

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN  
CEPAT SAJI DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA  
SEKOLAH 6-12 TAHUN**

(Studi di SDN Patereman 1 Kec. Modung Kab. Bangkalan)

**NASKAH PUBLIKASI**



**Oleh :**

**NAILIL ASMA HANI**  
**NIM. 18142010023**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
NGUDIA HUSADA MADURA  
2022**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN**  
**CEPAT SAJI DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA**  
**SEKOLAH 6-12 TAHUN**  
(Studi di SDN Patereman 1 Kec. Modung Kab. Bangkalan)

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun Oleh :

**NAILIL ASMA HANI**  
**NIM. 18142010023**

Telah disetujui pada Tanggal : 29 Agustus 2022

Pembimbing,

**Heni Ekawati, S.Kep., Ns., M.Kep**  
**NIDN. 0810108503**

# HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA SEKOLAH 6-12 TAHUN

(Studi di SDN Patereman 1 Kec. Modung Kab. Bangkalan)

Nailil Asma Hani, Heni Ekawati, S.Kep.,Ns., M.Kep<sup>1</sup>, Dr. Eny Susanti, M.Keb<sup>2</sup>,  
Qurrotu Aini, S.Kep., Ns., M.Kes<sup>3</sup>

\*email : [naililasmahani@gmail.com](mailto:naililasmahani@gmail.com)

## ABSTRAK

Status gizi anak adalah salah satu tolak ukur penilaian tercukupinya kebutuhan asupan gizi harian serta penggunaan zat gizi tersebut oleh tubuh. Jika asupan nutrisi anak terpenuhi dan digunakan seoptimal mungkin, tentu tumbuh kembangnya akan optimal. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi anak usia sekolah 6-12 tahun.

Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional*. Variabel independennya adalah kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sedangkan variabel dependen adalah status gizi. Populasi penelitian ini adalah sebanyak 126 responden dan sampel sebanyak 95 responden dengan menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, pengukur tinggi badan dan timbangan berat badan dengan uji *spearman rank*. Hasil uji etik dengan No: 1264/KEPK/STIKES-NHM/EC/V/2022

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kategori sering yaitu sebanyak 89 orang (93,7%), sebagian besar responden dengan status gizi *overweight* yaitu sebanyak 58 orang (61,1%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *spearman rank* didapatkan hasil  $p\text{-value} : 0,000 < \alpha : 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima, artinya ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada anak usia sekolah 6-12 tahun.

Berdasarkan hasil diatas disarankan agar anak lebih membatasi mengkonsumsi *fast food* berlebihan supaya status gizi baik atau normal dan tidak menyebabkan status gizi buruk.

**Kata Kunci : *Fast Food*, Status Gizi, Anak**

---

1. Judul Skripsi
2. Mahasiswa S1 Keperawatan Ngudia Husada Madura
3. Dosen STIKes Ngudia Husada Madura

**THE RELATIONSHIP OF FAST FOOD CONSUMPTION HABITS  
AND NUTRITIONAL STATUS IN SCHOOL AGES 6-12 YEARS**  
(Study At SDN Patereman 1 Kec. Modung Kab. Bangkalan)

Nailil Asma Hani, Heni Ekawati, S.Kep.,Ns., M.Kep<sup>1</sup>, Dr. Eny Susanti, M.Keb<sup>2</sup>,  
Qurrotu Aini, S.Kep., Ns., M.Kes<sup>3</sup>

\*email : [naililasmahani@gmail.com](mailto:naililasmahani@gmail.com)

**ABSTRACT**

*The nutritional status of children is one of the benchmarks for assessing the adequacy of daily nutritional intake needs and the use of these nutrients by the body. If the nutritional intake is always met and used optimally, their growth and development will be optimal. The purpose of this study is to analyze the relationship between fast food consumption habits and the nutritional status of school-aged children 6-12 years.*

*The study used a cross sectional design. The independent variable was fast food consumption habits, while the dependent variable was nutritional status. The population of this study was 126 respondents and a sample of 95 respondents using the Stratified Random Sampling technique. The research instruments used a questionnaire measuring height and weight with the Spearman rank test. The result of ethical test with No: 1264/KEPK/STIKES-NHM/EC/V/2022.*

*The results showed that most of the respondents had the habit of consuming fast food in the frequent category, namely many as 89 people (93,7%), most of the respondents with overweight nutritional status were 58 people (61,1%). Based on the results of statistical tests with the Spearman rank test, the result obtained  $p$ -value  $0,000 < \alpha : 0,05$  so  $H_a$  was accepted, meaning that there was a relationship between fast food consumption habits and nutritional status in school age children 6-12 years.*

