

Pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi pada mahasiswa

Nutritional knowledge and frequency of *fast food consumption* with nutritional status in students

Clarissa Adelia¹, Lia Arsyina^{1*}, Rizki Maulidya¹

¹Prodi Gizi, STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe

*Email : liaarsyina.mkm@gmail.com

ABSTRAK

Status gizi menjadi salah satu permasalahan kesehatan global yang masih menjadi perhatian hingga saat ini. Di Indonesia, modernisasi telah membawa perubahan signifikan terhadap pola konsumsi masyarakat. Perubahan tersebut ditandai dengan adanya pergeseran dari pola konsumsi tradisional berbasis pangan lokal menjadi pola konsumsi modern. Kondisi ini berkontribusi pada masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada mahasiswa gizi STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe. Desain penelitian ini menggunakan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Prodi Gizi STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe, dengan sampel sebanyak 142 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data dalam penelitian ini berupa pengetahuan gizi, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan status gizi ditentukan melalui pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank*. Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi kategori sedang (45,1%), frekuensi konsumsi *fast food* kategori sering (59,9%), dan status gizi kategori baik (49,3%). Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ($p = 0,762$; $r = 0,026$), namun terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi ($p = 0,000$; $r = -0,305$). Kesimpulan penelitian ini adalah frekuensi konsumsi *fast food* berhubungan secara signifikan dengan status gizi, sedangkan pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi pada mahasiswa gizi STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe. Disarankan agar mahasiswa lebih membatasi konsumsi *fast food* dan menerapkan pola makan bergizi seimbang untuk menjaga status gizi normal.

Kata Kunci : Pengetahuan gizi, konsumsi *fast food*, status gizi, mahasiswa

ABSTRACT

Nutritional status is one of the global health problems that is still a concern to this day. In Indonesia, modernization has brought significant changes to people's consumption patterns. These changes are marked by a shift from traditional consumption patterns based on local food to modern consumption patterns. This

condition contributes to nutritional problems, both undernutrition and overnutrition. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge and frequency of fast food consumption and nutritional status in nutrition students of STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe. The design of this study uses *cross-sectional*. The research population is all active students of the Nutrition Study Program of STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe, with a sample of 142 respondents selected using *the total sampling technique*. The data in this study in the form of nutritional knowledge, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), and nutritional status were determined through anthropometric measurements. Data analysis using *the Spearman Rank* test. The research showed that the majority of respondents had moderate category nutrition knowledge (45.1%), frequent fast food consumption frequency (59.9%), and good category nutritional status (49.3%). The results of the statistical test showed that there was no relationship between nutritional knowledge and nutritional status ($p = 0.762$; $r = 0.026$), but there was a significant relationship between the frequency of *fast food consumption* and nutritional status ($p = 0.000$; $r = -0.305$). The conclusion of this study is that the frequency of *fast food consumption* is significantly related to nutritional status, while nutritional knowledge does not have a significant relationship with nutritional status in nutrition students of STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe. It is recommended that students limit the consumption of *fast food* and implement a balanced nutritious diet to maintain normal nutritional status.

Keywords: Nutrition knowledge, consumption *Fast Food*, The Status of Nutrition Students

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan salah satu permasalahan kesehatan global. Di sebagian besar negara berkembang, termasuk Indonesia, modernisasi yang dipengaruhi oleh globalisasi telah mengubah pola konsumsi masyarakat. Perubahan ini menyebabkan pergeseran dari makanan tradisional ke makanan modern yang umumnya tinggi kalori. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi status gizi pada usia >18 tahun berdasarkan kategori IMT di Indonesia yaitu Wasting 7,8% , Normal 54,4% , *Overweight* 14,4% , dan Obesitas 23,4%. Sedangkan prevalensi status gizi di Provinsi Aceh yaitu Wasting 5,9% , Normal 54,2% , *Overweight* 16,3% , dan Obesitas 23,6%. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi obesitas pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Kota Lhokseumawe mencapai 21,8%. Selain itu, prevalensi obesitas sentral di Lhokseumawe adalah yang tertinggi di Provinsi Aceh, yaitu sebesar 38,49% .

Fast food merupakan jenis makanan yang dikemas, praktis, mudah untuk disajikan dapat diolah dengan cara yang sederhana. *Fast food* atau makanan cepat saji mampu meningkatkan Indeks Massa Tubuh (IMT) karena bersifat tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi natrium dan rendah serat (Cahyorini et al., 2022). 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

konsumsi makanan remaja berhubungan dengan status gizi mereka, dimana pola makan yang sehat akan berdampak pada status gizi yang baik (Lestari, 2020).

Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan pada remaja yaitu pengetahuan gizi, sikap dan perilaku. Sikap dapat timbul dengan adanya pengetahuan dari individu, sedangkan pengetahuan dapat langsung mempengaruhi individu untuk berperilaku dalam mengonsumsi suatu makanan. Apabila pengetahuan, sikap dan tindakan masih kurang memadai, maka pemilihan makanan menjadi kurang tepat (Mulyani, 2020).

