

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Status Gizi pada Remaja

Nafiisa Febrina Putri Sunardi, Estri Kusumawati, Eko Teguh Pribadi

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Dr. Ir. Soekarno No. 682 Gunung Anyar, Surabaya 60294

E-mail: nafiisafebrina@gmail.com

Abstrak

Indonesia saat ini menghadapi tantangan gizi terkait kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yaitu masih tingginya prevalensi kekurangan gizi dan meningkatnya kasus gizi lebih. Salah satu yang menjadi faktor utama dalam memengaruhi status gizi tersebut adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang kurang sehat, termasuk meningkatnya konsumsi makanan cepat saji. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji terhadap status gizi pada remaja di SMP GKI 2 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain cross-sectional. Sampel penelitian ini berjumlah 104 responden yang terpilih menggunakan teknik random sampling. Data dikumpulkan melalui Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk menilai frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan pengukuran antropometri digunakan untuk menentukan status gizi berdasarkan IMT. Analisis data dilakukan dengan uji statistik Spearman's rho dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. Di dapatkan hasil dari penelitian ini yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan yang jarang untuk mengonsumsi makanan cepat saji (53,8%) dan sebagian besar responden memiliki status gizi normal (50%). Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,021 dengan signifikansi 0,834 ($p>0,05$) yang dimana tidak terdapat hubungan yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan cepat saji bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi status gizi remaja.

Kata Kunci: Makanan Cepat Saji; Status Gizi; Pola Makan; IMT

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia 10-18 tahun, yaitu masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, dan psikologis. Dalam dua dekade terakhir, perubahan pola makan global menunjukkan peningkatan signifikan konsumsi makanan cepat saji di berbagai kelompok usia terutama remaja (WHO, 2020). Makanan cepat saji umumnya tinggi energi, lemak jenuh, gula, dan natrium, namun rendah serat, vitamin, serta mineral esensial. Prevalensi remaja dengan status gizi *overweight* dan obesitas sebesar 20% pada tahun 2022, atau sekitar 390 juta remaja di seluruh dunia. Hal ini mencerminkan perubahan gaya hidup dan pola makan tradisional bergizi menuju konsumsi makanan modern yang cepat, praktis namun rendah nilai gizi (WHO, 2025).

Fenomena serupa juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan data *Global School Based Student Health Survey* (GSHS) pada tahun 2022 menyatakan bahwa sebanyak 57,1% remaja dilaporkan mengonsumsi makanan cepat saji minimal satu kali dalam seminggu. Dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan peningkatan prevalensi remaja *overweight* dari 1,8% pada tahun 2013 menjadi 8,7% pada tahun 2018, sedangkan obesitas meningkat dari 1,6% menjadi 4,0%. Selain itu, hasil Survey Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah tahun 2015, menunjukkan bahwa 28,33% remaja laki-laki

dan 29,59% remaja perempuan mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya sekali dalam seminggu (Mititelu et al., 2023).

Indonesia saat ini menghadapi tantangan gizi terkait kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yaitu masih tingginya prevalensi kekurangan gizi dan meningkatnya kasus gizi lebih. Data nasional menunjukkan bahwa di antara remaja putra usia 13-15 tahun, 2,6% tergolong sangat kurus, 7,2% kurus, 73,4% normal, 12,2% kelebihan berat badan, dan 4,5% dengan obesitas. Sementara itu pada remaja putri dengan usia sama, 1,2% sangat kurus, 4,2% kurus, 79% normal, 12% kelebihan berat badan, dan 3,5% dengan obesitas. Salah satu faktor utama yang memengaruhi status gizi tersebut adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang kurang sehat, termasuk meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (Bede et al., 2020). Makanan cepat saji juga dapat mempengaruhi peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) dikarenakan makanan cepat saji memiliki sifat tinggi kalori, lemak jenuh, tinggi kandungan natrium, dan serat yang rendah (Cahyorini et al., 2022).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang tinggi berhubungan dengan peningkatan status gizi berlebih pada remaja. Studi yang dilakukan oleh Warapsari (2025) pada siswa SMA di Surabaya, yang menunjukkan hubungan positif antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis apakah terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Lokasi penelitian adalah SMP GIKI 2 Surabaya, penelitian dilaksanakan pada bulan oktober 2025. Subjek penelitian ini terdiri dari 140 siswa kelas 8 di sekolah tersebut, dengan rentang usia 13 hingga 14 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling* dengan perhitungan berdasarkan rumus slovin menghasilkan 104 responden yang akan diteliti.