*Based on the result above, it is recommended that children should limit their consumption of excessive fast food so that their nutritional status is good or normal and does not cause poor nutritional status.*

**Keywords : Fast Food, Nutritional Status, Children**

---

1. Judul Skripsi
2. Mahasiswa S1 Keperawatan Ngudia Husada Madura
3. Dosen STIKes Ngudia Husada Madura

## PENDAHULUAN

Zat gizi adalah suatu tanda-tanda atau penampilan fisik yang diakibatkan karena adanya keseimbangan antara gizi seseorang dipengaruhi oleh tingkat konsumsi atau asupan makanan dan status kesehatan. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi adalah gambaran keseimbangan antara kebutuhan akan zat gizi untuk pemeliharaan kehidupan, pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi satu pihak serta konsumsi zat gizi di lain pihak (Auliya, 2016). Status gizi anak adalah salah satu tolak ukur penilaian tercukupinya kebutuhan asupan gizi harian serta penggunaan zat gizi tersebut oleh tubuh. Jika asupan nutrisi anak terpenuhi dan digunakan seoptimal mungkin, tentu tumbuh kembangnya akan optimal. Oleh karena itu, makanan bagi tubuh mempunyai peranan yang sangat penting untuk pembentukan sel-sel yang rusak (Supariasa et, al 2016).

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi yang optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan seseorang mengalami pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja. Status gizi adalah faktor yang terdapat dalam level individu, faktor yang dipengaruhi langsung oleh jumlah dan jenis asupan makanan serta kondisi infeksi. Diartikan juga sebagai keadaan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau kombinasi ukuran-ukuran gizi tertentu (Supariasa, et al, 2016).

Menurut (WHO, 2020) status gizi adalah salah satu tolak ukur perkembangan anak yang digunakan untuk menentukan asupan gizi yang diperlukan. Setiap anak memiliki

status gizi yang berbeda, tergantung jenis kelamin, usia, berat badan dan tinggi badan. Menurut (Permenkes, 2020) penentuan status gizi anak merujuk pada tabel Standar Antropometri Anak dan grafik pertumbuhan anak, namun grafik lebih menggambarkan kecenderungan pertumbuhan anak, baik tabel maupun grafik menggunakan ambang batas yang sama.

Untuk menentukan status gizi anak, baik menggunakan tabel maupun grafik perlu memperhatikan keempat indeks standar antropometri secara bersamaan sehingga dapat menentukan masalah pertumbuhan, untuk dilakukan tindakan pencegahan dan tata laksana lebih lanjut. Standart Antropometri Anak didasarkan pada parameter berat badan dan panjang/tinggi badan yang terdiri atas 4 indeks meliputi : Indeks-indeks berat badan menurut umur (BB/U), Indeks panjang badan menurut umur atau tinggi badan menurut umur (PB/U atau TB/U), Indeks berat badan menurut panjang badan/tinggi badan (BB/PB atau BB/TB) dan indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U). Dengan indeks umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun dengan kategori status gizi kurang (*thinnes*), dengan ambang batas  $-3$  SD sd  $<-2$  SD, Status gizi baik (normal) dengan ambang batas  $-2$  SD sd  $+1$  SD, Gizi lebih (*overweight*) dengan ambang batas  $+1$  SD sd  $+2$  SD dan obesitas  $+2$ SD.

Hasil studi pendahuluan di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan terhadap 10 anak dilakukan penilaian status gizinya melalui pengukuran antropometri dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan. Berdasarkan hasil pengukuran didapatkan menjadi empat kelompok berdasarkan status

gizinya menurut (Permenkes, 2020), yaitu Gizi kurang (*thinnes*) 1 orang (10%) dengan hasil 14,1 dengan ambang batas  $-3\text{ SD}$  sd  $<-2\text{ SD}$ , Gizi baik (normal) 1 orang (10%) dengan hasil 16,1 dengan ambang batas  $-2\text{ SD}$  sd  $+1\text{ SD}$ , Gizi lebih (*overweight*) 2 orang (20%) dengan hasil 21,4 dengan ambang batas  $+1\text{ SD}$  sd  $+2\text{ SD}$  dan Obesitas (*obese*) sebanyak 6 orang (60%) dengan hasil 26,40 dengan ambang batas  $> + 2\text{ SD}$ .

