

The Relation of Fast Food Eating Habits, Physical Activity And Nutrition Knowledge With The Nutritional Status of First Year Medical Student of University of Lampung 2013

Widyantara KIS, Zuraida R, Wahyuni A
Faculty of Medicine University of Lampung

Abstract

High level of activity causes people prefer things that are instant, including in choosing food. Fast food is very easy to get and does not require a long time to be served. Most fast foods are high in calories, cholesterol, fat, and salt but low in fiber. This certainly affects the nutritional status where the incidence of malnutrition is more likely to be higher. Nutrition knowledge level of person also affects attitudes and behaviors in choosing foods. The purpose of this research is to know the relation of fast food eating habits, physical activity and nutrition knowledge with nutritional status of medical student of first year medical student of university of lampung 2013. This research is descriptive analytic research with cross sectional design. The number of respondents are 125 people. The results of this research showed that 58.4% of respondents are often eating fast food and 41.6% respondents are rarely. Physical activity brings about 42,4% have good physical activity and 57.6% have less physical activity and nutritional knowledge gained to 55.2% have good nutrition knowledge, 28% have medium nutrition knowledge and 16.8% have low nutrition knowledge and for nutritional status, 40% have overweight nutritional status, 33.6% normal and 16.5% underweight. The habit of eating fast food, physical activity, and nutritional knowledge has no statistically meaningful relationship ($p > 0.05$).

Key words : fast food, nutrition knowledge, nutritional status, physical activity

Abstrak

Tingkat kesibukan yang tinggi menyebabkan orang lebih menyukai hal-hal yang instan, termasuk dalam memilih makanan. Makanan cepat saji sangat mudah didapatkan dan tidak membutuhkan waktu yang lama dalam proses penyajiannya. Sebagian besar makanan cepat saji memiliki kandungan kalori, kolesterol, lemak, dan garam yang tinggi namun rendah serat. Hal ini tentu berdampak pada status gizi dimana angka kejadian gizi lebih cenderung lebih tinggi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang juga berpengaruh terhadap sikap dan perilaku memilih makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan makanan cepatsaji (*fast food*), aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa FK Unila angkatan 2013. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *cross sectional* dengan jumlah responden sebanyak 125 orang. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa 58,4% memiliki kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food*) sering dan 41,6% jarang. Aktivitas fisik yang didapatkan 42,4% memiliki aktivitas fisik baik dan 57,6% memiliki aktivitas fisik kurang dan untuk pengetahuan gizi didapatkan 55,2% memiliki pengetahuan gizi baik, 28% memiliki pengetahuan gizi sedang dan 16,8% memiliki pengetahuan gizi kurang dan untuk status gizi 40% memiliki status gizi *overweight*, 33,6% normal dan 26,4% *underweight*. Kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food*) aktivitas fisik dan pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan yang bermakna secara statistik ($p > 0,05$).

Kata kunci : makanan cepat saji, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, status gizi

Pendahuluan

Status gizi pada kelompok dewasa di atas 18 tahun didominasi dengan masalah obesitas, walaupun masalah kurus juga masih cukup tinggi. Angka obesitas pada perempuan cenderung lebih tinggi dibanding laki-laki. Berdasarkan karakteristik masalah obesitas cenderung lebih tinggi pada penduduk yang tinggal di perkotaan, berpendidikan lebih tinggi dan pada kelompok status ekonomi yang tertinggi pula (Balitbang Depkes RI, 2010). Menurut Sediaoetama (2002), tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Fast food dapat diartikan sebagai makanan yang dapat dihidangkan dan dikonsumsi dalam waktu seminimal mungkin atau juga dapat diartikan sebagai makanan yang dikonsumsi secara cepat. Pada umumnya komposisi *fast food* mengandung lebih tinggi energi, garam dan lemak termasuk kolesterol dan hanya sedikit mengandung serat (Bowman *et al.* 2004). Individu dan keluarga memiliki banyak alasan mencari makanan cepat saji terutama karena waktu dan biaya makanan cepat saji yang murah, cepat, mudah untuk mendapatkannya, dan lezat (Sharkey JR *et al.*, 2011).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah (2008) di Lampung, sebagian besar frekuensi remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji di restoran waralaba berkisar antara 1-10 kali dalam sebulan. Di kota besar banyak ditemukan konsumen yang memilih menu makanan cepat saji, karena keterbatasan waktu maupun fasilitas untuk menyiapkan makanannya sendiri. Selain itu pada kalangan tertentu mengonsumsi makanan cepat saji juga menjadi bagian dari gaya hidup.

Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Lokasi penelitian adalah fakultas kedokteran unila. Waktu Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2013. Sampel yang didapatkan berdasarkan perhitungan rumus adalah sebanyak 125 orang. Responden yang terpilih diminta untuk menandatangani formulir *informed consent* dengan sebelumnya diberikan penjelasan terlebih dahulu tentang tujuan dan manfaat penelitian. Kemudian

responden mengisi kuesioner kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food*), aktivitas fisik dan pengetahuan gizi. Setelah itu responden diukur tinggi badan dan berat badannya.

Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu status gizi, sedangkan variabel independen yaitu kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food*), aktivitas fisik dan pengetahuan gizi. Untuk mengetahui hubungan yaitu kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food*), aktivitas fisik dan pengetahuan gizi status gizi digunakan uji statistik *Chi-Square*.

Hasil

Karakteristik responden

Sebagian besar responden (72%) memiliki jenis kelamin perempuan dan sebagian besar (80%) berusia 18 tahun,

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dan usia

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
a. Laki –laki	35	28%
b. Perempuan	90	72%
Usia		
a. 16	1	0,8%
b. 17	13	10,4%
c. 18	100	80%
d. 19	10	8%
e. 20	1	0,8%

Analisis Univariat

Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food*) sering sebesar (58,4%) dan memiliki kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food*) jarang sebesar (41,6%), memiliki aktivitas fisik kurang sebesar (57,6%). Dan memiliki aktivitas fisik baik sebesar (42,4%), memiliki pengetahuan gizi baik sebesar (55,3%), pengetahuan gizi sedang sebesar (28%) dan pengetahuan gizi kurang sebesar (16,8%) serta

memiliki status gizi *overweight* sebesar (40%), memiliki status gizi normal (33,6%) serta memiliki status gizi *underweight* sebesar (26,4%)

Tabel 2. Analisis Univariat

Variabel	Frekuensi	Persentase
Kebiasaan Makan <i>Fast food</i>		
a. Sering	73	58,4%
b. Jarang	52	41,6%
Aktivitas Fisik		
a. Baik	53	42,4%
b. Kurang	72	57,6%
Pengetahuan Gizi		
a. Baik		
b. Sedang	69	55,3%
c. Kurang	35	28%
	21	16,8%
Status Gizi		
a. <i>Overweight</i>	50	40%
b. Normal	42	33,6%
c. <i>Underweight</i>	33	26,4%

Analisis Bivariat

Sebagian besar responden dengan kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food*) sering memiliki status gizi yang *overweight* (34,2%) dan pada hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food*) dengan status gizi memiliki hubungan yang tidak bermakna secara statistik ($p=0,118$). Pada responden yang memiliki aktivitas fisik baik memiliki status gizi malnutrisi (*overweight dan underweight*) sebesar (47,2%).

Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan status gizi tidak memiliki hubungan yang bermakna secara statistik ($p=0,06$). Pada responden dengan pengetahuan gizi baik memiliki status gizi yang malnutrisi (*overweight dan underweight*) sebesar (65,2%) hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dengan status gizi memiliki hubungan yang tidak bermakna secara statistik ($p=0,565$).

Tabel 3. Analisis Bivariat

Variabel Terikat	Variabel Bebas	p value
Status Gizi	Kebiasaan <i>fast food</i>	0,118
	Aktivitas Fisik	0,06
	Pengetahuan Gizi	0,565

Pembahasan

Sebagian besar responden sering mengonsumsi makan makanan cepat saji (*fast food*) (58,4%). Menurut penelitian Hayati (2000), faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang mengonsumsi *fast food* adalah jenis kelamin, pendapatan keluarga, uang saku, alasan mengonsumsi *fast food*, sumber informasi dan preferensi (meliputi rasa, warna dan aroma).

Hasil Analisis menunjukkan bahwa kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food*) dengan status gizi memiliki hubungan yang tidak bermakna secara statistik dimana didapatkan nilai $p=0,118$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardatillah (2008) tetapi hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Suryaputra & Nadhiroh (2012) yang mendapatkan adanya perbedaan yang bermakna pada pola konsumsi makanan cepat saji antara kelompok remaja obesitas dengan nonobesitas.