Mahasiswa gizi sudah mendapat banyak ilmu terkait dasar ilmu gizi, namun apakah ilmu gizi yang dimiliki tersebut dapat diterapkan dengan baik atau tidak dalam kehidupan sehari-hari misalnya dalam melakukan pemilihan makanan yang akan dikonsumsi sehari-hari, terlebih lagi di zaman yang sudah berkembang pesat seperti saat ini, *fast food* seringkali menjadi pilihan bagi kebanyakan orang terutama para remaja karena penyajiannya yang cepat dan mudah serta rasanya yang enak dan sesuai dengan selera (Arum, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Prodi Gizi STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe dengan jumlah sampel sebanyak 142 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian meliputi kuesioner pengetahuan gizi dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Data dikumpulkan dengan melakukan penyebaran kuesioner dan pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi (n = 142)

No	Pengetahuan Gizi	Frekuensi	Presentase
1	Baik	59	41.5
2	Sedang	64	45.1
3	Kurang	19	13.4
	Total	142	100.0

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi dengan kategori sedang sebanyak 64 responden (45.1%). Pengetahuan gizi memberikan pengaruh terhadap sikap individu untuk menentukan pilihan makanannya, hal ini berpengaruh secara tidak langsung terhadap status gizinya.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan konsumsi *fast food* (n = 42)

No	Frekuensi <i>Fast Food</i>	Frekuensi	Presentase
1	Sering	85	59.9
2	Jarang	57	40.1

Total	142	100.0
-------	-----	-------

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* responden terbanyak pada kategori sering yaitu 85 responden (59.9%) , sedangkan pada kategori jarang, yakni sebanyak 57 responden (40.1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi (n = 142)

No	Status Gizi	Frekuensi	Presentase
1	Gizi Kurang	27	19.0
2	Gizi Baik	70	49.3
3	Gizi Lebih	45	31.7
Total		142	100.0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 70 responden (49.3%). Sebanyak 45 responden (31.7%) memiliki status gizi lebih, sedangkan 27 responden (19%) termasuk dalam kategori status gizi kurang. Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari total responden berada dalam kategori status gizi baik atau normal.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi (n = 142)

No	Status Gizi	Frekuensi	Presentase
1	Gizi Kurang	27	19.0
2	Gizi Baik	70	49.3
3	Gizi Lebih	45	31.7
Total		142	100.0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 70 responden (49.3%). Sebanyak 45 responden (31.7%) memiliki status gizi lebih, sedangkan 27 responden (19%) termasuk dalam kategori status gizi kurang. Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari total responden berada dalam kategori status gizi baik atau normal.

2. Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi (n = 142)

Pengetahuan Gizi	Status Gizi								Spearman Correlation	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%	p-value	r
Baik	12	20,33	30	50,84	17	28,81	59	100	0.762	0.026
Sedang	11	17,18	30	46,87	23	35,93	64	100		
Kurang	4	21,05	10	52,63	5	26,31	19	100		
Total	27	19,01	70	49,29	45	31,69	142	100		

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5, diketahui bahwa hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank* dan diperoleh nilai korelasi sebesar $r = 0,026$ dengan nilai signifikansi *p-value* = 0,762. Nilai korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat sangat lemah dan positif artinya semakin tinggi pengetahuan gizi maka status gizi cenderung semakin baik, namun tidak signifikan secara statistik karena nilai *p* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Sehingga, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima, yang berarti tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa gizi STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe.

Tabel 5. Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan Status (n = 142)

Frekuensi Konsumsi Fast Food	Status Gizi								Spearman Correlation	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Total		<i>p-value</i>	r
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Sering	14	16,47	32	37,64	39	45,88	85	100		
Jarang	13	22,80	38	66,66	6	10,52	57	100	0.000	-
Total	27	19,01	70	49,26	45	31,69	142	100	0.305	

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5 setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai korelasi sebesar $r = -0.305$ dan nilai signifikansi *p-value* (0,000). Nilai *p-value* menunjukkan bahwa ($p < 0,05$), sehingga hasil tersebut menyatakan bahwa ada hubungan antar variabel signifikan secara statistik. Sementara, nilai korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antar variabel bersifat negatif atau tidak searah artinya, semakin sering konsumsi fast food maka status gizi cenderung menurun. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi mahasiswa gizi STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe.

PEMBAHASAN

Pengetahuan gizi memengaruhi pola konsumsi makanan seseorang, yang mana kemudian dapat memengaruhi status gizinya. Menurut Lestari (2022), 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.

Hasil data pengetahuan gizi dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu tingkat pengetahuan gizi baik, sedang, dan kurang. Hasil penilaian pengetahuan gizi responden menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan gizi dengan kategori yang baik sebanyak 59 responden (41.5%), sedang sebanyak 64 responden (45.1%), dan kurang sebanyak 19 responden (13.4%). Pengetahuan gizi

memberikan pengaruh terhadap sikap individu untuk menentukan pilihan makanannya, hal ini berpengaruh secara tidak langsung terhadap status gizinya.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *Spearman Rank*, diperoleh nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,762$ yang lebih besar dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan ($\alpha = 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa gizi STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe.