Beberapa faktor yang mempengaruhi Status Gizi Menurut Kathleen & Escott-Stump, 2004) dalam (Susetyowati, Huriyati, dan Kandarina, 2018) bahwa status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi usia, kondisi fisik, dan faktor gizi sedangkan faktor eksternal meliputi pendapatan, pendidikan, pekerjaan, dan budaya sehingga terdapat adanya masalah status gizi pada anak yaitu gizi kurang (*thinnes*), gizi baik (normal), gizi lebih (normal) dan obesitas (*obese*).

Solusi untuk mengatasi status gizi yang buruk yaitu kepada orang tua siswa agar dapat memenuhi nutrisi yang seimbang dengan memberikan buah dan sayur dalam setiap menu makanan, memberikan makanan yang mempunyai sumber karbohidrat, seperti kentang, roti, nasi dan sereal, memberikan makanan yang mempunyai sumber protein seperti daging, telur, ikan dan memberikan asupan vitamin dari susu dan lebih membatasi jenis konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan tidak baik untuk kesehatan dan lebih cerdas dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi (Syafriani, 2018).

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik korelasi pendekatan dengan *Cross Sectional*. Populasi sebanyak 126 anak usia sekolah 6-12 tahun. Dengan sampel 95 responden menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Penelitian ini menggunakan Kuesioner konsumsi makanan cepat saji dan Status gizi (menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan) di SDN Patereman 1 Kec. Modung Kab. Bangkalan.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu anak usia sekolah 6-12 tahun di SDN Patereman 1 Kec. Modung Kab. Bangkalan pada tanggal Juni 2022 sebanyak 95 responden.

**Tabel 4.1 : Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Anak di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan, Juni 2022 (n= 95).**

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	6 tahun	6	6,3
2	7 tahun	9	9,5
3	8 tahun	15	15,8
4	9 tahun	16	16,8
5	10 tahun	15	15,8
6	11 tahun	19	20,0
7	12 tahun	15	15,8
	Total	95	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa distribusi usia anak yang sekolah di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan hampir setengah dari responden berusia 11 tahun yaitu sebanyak 19 anak (20,0%).

**Tabel 4.2 : Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Anak di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan, Juni, 2022 (n = 95).**

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	51	53,7
2	Perempuan	44	46,3
3	Total	95	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin anak yang sekolah di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 51 anak (53,7%).

**Tabel 4.3 : Distribusi Frekuensi Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Anak Usia Sekolah 6-12 Tahun di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan, Juni 2022 (n = 95).**

No.	Konsumsi Makanan Cepat Saji	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sering	89	93,7
2	Jarang	6	6,3
3	Total	95	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan cepat saji di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan hampir seluruh responden dalam kategori sering yaitu sebanyak 89 responden (93,7%).

**Tabel 4.4 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Anak Usia Sekolah 6-12 Tahun di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan, Juni 2022 (n = 95).**

No.	Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Obesitas	6	6,3
2	Overweight	58	61,1
3	Kurus	11	11,6
4	Normal	20	21,1
	Total	95	100,0

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa responden sebagian besar responden terbanyak dengan status gizi *Overweight* atau gizi lebih yaitu sebanyak 58 anak (61,1%).

**Tabel 4.5 : Distribusi Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah 6-12 Tahun di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan, Juni 2022 (n=95).**

Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji	Status Gizi								Total		
	Obesitas		Overweight		Kurus		Normal		F	%	
	F	%	F	%	F	%	F	%			
Jarang	6	100	0	0	0	0	0	0	6	100	
Sering	0	0	58	65,2	11	12,4	20	22,5	89	100	
Total	6	6,3	58	61,1	11	11,6	20	21,1	95	100	
$\alpha = 0,05$										$p \text{ value} = 0,000$	

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada tabel 4.5 didapatkan dari 95 anak dengan kategori jarang mengkonsumsi makanan cepat saji dengan status gizi obesitas sejumlah 6 orang (100%), Konsumsi makanan cepat saji dengan kategori sering dengan status gizi *overweight* sejumlah 58 orang (65,2%), kurus sejumlah 11 orang (12,4%) dan normal sejumlah 20 orang (22,5%). Berdasarkan uji statistik *spearman rank test* dengan tingkat kemaknaan 0,05 didapatkan hasil  $p = 0,000$ . Karena  $p < \alpha$  maka nilai  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi anak usia sekolah 6-12 tahun di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan.

## PEMBAHASAN

### Identifikasi Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Anak Usia Sekolah 6–12 Tahun di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden anak di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan menunjukkan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji hampir seluruh responden dalam kategori sering yaitu sebanyak 89 responden (93,7%).