Menurut WHO (2003) yang menyebabkan konsumsi *fast food* dengan gizi lebih adalah kemungkinan ukuran dan jumlah porsi yang dimakan berlebihan. Ukuran porsi yang besar menyebabkan peningkatan berat badan. Terdapat beberapa faktor yang terkait *fast food* yaitu seberapa sering *fast food* dikonsumsi, kandungan gizi dalam *fast food*. Dalam 100 gram, burger mengandung 261 kkal, kentang goreng 342 kkal, *fried chicken* pada bagian dada atau sayap 303 kkal, *pizza* yang mengandung keju 268 kkal, dan *hotdog* mengandung 247 kkal (Badjeber, 2009).

Sebagian besar kelompok obesitas mengonsumsi makanan cepat saji satu kali seminggu. Sedangkan pada kelompok non obesitas termasuk jarang mengonsumsi makanan cepat saji. Jenis makanan cepat saji yang sering dikonsumsi adalah *pizza*, *burger*, *hotdog*, *french fries*, *chicken nugget*, dan ayam

gorengteping (Suryaputra, Nadhiroh, 2012). Menurut hasil penelitian Fraser *et al.* (2011), remaja yang sering makan di restoran cepat saji mengonsumsi lebih banyak makanan yang tidak sehat dan cenderung memiliki IMT lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak secara periodik makan di restoran cepat saji.

Pada aktivitas fisik didapatkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang kurang (57,6%). Selama melakukan aktivitas fisik, otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan (WHO, 2013).

Hasil analisis menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan status gizi tidak memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dimana didapatkan nilai $p=0,06$. Hasil penelitian ini sejalan dengan Yuniarto (2009) tetapi mendapatkan hasil yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Dieny (2007) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Beberapa penelitian epidemiologi menyebutkan bahwa obesitas pada remaja terjadi karena interaksi antara makan yang banyak dan sedikit aktivitas. Aktivitas fisik menyebabkan terjadinya proses pembakaran energi sehingga semakin remaja beraktivitas semakin banyak energi yang terpakai (Goran, 2006). Olahragaberkontribusi pada pencegahan kenaikan berat badan (Sherwood *et al.* 2000). Perempuan yang memiliki berat badan lebih dan obesitas dapat menurunkan berat badannya dalam jangka panjang dengan tambahan aktivitas fisik 200-300 menit/minggu (Jakicic *et al.*, 2003).

Temuan pengetahuan gizi yang baik pada penelitian ini sebesar (53,6%). Pengetahuan gizi seseorang dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun informal. Pendidikan formal ialah melalui kurikulum yang diterapkan di sekolah, dicirikan dengan adanya tingkatan kronologis yang ketat untuk tingkat usia sasaran. Sementara pendidikan informal tidak terorganisasi secara structural dan

tidak mengenal tingkatan kronologis, keterampilan, dan pengetahuan, tetapi terselenggara setiap saat di lingkungan sekitar manusia (Hayati, 2000).

Hasil analisis menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dengan status gizi memiliki hubungan yang tidak bermakna secara statistik dimana didapatkan nilai $p=0,676$. Hasil penelitian berbeda didapatkan oleh Suryaputra & Nadhiroh (2012) yang menunjukkan ada perbedaan bermakna antara pengetahuan gizi kelompok obesitas dengan kelompok non obesitas.

Menurut Sukandar (2009), pengaruh pengetahuan gizi terhadap konsumsi makanan tidak selalu *linier*, artinya semakintinggi tingkat pengetahuan gizi, belum tentu konsumsi makanan menjadi baik. Konsumsi makanan jarang dipengaruhi oleh pengetahuan gizi secara tersendiri, tetapi merupakan interaksi dengan sikap dan keterampilan gizi. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang akan cenderung memilih makanan yang murah dengan nilai gizi yang lebih tinggi, sesuai dengan jenis pangan yang tersedia dan kebiasaan makan dan minum sejak kecil sehingga kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi.

Pengetahuan gizi yang baik tidak selalu mendasari pilihan makanan yang bergizi, hal ini masih dipengaruhi oleh kebiasaan dan kemampuan daya beli. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap status gizi (Sediaoetama, 2002).

Pada status gizi didapatkan sebagian besar responden memiliki status gizi overweight (40%). Faktor-faktor yang mempengaruhi gizi lebih antara lain ketersediaan makanan berenergi tinggi dan rendah serat, aktivitas fisik yang rendah, kurangnya pengetahuan gizi, faktor keturunan, kebiasaan makan cepat saji modern (*fast food*) pada remaja dan pola konsumsi makan.

