada remaja, terutama mereka yang masih bersekolah dengan basis edukasi melalui kegiatan UKS, penyediaan pilihan makanan sehat, serta keterlibatan orang tua dalam membangun kebiasaan anak sarapan di rumah.

Saran, hasil penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi referensi bagi pembuat kebijakan di Tingkat local ataupun nasional untuk memperkuat dan mengembangkan regulasi terkait gizi remaja.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat potensi konflik kepentingan, baik dari pihak penulis maupun instansi, yang berkaitan dengan penelitian, kepengarangan, dan/atau publikasi artikel ini.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada siswa kelas XI SMA N 2 Sukoharjo yang sudah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Amalia, R. G., Juhairina, J., Istiana, I., Budiarto, A., & Skripsiana, N. S. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan dan asupan energi dengan kejadian obesitas pada mahasiswa PSKPS FK ULM tahun 2022. *Homeostasis*, 6(1), 59.
<https://doi.org/10.20527/ht.v6i1.8789>

- Ardeshirlarijani, E., Namazi, N., Jabbari, M., Zeinali, M., Gerami, H., Jalili, R. B., Larijani, B., & Azadbakht, L. (2019). The link between breakfast skipping and overweight/obesity in children and adolescents: A meta-analysis of observational studies. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, 18(2), 657–664. <https://doi.org/10.1007/s40200-019-00446-7>
- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). Perilaku makan, kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi, dan status gizi pada remaja SMA di Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.206>
- Aulia, S. G. B., Makmur, T., & Hamid, A. H. (2018). Perilaku konsumsi fast food mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(1), 130–139.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil utama Risesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Bargiota, A., Delizona, M., Tsitouras, A., & Koukoulis, G. N. (2013). Eating habits and factors affecting food choice of adolescents living in rural areas. *Hormones*, 12(2), 246–253. <https://doi.org/10.14310/horm.2002.1408>
- Bede, F., Cumber, S. N., Nkfusai, C. N., Venyuy, M. A., Ijang, Y. P., Wepngong, E. N., & Kien, A. T. N. (2020). Dietary habits and nutritional status of medical school students: The case of three state universities in Cameroon. *Pan African Medical Journal*, 35, 1–10. <https://doi.org/10.11604/pamj.2020.35.15.18818>
- Bohara, S. S., Thapa, K., Bhatt, L. D., Dharmi, S. S., & Wagle, S. (2021). Determinants of junk food consumption among adolescents in Pokhara Valley, Nepal. *Frontiers in Nutrition*, 8, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.644650>
- Dian, H. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Medika Utama*, 2(1), 332–342.
- Dyah, I. P., Endang, N. W., & Suryani, E. S. (2019). *Peran gizi dalam siklus hidup manusia*. MUP.
- Faridi, A., Vidyarini, A., & Prasetya, A. Y. (2023). Hubungan pengetahuan, kebiasaan sarapan, dan asupan zat gizi makro sarapan dengan status gizi pada remaja. *Jurnal Riset Gizi*, 11(2), 106–113. <https://doi.org/10.31983/jrg.v11i2.10615>
- Fitria, Khoirunnisa, S., & Furqon, M. (2024). Hubungan antara aktivitas fisik dan konsumsi fast food dengan status gizi siswa di SMK Al-Hidayah Jakarta Selatan. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 5(1), 22–28. <https://doi.org/10.24853/mjnf.5.1.22-28>
- Haldar, P., James, A., & Negi, U. (2023). Breakfast eating habits and its influence on nutritional status. *Journal of Health and Allied Sciences NU*, 13(3), 1–3. <https://doi.org/10.1055/s-0043-1777021>
- Jessie, V. S., & Oktaviani, C. (2024). Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa-siswi SMA Bunda Mulia Jakarta. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 11(6).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Sarapan pagi penting bagi kecukupan gizi anak remaja. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1302/sarapan-pagi-penting-bagi-kecukupan-gizi-anak-remaja
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pengaruh makanan cepat saji terhadap kesehatan remaja*.
- Khan, S., Abbas, A., Ali, I., Arshad, R., Tareen, M. B. K., & Shah, M. I. (2019). Prevalence of overweight and obesity and lifestyle assessment among school-going children of Multan, Pakistan. *Isra Medical Journal*, 11(4), 230–233.
- Lugina, W., Maywati, S., & Neni, N. (2021). Hubungan aktivitas fisik, asupan energi, dan sarapan pagi dengan kejadian overweight pada siswa SMA Tasikmalaya tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(2), 305–313. <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i2.3889>
- Mardalena, I. (2017). *Dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan: Konsep dan penerapan pada asuhan keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Mayangsari, A. R. (2017). Hubungan aktivitas fisik, durasi tidur, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan makan cepat saji dengan kejadian gizi lebih di SDS Kartika VIII-5 Jakarta kelas 4 dan 5 tahun 2017. *Journal GEEJ*, 7(2), 1–18. http://www.joi.isoss.net/PDFs/Vol-7-no-2-2021/03_J_ISOSS_7_2.pdf
- Nanda, C. A., Puspitasari, D. I., Widiyaningsih, E. N., & Mardiyati, N. L. (2023). Hubungan frekuensi konsumsi fast food dan asupan zat