Hasil penelitian yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Maesarah, Lisa, dan Deysi, (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki frekuensi makan cepat saji sering ( $\geq 3$  kali) dalam seminggu yaitu sebanyak 52,8%. Alasan mereka lebih sering mengkonsumsi makanan cepat saji karena rasanya enak dan meningkatkan nafsu makan mereka. Selain itu, kebiasaan makan gorengan yang merupakan tradisi orang Gorontalo yang setiap makan pasti menyajikan gorengan berupa tahu tepung atau tempe tepung yang tidak pernah absen diatas meja sehingga membuat mereka sangat menggemari gorengan

Makanan cepat saji adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap, seperti fried chicken, *hamburger*, atau *pizza*. Mudahnnya memperoleh makanan cepat saji memang memudahkan tersedianya variasi pangan sesuai selera dan daya beli. Selain itu, pengolahan dan penyiapannya lebih mudah dan cepat. Suatu makanan Makanan cepat saji ditandai dengan biaya rendah, ukuran porsi yang besar dan makanan padat energi yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak (Sharkey, 2011) dalam (Qori, 2019).

Makanan cepat saji adalah jenis makanan yang mudah disajikan, praktis dan umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut (Almatsier, 2011). Sedangkan menurut Khasanah (2012), Makanan cepat saji merupakan makanan yang umumnya mengandung lemak, protein dan garam yang tinggi tetapi rendah serat.

Makanan cepat saji dapat menyebabkan kelebihan kalori, lemak dan natrium di dalam tubuh sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif, seperti tekanan darah tinggi, *aterosklerosis*, jantung koroner, dan diabetes melitus serta obesitas. Namun, konsumsi pangan tersebut tidak akan merugikan jika disertai dengan menu seimbang, frekuensi yang rendah dan disertai dengan aktivitas fisik atau olahraga yang teratur dan disesuaikan dengan usia (Hayati, 2012) dalam (Qori, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sriwahyuni, Junaidin, Noyumala, Alfiah dan Vitarianti, (2021) yang menunjukkan bahwa anak mengkonsumsi makanan cepat saji tidak hanya disekolah, tetapi ketika di luar sekolah atau dirumah anak mengkonsumsi makanan cepat saji. Hal ini dikarenakan anak merasa belum puas dan kenyang jika hanya makan 1 porsi saja sehingga menambah porsi makan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Septiani dan Raharjo, (2017) menunjukkan bahwa makanan cepat saji adalah pilihan utama orang tua yang sibuk atau konsumsi ketika menghabiskan waktu bersama keluarga pada masyarakat modern. Hal ini disebabkan karena pengolahannya yang cenderung cepat karena

menggunakan tenaga mesin, terlihat bersih karena penjamahnya adalah mesin, restoran yang mudah ditemukan serta karena pelayanannya yang selalu sedia setiap saat, bagaimanapun cara pengemasannya.

Peneliti berpendapat bahwa siswa mengkonsumsi makanan cepat saji disebabkan beberapa hal : Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada kepala sekolah SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan didapatkan informasi bahwa 1) Pihak sekolah belum memberikan informasi kepada anak tentang status gizi, pihak sekolah dan orang tua kurang dalam memberikan informasi tentang konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada anak. 2) di Desa kedungdung kecamatan modung masih banyak tersedianya toko yang berisi jajanan/makanan cepat saji sehingga anak-anak banyak tertarik dan mudah untuk membeli dan mengkonsumsinya. 3) Berdasarkan karakteristik demografi di Desa patereman Desa Patereman berada di kecamatan Modung kabupaten Bangkalan dengan luas 229,15 Ha yang terletak pada ketinggian 2 m dari permukaan laut. Letak desa berada tepat di sebelah laut.

**Identifikasi Status Gizi Anak Usia Sekolah 6–12 Tahun di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden anak di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan tentang status gizi menunjukkan bahwa responden sebagian besar responden terbanyak dengan status gizi *Overweight* atau gizi lebih yaitu sebanyak 58 anak (61,1%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Irma, (2018) *Overweight* dan obesitas pada anak sampai saat ini masih menjadi masalah, dimana satu dari

sepuluh anak didunia mengalaminya. Populasi anak-anak yang mengalami *overweight* dan obesitas telah naik 10 kali lipat dalam empat tahun terakhir. *Overweight* pada anak usia sekolah dipengaruhi beberapa faktor seperti faktor pola makan, aktivitas fisik, dan faktor genetik.