Data terkait frekuensi konsumsi makanan cepat saji diperoleh melalui pengisian *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) secara langsung oleh responden. Sementara itu, informasi mengenai status gizi dikumpulkan dengan mencatat detail seperti jenis kelamin, usia, tinggi badan berat badan. Pengukuran antropometri dilakukan secara langsung pada responden menggunakan peralatan yang sudah dikalibrasi, yaitu timbangan digital untuk berat badan dan *microtoise* untuk tinggi badan.

Dalam penelitian ini analisis univariat yang digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel melalui tabel frekuensi. Kemudian, analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan Uji statistik Spearman untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel independen dan dependen, dengan tingkat signifikansi 0,05. Semua pengolahan data statistik menggunakan IBM SPSS versi 20.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 104 siswa-siswi SMP GIKI 2 Surabaya, diperoleh hasil sebagai berikut:

Karakteristik Responden Menurut Usia

telah didapatkan hasil data terkait usia responden. Karakteristik yang ditemukan akan dikelompokkan berdasarkan usia. Karakteristik responden menurut usia sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Jenis Kelamin	n	Persentase (%)
13 Tahun	35	34%
14 Tahun	68	65%
15 Tahun	1	1%
Total	104	100%

Sumber: Data Primer 2025

Dari data karakteristik responden menurut usia telah diperoleh, 34% responden yang berusia 13 tahun, 65% responden berusia 14 tahun, dan hanya 1% responden yang berusia 15 tahun. Dengan demikian, bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun.

Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan data terkait jenis kelamin responden. Karakteristik yang ditemukan akan dikelompokkan berdasarkan laki-laki dan perempuan sebagai berikut:

Tabel 2. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	Persentase (%)
Laki-laki	51	49%
Perempuan	53	51%
Total	104	100%

Sumber: Data Primer 2025

Dari data menunjukkan karakteristik jenis kelamin responden yang dimana sebesar 51 responden (49%) berjenis kelamin laki-laki dan 53 responden (51%) jenis kelamin perempuan. Dengan demikian, didapatkan hasil dengan jumlah responden perempuan lebih banyak 2 siswa dibandingkan jumlah responden laki-laki.

Hasil Pengukuran Variabel

Tabel 3. Hasil Pengukuran Variabel

Variabel	Kategori	n	Persentase (%)
Konsumsi Makanan	Jarang (skor<158)	56	53,8%
	Cepat Saji	48	46,2%
Total		104	100%
Status Gizi	<i>Underweight</i>	37	35,6%
	Normal	52	50%
	<i>Overweight</i>	5	4,8%
	<i>Obesitas</i>	10	9,6%
Total		104	100%

Sumber: Data Primer 2025

Data yang disajikan menunjukkan dua variabel penting dimana kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan status gizi remaja. Dari segi konsumsi makanan cepat saji dimana terdapat 56 responden (53,8) memiliki kebiasaan jarang dalam mengonsumsi makanan cepat saji, namun sebaliknya terdapat 48 responden (46,2%) masih sering mengonsumsi makanan cepat saji, hal ini dapat dikatakan bahwa mayoritas responden masih memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang jarang. Terkait

dengan status gizi pada remaja, dimana data menunjukkan bahwa terdapat 37 responden (35,6) memiliki status gizi *underweight*, 52 responden (50%) dengan status gizi normal, dan terdapat 5 responden (4,8%) dengan status gizi *overweight*, sedangkan terdapat 10 responden (9,6%) dengan status gizi obesitas, hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden masih dengan status gizi yang normal.

Hasil Uji Korelasi Spearman's rho

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman

Corelation				
		Konsumsi		Status Gizi
Spearman's rho	Konsumsi	Correlation Ceofficient	1.000	.021
		Sig. (2-tailed)		.834
		N	104	104
	Status Gizi	Correlation Ceofficient	.021	1.000
		Sig. (2-tailed)	.834	
		N	104	104

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan data pengujian dengan uji korelasi Spearman's rho, telah diperoleh nilai koefisien korelasi yaitu sebesar 0,021 dengan nilai signifikansi yang sebesar 0,834 pada jumlah sampel sebanyak 104 responden. Nilai signifikansi yang lebih $>0,05$ menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 104 siswa-siswi SMP GIKI 2 Surabaya. Didapatkan hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,021 dengan nilai signifikansi 0,834 ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja di SMP GIKI 2 Surabaya. Secara statistik, walaupun terdapat sebagian responden yang dikatakan sering mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 46,2%, hal ini belum bisa menunjukkan bahwa adanya dampak yang nyata terhadap peningkatan status gizi remaja, sedangkan mayoritas status gizi siswa-siswi tergolong normal sebanyak 52 responden (50%).