- gizi makro dengan status gizi pada remaja. *Pontianak Nutrition Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.30602/pnj.v6i1.1164>
- Niswah, I., Damanik, M. R. M., & Ekawidyan, K. R. (2014). Kebiasaan sarapan, status gizi, dan kualitas hidup remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(10), 97–102.
- Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. D. (2018). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Profesi: Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 72. <https://doi.org/10.26576/profesi.302>
- Olatona, F. A., Oloruntola, O., Adeniyi, O., & Amu, E. (2022). Association between breakfast consumption and anthropometrically determined nutritional status of secondary-school adolescents in Lagos, Southwest Nigeria. *International Journal of Maternal and Child Health and AIDS*, 11(1). <https://doi.org/10.21106/ijma.503>
- Pamelia, I. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *IKESMA*, 14(2), 144. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Patarru, F., Situngkir, R. S., Heumasse, C. F., & Ahudara, C. G. S. (2022). Kebiasaan konsumsi makanan siap saji (fast food) dan status gizi pada remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(3), 234–237.
- Purwanti, S., & Shoufiah, R. (2017). Kebiasaan sarapan pagi mempengaruhi status gizi remaja jurusan kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim*, 09, 81–87.
- Putri, L. N. (2014). Hubungan pola konsumsi fast food dengan kejadian overweight pada remaja putri SMA Batik 1 Surakarta. *Jurnal Kesehatan*.
- Rahmat, I. (2022). Pengaruh pendidikan ibu dengan status gizi siswa di SMK Bina Sehat Nusantara Kabupaten Bone tahun 2022. *Suara Kesehatan*, 8(1), 1–6.
- Rohmah, M. H., Rohmawati, N., & Sulistiyani, S. (2020). Hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(1), 39. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v4i1.155>
- Rosida, H. (2018). Hubungan kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan energi, dan gizi makro dengan status gizi pada siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 116. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.116-122>
- Saintila, J., Carranza-Cubas, S. P., Santamaria-Acosta, O. F. A., Serpa-Barrientos, A., Ramos-Vera, C., López-López, E., Geraldo-Campos, L. A., & Calizaya-Milla, Y. E. (2024). Breakfast consumption, saturated fat intake, and body mass index among medical and non-medical students: A cross-sectional analysis. *Scientific Reports*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-63440-x>
- Saputra, A., & Kartika, W. (2023). Pengaruh sarapan pagi terhadap status gizi remaja di SMA Negeri 1 Ciomas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 50–54.
- Sari, A. F. I., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2016). Kebiasaan dan kualitas sarapan pada siswi remaja di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 97. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.97-102>
- Saufani, I. A., Desmaneni, F., Hanum, F. N., Mohammad, U., & Bukittingi, N. (2022). Hubungan konsumsi fast food dengan status gizi siswa sekolah menengah kejuruan. *Afiyah*, 9(1), 4.
- Sulistyowati, Y., Ariestanti, Y., & Widayati, T. (2019). Hubungan konsumsi fast food dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 83–89.
- Sutrisno, D. C. P., Istiqomah, I., Baba, K. J., Rifani, L. E., & N. M. A. (2018). Sosialisasi HIV atau AIDS dalam kehamilan di RT 27 RW 10 Lingkungan Tirtoudan Kelurahan Tosaren Kecamatan Pesantren Kota Kediri. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 14–16. <https://doi.org/10.30994/vol1iss1pp16>
- Usdeka, M., Sumardilah, D. S., & Lupiana, M. (2023). Asupan gizi dan pengetahuan dengan status gizi remaja putri. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1), 35–42. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.202>
- World Health Organization. (2022). *Adolescent health*. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/setting-standards-for-adolescent-care#tab=tab_1
- Yun, Y.-J., Kwon, Y.-J., Lee, Y., Heo, S.-J., & Lee, J.-W. (2024). Association of dietary habits with general and abdominal obesity in Korean children and adolescents: Cluster analysis of nationwide population survey data. *Frontiers in Endocrinology*, 15, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fendo.2024.1424761>