Status gizi adalah gambaran keseimbangan antara kebutuhan akan zat gizi untuk pemeliharaan kehidupan, pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi satu pihak serta konsumsi zat gizi di lain pihak. Status gizi anak adalah salah satu tolak ukur penilaian tercukupinya kebutuhan asupan gizi harian serta penggunaan zat gizi tersebut oleh tubuh. Jika asupan nutrisi anak senantiasa terpenuhi dan digunakan seoptimal mungkin, tentu tumbuh kembangnya akan optimal. Oleh karena itu, makanan bagi tubuh mempunyai peranan yang sangat penting untuk pembentukan sel-sel yang rusak. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Supariasa, 2016).

Beberapa faktor yang mempengaruhi Status Gizi Menurut Katthleen & Escott-Stump, (2004) dalam (Susetyowati, Huriyati, dan Kandarina, 2018) bahwa status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi usia, kondisi fisik, dan faktor gizi sedangkan faktor eksternal meliputi pendapatan, pendidikan, pekerjaan, dan budaya sehingga terdapat adanya masalah status gizi pada anak yaitu gizi kurang (*thinnes*), gizi baik (normal), gizi lebih (normal) dan obesitas (*obese*).

Menurut peneliti status gizi lebih di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan disebabkan karena siswa mengkonsumsi makanan cepat saji yang mengandung tinggi lemak, tinggi karbohidrat, tinggi kalori

dan rendah serat sehingga dapat menyebabkan *overweight*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, Angkasa dan Nuzrina, (2017) bahwa *fast food* dapat menyebabkan *overweight* yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, dan energi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki status gizi lebih akan memiliki persen lemak tubuh yang cenderung tinggi.

#### **Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah 6-12 Tahun di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 58 anak dengan kategori sering kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi *overweight* sebanyak (65,2%). Berdasarkan hasil uji statistik *spearman rank test* dengan tingkat kemaknaan 0,05 didapatkan hasil  $p = 0,000$ . Karena  $p < \alpha$  maka nilai  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi anak usia sekolah 6-12 tahun di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafriani, (2018) di SMK Bangkinan yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara mengonsumsi makanan cepat saji dengan *overweight*. Adanya hubungan tersebut sesuai dengan pendapat Soetjiningsih (2007) bahwa *overweight* bisa terjadi jika mengonsumsi kelebihan kalori dapat meningkatkan kelebihan berat badan. Apalagi makanan cepat saji yang sudah masuk di lingkungan sekolah sehingga lebih mudah dijangkau oleh anak

seperti ayam goreng sebagian besar makanan yang tersedia mengandung tinggi energi, lemak, dan rendah serat serta minuman tinggi gula anak seperti bakso dan *nugget*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, Angkasa dan Nusrina, (2017) menunjukkan adanya hubungan kebiasaan makanan cepat saji dengan gizi lebih pada siswa. Berdasarkan pengamatan di kantin sekolah selama penelitian ini, sebagian besar makanan yang tersedia mengandung tinggi energi, lemak dan rendah serat pada siswa dengan status gizi *overweight*. Tubuh manusia memang membutuhkan kalori untuk dijadikan sebagai energi. Namun, asupan kalori yang berlebihan dapat membuat berat badan naik. Hal ini dikarenakan kalori akan disimpan di dalam tubuh sebagai jaringan lemak untuk cadangan energi. Konsumsi kalori secara berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit lain seperti : hipertensi, penyakit jantung dan stroke. Anak yang terlalu banyak makan lemak akan membuat ukuran tubuh membesar, timbangan berat badan bertambah, dan perut semakin buncit. Sebenarnya di dalam tubuh, lemak dibutuhkan untuk melakukan berbagai fungsi seperti berperan dalam pembentukan hormon, pencernaan vitamin, dan cadangan energi. Berbagai manfaat tersebut akan berubah menjadi sesuatu yang buruk jika mengonsumsi dalam jumlah yang banyak sehingga dapat menyebabkan *overweight*, Makanan berserat, terutama serat yang larut dalam air, dapat memberikan sensasi rasa kenyang pada perut. Apabila jarang mengonsumsi makanan berserat akan lebih berisiko untuk makan lebih banyak. Hal ini akan menjadi penyebab berat badan naik. Serat yang akan dikonsumsi difermentasikan oleh