Hasil yang telah didapatkan mengindikasikan bahwa status gizi remaja tidak semata-mata dipengaruhi oleh frekuensi konsumsi makanan cepat saji, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh pola makan keseluruhan, tingkat aktivitas fisik, dan faktor metabolisme individu. Remaja yang aktif secara fisik atau memiliki metabolisme tinggi cenderung mampu menyeimbangkan asupan energi yang dihasilkan dari makanan cepat saji, sehingga minimnya terjadi kenaikan berat badan secara signifikan.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Farhani et al (2024) yang dimana menyatakan bahwa tidak terdapat adanya hubungan yang antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja putri di Surakarta. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar remaja masih memperoleh asupan makanan rumahan bergizi yang membantu menjaga keseimbangan energi harian. Selain itu, Anam et al (2022) pada penelitiannya menemukan hasil serupa pada remaja SMP di Lampung, bahwa konsumsi makanan cepat saji yang masih dalam batas normal tidak secara langsung berhubungan dengan status gizi.

Berdasarkan hasil dari data penelitian, sebagian besar mayoritas responden jarang mengonsumsi makanan cepat saji (53,8%). Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran remaja terhadap dampak negatif makanan cepat saji mulai meningkat, adanya edukasi gizi di sekolah dan pengaruh keluarga dalam membatasi konsumsi makanan praktis. Namun demikian, 46,2% responden masih dapat dikatakan sering mengonsumsi makanan cepat saji, yang menunjukkan bahwa makanan ini tetap menjadi pilihan populer karena sifatnya yang cepat enak, dan mudah untuk diperoleh.

Perilaku kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja seringkali dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti teman sebaya, iklan media sosial, serta ketersediaan restoran cepat saji di lingkungan sekolah atau daerah tempat tinggal. Kebiasaan ini perlu diwaspadai karena dapat meningkatkan risiko gizi lebih, terutama pada remaja yang kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik (Zahra & Lusida, 2025). Selain itu, menurut Nisa et al (2021) pada penelitiannya menyebutkan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang tinggi tanpa diimbangi aktivitas fisik yang cukup sangat berkontribusi terhadap peningkatan indeks massa tubuh (IMT) dan lemak tubuh total. Namun, jika frekuensi konsumsi makanan sering diimbangi dengan makanan bergizi maka berdampak juka terhadap status gizi yang optimal.

Status gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan makanan cepat saji, melainkan juga dapat dipengaruhi oleh kualitas diet keseluruhan, aktivitas fisik, kondisi ekonomi, serta pengetahuan gizi. Remaja dari keluarga menengah ke bawah memiliki asupan energi yang kurang, sedangkan remaja dari keluarga menengah ke atas berpotensi mengalami gizi lebih dikarenakan daya beli tinggi terhadap makanan cepat saji dan cemilan berkalori tinggi. Dimana bahwa tingkat konsumsi makanan cepat saji yang tinggi (lebih dari 3 kali per minggu) memiliki korelasi yang signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Praya, terutama pada kelompok dengan aktivitas fisik yang rendah (Juhaini & Saputra, 2025).

Faktor lain yang mempengaruhi yaitu pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi juga berperan penting dalam pemilihan konsumsi makanan. Remaja yang memahami dampak negatif dari mengonsumsi makanan cepat saji cenderung lebih mampu mengontrol konsumsi dan dapat memilih alternatif konsumsi makanan yang seimbang dan bergizi. Amany (2022) pada penelitiannya melaporkan bahwa edukasi gizi sangat berperan besar dalam menurunkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan dapat memperbaiki kebiasaan makan remaja putri.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Anam et al (2022) yang menyatakan bahwa dengan adanya konsumsi makanan cepat saji yang tinggi di kalangan remaja, hal ini tidak selalu berbanding lurus dengan peningkatan status gizi. Terdapat faktor lain seperti aktivitas fisik, pola makan harian, dan metabolisme individu turut memengaruhi status gizi. Penelitian ini memperkuat bahwa status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan hasil interaksi antara asupan energi, jenis makanan, aktivitas fisik dan kebiasaan gaya hidup.