Gizi lebih pada masa anak dan remaja 1,5-2 kali meningkatkan resiko gizi lebih setelah dewasa. Gizi lebih pada awal masa kehidupan berhubungan dengan beberapa faktor resiko seperti penyakit jantung koroner dan prediksi terhadap kejadian hipertensi dan diabetes melitus di masa dewasa (Wellis, 2003).

Simpulan

Simpulan dari penelitian ini yaitu kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food*), aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan status gizi tidak memiliki hubungan yang bermakna secara statistik. Kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food*) tidak memiliki hubungan yang bermakna secara statistik terhadap status gizi ($p=0,118$), aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang bermakna secara statistik terhadap status gizi ($p=0,06$) dan pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan status gizi dengan hasil uji statistik diperoleh nilai ($p=0,565$).

Daftar Pustaka

- Adawiyah, R. 2008. Preferensi dan Konsumsi Fast Food Dalam memenuhi Kecukupan Gizi Remaja di Bandar Lampung. Bandar Lampung. Research Report dari LAPTUNILAPP.
- Badjeber, F., Kapantouw, N.H, Punuh, M. 2009. Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Gizi Lebih pada Siswa SD Negeri 11 Manado. Manado. Universitas Sam Ratulangi.
- [Balitbang Depkes RI]-Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan RI. 2010. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2010. Depkes RI, Jakarta.
- Bowman, S.A. et al. 2004. Effect of Fast Food Consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey. *Pediatrics*. Pages. 113: 112-118
- Dieny, F.F. 2007. Hubungan Body Image, Aktivitas Fisik, Asupan Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Pada Siswi Sma. Semarang. Universitas diponegoro.
- Fraser LK, Edwards KL, Cade JE, Clarke GP. 2011. Fast food, other food choices and body mass index in teenagers in the United Kingdom (ALSPAC): a structural equation modelling approach. *Int J Obes (Lond)*. Pages. 35(10):1325-1330.
- Goran MI, Sothorn M. 2006. Handbook of pediatric obesity: etiology, pathophysiology and prevention. USA: CRC Press, Taylor & Francis Group.
- Hayati F. 2000. Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi fast food waralaba modern dan tradisional pada remaja siswa SMU Negeri di Jakarta Selatan. Bogor. Institut Pertanian Bogor.
- Jakicic JM, Marcus BH, Gallagher KI, Napolitano M, Lang W. 2003. Effect of exercise duration and intensity on weight loss in overweight, sedentary women: a randomized trial. *JAMA*. Pages. 290:1323-1330.
- Mardatillah. 2008. Hubungan kebiasaan konsumsi makanan siap saji modern (*fast food*), aktivitas fisik, dan faktor lainnya dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMA Islam PB. Soedirman di Jakarta Timur tahun 2008. Depok. Universitas Indonesia.
- Sharkey J.R, Cassandra M.J, Wesley R.D, and Scott A.H. 2011. Association between proximity to and coverage of traditional fast food restaurants and nontraditional fast-food outlets and fast-food consumption among rural adults. *International Journal of Health Geographics*.
- Sherwood NE, Jeffery RW, French SA, Hannan PJ, Murray DM. 2000. Predictors of weight gain in the Pound of Prevention study. *Int J Obes*. Pages. 24:395-403.
- Sediaoetama, A. D. 2002. Ilmu Gizi jilid 1. Dian Rakyat. Jakarta.
- Sukandar, D. 2009. Studi Sosial Ekonomi, Aspek Pangan Gizi dan Sanitasi. Departemen Gizi Masyarakat. Bogor. Institut Pertanian Bogor.
- Suryaputra, K dan Nadhiroh, S.R. 2012. Perbedaan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas Dengan Non Obesitas. *Makara, Kesehatan*, Vol. 16, No. 1, Juni 2012: 45-50

- Wellis, W. 2003. Analisis Faktor Yang Berhubungan dengan Gizi lebih Pada Siswa SLTP Kesatuan dan SLTP Bina Insani di Kota Bogor. Depok. Universitas Indonesia.
- WHO. 2003. Diet, Nutrition and The Preventive of Chronic Disease. Geneva.WHO Technical Report Series 916.
- _____. 2013. Health topics: Physical activity. World Health Organization.
- Yunianto. E. 2009. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Unila angkatan 2005-2007. Bandar Lampung. Universitas Lampung.