bakteri baik di usus. Proses fermentasi tersebut akan menghasilkan asam lemak tertentu yang dapat mengurangi lemak di perut. Bakteri baik di usus juga dapat melawan peradangan. Peradangan di tubuh, salah satunya dapat menimbulkan *overweight*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, (2017) menunjukkan bahwa siswa dengan status gizi gemuk memiliki lemak *visceral* lebih tinggi dibandingkan siswa dengan status gizi normal. Membawa bekal ke sekolah dapat juga menjadi salah satu cara mengurangi konsumsi makanan cepat saji pada siswa sekolah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ermona, Wirajatadi, (2018) menunjukkan bahwa sebagian anak mengkonsumsi makanan yang disediakan oleh orang tua terutama nasi yang mengandung karbohidrat dan ayam goreng yang mengandung lemak dan gorengan. Hampir sebagian sampel menyatakan orang tua mereka biasanya membelikan ayam siap saji agar supaya mereka memiliki daya makan yang banyak. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Auliya, (2016) menunjukkan bahwa anak yang mengkonsumsi karbohidrat termasuk nasi dan gorengan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi lebih pada anak. Salah satu sumber karbohidrat yang merupakan penambah berat badan adalah nasi. Makanan yang padat kalori seperti karbohidrat akan membantu dalam menambah berat badan. Pada 100 gram nasi putih terkandung 130 kkal kalori dan 29 gram karbo. Sedangkan, gorengan mengandung minyak dan kadar lemak yang cukup tinggi. Sehingga makan gorengan terlalu banyak dapat membahayakan kesehatan. Beberapa efek samping terlalu banyak makan gorengan adalah naiknya kadar

kolesterol jahat hingga meningkatkan risiko *overweight* bahkan obesitas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari, (2018) menunjukkan anak-anak sangat gemar mengkonsumsi gorengan dikarenakan kebiasaan orang tua yang menyiapkan gorengan sebagai makanan pendamping selain lauk pauk. Dalam sehari mereka biasanya mengkonsumsi gorengan 4-5 kali, sehingga konsumsi lemak cukup tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kemenkes RI, (2020) menunjukkan bahwa bila salah satu orang tuanya obesitas, maka peluang anak-anak menjadi obesitas 40-50 %. Dan bila kedua orang tuanya menderita obesitas maka peluang faktor keturunan menjadi 70-80 %.

Menurut peneliti yang dilakukan di SDN Patereman 1 bahwa cepat saji menyebabkan *overweight* karena mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, dan rendah serat. Mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak terlalu banyak dapat meningkatkan kalori dan menyebabkan penambahan berat badan. Rendah serat pada makanan yang dikonsumsi dapat membuat seseorang makan melebihi yang dibutuhkan tubuh sehingga dapat menyebabkan *overweight*. Menurut peneliti hasil observasi yang dilakukan di SDN Patereman 1 bahwa dengan status gizi obesitas disebabkan faktor genetik dikarenakan dari 6 orang dengan gizi obesitas tersebut terdapat orang tua dalam keadaan gizi obesitas dan bobot gizinya berlebihan 2 kali lipat dari batas normal tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner kebiasaan konsumsi makanan cepat saji didapatkan bahwa 11 anak dengan status gizi kurus menunjukkan kategori sering mengkonsumsi *junk food* seperti :

donat, gorengan, keripik, coklat, dan es krim dimana, *junk food* merupakan makanan tidak sehat yang memiliki kandungan gizi rendah. Berdasarkan penelitian Widawati, (2017) mengkonsumsi makanan cepat saji dengan status gizi kurus dapat mengakibatkan penurunan lemak sehingga dapat mengakibatkan badan tidak seimbang. *Junk food* tidak sehat dan harus dihindari atau dijaga seminimal mungkin. *Junk food* tidak membuat kenyang dan meningkatkan peluang untuk makan berlebihan sepanjang hari. Dampak dari seringnya mengkonsumsi *junk food* dapat mengakibatkan gizi buruk sehingga bisa terjadi penuaan dini. Berdasarkan hasil penelilitan diatas, bahwa konsumsi makanan cepat saji seperti *fast food* dan *junk food* sangat tidak baik untuk kesehatan. Karena nutrisi yang baik yaitu tubuh kita dalam keadaan normal/ideal.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Anak usia 6-12 tahun di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan hampir seluruh responden mengkonsumsi makanan cepat saji dalam kategori sering.
2. Anak usia 6-12 tahun di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan hampir sebagian besar responden terbanyak dengan status gizi kategori *overweight* atau gizi lebih.
3. Ada hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi anak usia sekolah 6-12 tahun di SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan.

## **Saran**

Untuk kesempurnaan penelitian ini, hal yang perlu disarankan adalah :

### 1. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan untuk kepala sekolah SDN Patereman 1 Kecamatan Modung Kabupaten Bangkalan tentang pentingnya konsumsi makanan yang bergizi terhadap status gizi anak di sekolah.