Dengan demikian, walaupun makanan cepat saji diketahui mengandung energi, lemak jenuh, dan natrium tinggi yang berpotensi meningkatkan risiko obesitas, namun dalam penelitian ini, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja di wilayah SMP GIKI 2 Surabaya masih tergolong sedang dan belum berdampak langsung terhadap perubahan status gizi. Hal ini juga menunjukkan pentingnya pendidikan gizi di sekolah dan pengawasan orang tua dalam mengatur pola makan seimbang pada remaja dan pengawasan pada jenis makanan yang akan dikonsumsi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat di tarik kesimpulan bahwa tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja di SMP GIKI 2 Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi pada remaja tidak hanya dapat dipengaruhi oleh frekuensi konsumsi makanan cepat saji, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pola makan harian, tingkat aktivitas fisik, metabolisme individu, serta faktor sosial dan pengetahuan gizi.

Dengan demikian, penelitian ini menekankan pada peningkatan program edukasi terkait gizi di sekolah guna menumbuhkan kesadaran remaja mengenai pentingnya pola makan seimbang serta bahaya mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan, dengan harapan remaja dapat mengurangi pemilihan makanan cepat saji dan meningkatkan konsumsi makanan bergizi seimbang. Studi selanjutnya diharapkan untuk menganalisis faktor lain yang berhubungan dengan status gizi remaja seperti aktivitas fisik, pola tidur, stres, dan asupan total kalori harian agar mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.

KEPUSTAKAAN

- Amany, F. Z. (2022). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) DENGAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMP SWASTA AL-AZHAR MEDAN. *Sport and Nutrition Journal*, 4(2), 15–23. <https://doi.org/10.15294/spnj.v4i2.58311>
- Anam, N. A. S. K., Ayu, R. N. S., Wati, D. A., & Pratiwi, A. R. (2022). HUBUNGAN MAKANAN SIAP SAJI (FAST FOOD) DENGAN KEJADIAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP NEGERI 1 GADING REJO TAHUN 2021. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 6(1), 47–52. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v6i1.91>
- Bede, F., Cumber, S. N., Nkfusai, C. N., Venyuy, M. A., Ijang, Y. P., Wepngong, E. N., & Nguti Kien, A. T. (2020). Dietary habits and nutritional status of medical school students: The case of three state universities in Cameroon. *Pan African Medical Journal*, 35. <https://doi.org/10.11604/pamj.2020.35.15.18818>
- Cahyorini, R. W., Komalyna, I. N. T., & Suwita, I. K. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 123. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54283>
- Farhani, A. T., Hidayati, L., & Puspitasari, D. I. (2024). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Kota Surakarta. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(2), 278. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v5i2.28986>
- Juhaini, J., & Saputra, Y. (2025). Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Obesitas pada Remaja di Kota Praya. *Journal of Medical and Health Sciences*, 1(1), 16–20. <https://doi.org/10.71094/jmhs.v1i1.107>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022, Desember). Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from <https://stunting.go.id/buku-saku-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2022/>

- Mititelu, M., Oancea, C.-N., Neacșu, S. M., Musuc, A. M., Gheonea, T. C., Stanciu, T. I., Rogoveanu, I., Hashemi, F., Stanciu, G., Ioniță-Mîndrican, C.-B., Belu, I., Măru, N., Olteanu, G., Cîrțu, A.-T., Stoicescu, I., & Lupu, C. E. (2023). Evaluation of Junk Food Consumption and the Risk Related to Consumer Health among the Romanian Population. *Nutrients*, 15(16), 3591. <https://doi.org/10.3390/nu15163591>
- Nisa, H., Fatihah, I. Z., Oktovianty, F., Rachmawati, T., & Azhari, R. M. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja di Kota Tangerang Selatan. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1). <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i1.3628>
- Warapsari, N. P. A. D., Intiyati, A., Pengge, N. M., & Latifolia, E. (2025). Fast Food Consumption Habits and Nutritional Status: A Descriptive Study Among Grade X Students at Senior High School 22 Surabaya. **Journal of Nutrition Explorations**, 3(3), 184–191. <https://doi.org/10.36568/jone.v3i3.558>
- World Health Organization. (2020). Adolescent health. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- World Health Organization. (2025). World health statistics 2025: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. Geneva: World Health Organization
- Zahra, N. A., & Lusida, N. (n.d.). Tinjauan Literatur Tentang Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Risiko Obesitas Pada Remaja.