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi pada kategori sedang hingga baik, namun hal tersebut tidak tercermin dalam status gizi responden. Artinya, pengetahuan yang dimiliki belum tentu diterapkan secara konsisten dalam pola konsumsi makanan sehari-hari. Faktor lain seperti pola makan, gaya hidup, aktivitas fisik, stres akademik, lingkungan sosial, serta ketersediaan dan pilihan makanan di sekitar kampus dan tempat tinggal dapat memengaruhi status gizi mahasiswa, terlepas dari tingkat pengetahuan yang dimiliki.

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). Menurut A. S. Astuti et al., (2021) Frekuensi remaja yang sering mengonsumsi segala jenis *fast food* dapat meningkatkan timbunan energi dan lemak dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) sehingga dapat mempengaruhi status gizinya.

Konsumsi *fast food* dikategorikan berdasarkan frekuensi konsumsi yang dibagi menjadi 2 kategori, yaitu sering apabila skor frekuensi \geq median (215), dan jarang apabila skor frekuensi $<$ median (215). Hasil penelitian menunjukkan frekuensi konsumsi *fast food* responden yang tergolong sering yaitu 85 responden (59.9%), dan yang tergolong jarang yaitu 57 responden (40.1%). Hasil penelitian menunjukkan frekuensi konsumsi *fast food* responden yang tergolong sering yaitu 85 responden (59.9%), dan yang tergolong jarang yaitu 57 responden (40.1%).

Analisis bivariat antara variabel frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil uji statistik menggunakan metode *Spearman Rank*, diperoleh nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,000$, yang lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu ($\alpha = 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi pada mahasiswa gizi STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin sering seseorang mengonsumsi makanan cepat saji, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami perubahan status gizi, baik berupa kelebihan maupun kekurangan gizi, tergantung pada pola konsumsi dan asupan harian secara keseluruhan.

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). Mengonsumsi *fast food* dengan kategori sering akan memiliki efek negatif bagi kesehatan yang mana dapat menyebabkan berbagai macam gangguan penyakit bagi tubuh.

Menurut Wulandari, (2020), mengkonsumsi *fast food* dapat meningkatkan risiko penyakit stroke, meningkatkan risiko penyakit kanker, meningkatkan risiko penyakit diabetes melitus, meningkatkan risiko penyakit jantung, meningkatkan risiko penyakit hipertensi dan meningkatkan risiko kegemukan atau obesitas.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa gizi STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe memiliki pengetahuan gizi pada kategori sedang, frekuensi konsumsi fast food pada kategori sering, dan status gizi mayoritas berada pada kategori baik. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa telah memperoleh pembelajaran terkait ilmu gizi, pengetahuan saja belum cukup untuk memengaruhi status gizi tanpa diikuti oleh perubahan perilaku konsumsi dan gaya hidup sehat. Sebaliknya, frekuensi konsumsi fast food terbukti berhubungan signifikan dengan status gizi mahasiswa. Semakin sering mahasiswa mengonsumsi fast food, semakin besar risiko mengalami status gizi lebih. Hal ini menegaskan bahwa pola makan, khususnya kebiasaan mengonsumsi fast food, memiliki peranan lebih kuat dalam menentukan status gizi dibandingkan pengetahuan gizi semata.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa disarankan untuk lebih membatasi konsumsi fast food serta memperbanyak asupan makanan bergizi seimbang yang mengandung sumber karbohidrat kompleks, protein hewani maupun nabati, sayur, dan buah, agar status gizi tetap dalam kategori normal. Penting juga bagi mahasiswa untuk mengombinasikan pola makan sehat dengan aktivitas fisik yang teratur serta gaya hidup yang aktif. Institusi pendidikan, khususnya STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe, diharapkan dapat mengembangkan program edukasi gizi yang lebih aplikatif, seperti seminar, konseling gizi, maupun kampanye kampus sehat, sehingga pengetahuan gizi mahasiswa tidak hanya sebatas teori tetapi dapat terimplementasi dalam perilaku sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Arum, E. R. (2023). Hubungan pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi. *Skripsi. UIN Walisongo Semarang*.
- Astuti, A. S., Widajanti, L., & Kartasurya, I. M., (2021). Hubungan Kebiasaan Menggunakan Aplikasi Online untuk Makanan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 302-306.
- Cahyorini, R. W., Komalya, I. N. T., & Suwita, I. K. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Junk food terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2 (2), 123.

- Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan, Vol. 10. No.2 (2025) Juli-Desember 2025
- Lestari, P. (2020). Hubungan pengetahuan gizi, asupan makanan dengan status gizi siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73-80.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65-69.
- Mulyani, N. S., Arnisam, A., Fitri, S. H., & Ardiansyah, A. (2020). Faktor Penyebab Obesitas Pada Remaja Putri Di Aceh Besar. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 44-47.
- 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.
- 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.
- Wulandari, C. I. (2020). Naskah Publikasi (Manuscript) Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Stroke Berulang: *Literature Review Relationship Between Lifestyle and Recurrent Stroke Events: Literature Review*.