### 2. Bagi Anak

Diharapkan anak lebih membatasi mengkonsumsi makanan cepat saji yang berlebihan. Selain itu anak juga harus mengetahui jenis-jenis makanan apa saja yang termasuk kategori makanan cepat saji maka dari itu mengkonsumsi makanan yang bergizi supaya tidak menyebabkan status gizi buruk.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi agar dapat menyusun penelitian lebih baik lagi dengan menggunakan media yang dimodifikasi, subjek penelitian yang lebih luas dan dengan menggunakan instrumen penelitian yang lebih mendalam serta komprehensif dan dimensi variabel yang lebih bervariasi yang diharapkan tentang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi anak usia sekola

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier. (2011). *Prinsip - Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama: Puspa Swara.
- Angkasa, P. D. (2017). peduli sarapan dan makanan sehat, serta

- higiene dan sanitasi lingkungan sekolah pada siswa sekolah dasar di kecamatan sepetan timur. *pengabdian masyarakat Abdi Mas*.
- Arisman. (2009). Fenomena Makanan Cepat Saji dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Gizi dalam daur kehidupan. Buku ajar ilmu gizi. Edisi 2*. Diambil kembali dari [www.unpad.ac.id](http://www.unpad.ac.id)
- Arlenda, S. (2015). Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta.
- Auliya. (2016). Status Gizi Anak. 11(4), 159. Diakses tanggal 13 Januari 2022 dari <https://doi.org/10.22146/ijen.22900>
- Bakri. (2016). Pengaruh Status Gizi Anak. Diakses tanggal 13 Januari 2022 dari <https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id>
- Cassandra, S. A. (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 Healthgeographics.
- Despres, T. A. (2013). *Pathophysiology of Human Visceral Obesity*. An Update Physiol Rev.
- Ermona, Wirajatadi. (2018). Gizi Lebih pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya . Diakses tanggal 13 Januari 2022 dari <https://repository.poltekkes-surabaya.ac.id>
- Gandy, (2014). *Manual Of Dietric Practice Fifth Edition*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
- Hardiman, (2011). Resep hamburger favorit sehat dan lezat dibawah 500 kalori. Diakses tanggal 13 Januari 2022 dari <https://eprints.ums.ac.id>.
- Hayati, (2012). Faktor-Faktor Perilaku yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas di kelas 4 dan kelas 5 SD. *Pembangunan Jaya Bintaro, Tangerang Selatan* : Gadjah Mada University Press
- Irma. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian berat badan berlebih pada anak usia sekolah di MI Al-Hidayah. 17-24. Diakses tanggal 13 Januari 2022 dari <https://eprints.utu.ac.id>.
- Junaidi. (2016). Habist Of Consumption Fast food To Primary School Children Of Obesity In Banda Aceh. *Aceh Nutrilition Journal*.
- Kandarina, S. D. (2018). *Manual of Dietric Practice Fifth Edition*. UK: Willey Blackwell.
- Karina, A. (2017). Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. *Bahan Ajar Gizi*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press Anggota IKAPI

- Kathleen, L. A.-S. (2004 Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy.). *Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy*. Philadelphia: Saunders Company.
- Khasanah, N. (2012). Waspadai Beragam Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan. *Yogyakarta: Laksana*.
- Khomsan. (2006). Sehat dengan Makanan Berkhasiat. Editor : Irwan Suhanda. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Kurdanti. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179. Diakses tanggal 13 Januari 2022 dari <https://doi.org/10.22146/ijen.22900>
- Kusumawardani. (2012). Masalah Gizi Pada Anak. : *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol. 3(2), pp. 55-58, 31 Desember 2019. Diakses tanggal 13 Januari 2022 dari <https://doi.org/10.21146/ijen.22800>
- Lestari. (2018). Pola Makan Anak dengan Status Gizi Anak Usia 6-8 Tahun di SD Wilayah Kelurahan Cempaka. *Dunia Keperawatan*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.20527/dk.v4il.2504>
- Maesarah, Lisa dan Deysi. (2019) "Pola Makan dan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Gorontalo," *Ghidza : Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol. 3(2), pp. 55-58. Diakses tanggal 31 Desember 2019 dari <https://doi.org/10.22146/ijen.22600>
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam, (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Putri, Angkasa, dan Nusrina (2017). Konsumsi Fast Food dan Kejadian Overweight Siswa Sekolah Dasar di Jakarta. 6(2) : 48-58. Diakses tanggal 15 Januari 2022 di <https://journal.unisa.bandung.ac.id>
- Qori. (2019). Hubungan Makanan Cepat Saji terhadap Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar. Diakses tanggal 15 Januari 2022 di <https://repositori.usu.ac.id>. Skripsi.Fakultas Kedokteran.Universitas Sumatera Utara Medan
- Rahmawati. (2017). Pola Makan Anak dengan Status Gizi Anak Usia 6-8 Tahun di SD Wilayah Kelurahan Cempaka. *Dunia Keperawatan*, 4(1), 8 dari <http://doi.org/10.20527/dk.v4il.2504>
- Rendi. (2018). Dampak Obesitas Anak pada Kesehatan dan Perkembangan : 6(2): 91-98.19 Januari 2022 dari <http://doi.org/10.20527/dk.v4il.2504>
- Rizema, P. (1 Februari 2018). Indeks Massa Tubuh Mempengaruhi Aktivitas. Yogyakarta : Diva Press
- RI, K. K. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2019. Diakses tanggal 19 Januari 2022 dari

- <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/20082100001/profil-kesehatan-indonesia-2019.html>.
- RI, P. M. (2020). *Standart Antropometri Anak*. Diakses tanggal 14 Januari 2022 dari <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/152505/permenkes-no-2-tahun-2020>.
- Sartika, D. (2011). *Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia*. *Makra Kesehatan*. 15(1), Juni 2011, 37-45. Diakses tanggal 13 Januari 2022 dari <https://doi.org/10.22487/j26227622.2019.v3.i2.14520>
- Septiani dan Raharjo. (2017). Pola Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus pada Siswa SDN 1 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes. *Public Health Perspective Journal*, 2(3), 262-269. Diakses tanggal 15 Januari 2022 dari <https://journal.unnes.ac.id>
- Sharkey. (2011). *Association Between Proximity to and Coverage of Traditional Fast Food Restaurant and Non Traditional Fast Food Outlets and Fast Food Consumption Among Rural Adult*. *International Journal of Healthgeographics*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
- Soetjiningsih. (2007). *Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Siswa di SMAN 2 Bangkinang Kota*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 9-18. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Prof.Dr.Sugiyono)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulastri. (2012). *Gambaran Pola Makan Penderita Gastritis di wilayah kerja Puskesmas Kampar Kiri Hulu Kecamatan Kampar Kiri Hulu Kabupaten Riau*. Riau: Skripsi Riau.
- Supriasa. (2013). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC: Edited by Monica Ester.
- (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC: Edited by Monica Ester.
- Susetyowati, Huriyati dan Kandarina. (2018). Keamanan Pangan Dalam Rumah Tangga Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Laporan Akhir Penelitian, Fakultas Kedokteran. Universitas Gadjah Mada*.
- Sriwahyuni, Junaidin, Noyumala, Alfiah, dan Vitarianti "Pola Makan Terhadap Kejadian Obesitas pada Anak," *Asuhan Ibu dan Anak*, vol. 6(2), pp. 91-98, Agustus 2021.
- Syafriani, (2018). *Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Siswa di SMAN 2 Bangkinang Kota*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 9-18.
- Tchernof, A. A. (2013). *Pathophysiology Of Human Visceral Obesity: An Update* :*Physiol Revisi.*, 93: pp. 359-

404. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
- Zulfa. (2011). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Cepat Saji Modern dengan Status Gizi. Diambil kembali dari <http://journal.unsil.ac.id>.
- Triana, L. A. (2020). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah*. Jurnal Keperawatan Raflesia. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
- UNICEF. (2019). Status Gizi Anak. Diakses pada 9 Januari 2022 dari <https://www.unicef.org/indonesia/id/status-anak-dunia-2019>
- Widawati. (2017). Gambaran Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Remaja Di Sman 1 Kampar :pp. 145-159 Diakses pada 28 Agustus 2022 dari <https://gizi.org/indonesia/id/status-anak-dunia-2017>
- Wiklund. (2016). The Role of Physical Activity and Exercise In Obesity and Weight Management: Time for Critical Appraisal. *Journal Of Sport and Health Science*, 151-154. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
- Winneke. (2013). Hubungan Konsumsi Cepat Saji dengan Kejadian Obesitas pada Anak SD di Kota Manado. *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Samratulangi*.
- Yhusinta. (2019). Gambaran Konsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*) pada anak sekolah yang Mengalami Overweight dan Obesitas. Diakses pada 25 Desember 2022 dari <https://ejournal3.undip.ac.id>