

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Densitas Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro dengan Status Gizi pada Remaja SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk

Damara Leylani Sakasiswara^{1)*}, Endang Widajati¹⁾, Etik Sulistyowati¹⁾

¹⁾ Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia
Email : damara_p17111193078@poltekkes-malang.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) menunjukkan 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun berstatus gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun yang kurus dan sangat kurus, sedangkan prevalensi kegemukan dan obesitas sebesar 16% pada remaja usia 13-15% tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara konsumsi fast food, kepadatan energi, zat gizi makro dan mikro dengan status gizi. **Metode:** Metode penelitian menggunakan analisis statistik dengan menggunakan *Chi-Square Test*. Penentuan sampel berdasarkan metode *random sampling* dengan jumlah 65 responden. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan konsumsi *fast food* sering (58,5%), jarang (41,5%). Densitas energi fast food rendah (23%), normal (43%), tinggi (34%). Zat gizi konsumsi fast food energi tinggi (60%), lemak tinggi (81,5%), karbohidrat tinggi (52,3%), natrium tinggi (87,7%). **Simpulan:** Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food*, densitas energi, dan zat gizi makro dan mikro dengan status gizi remaja ($p>0.05$). **Saran:** Saran yang dapat diberikan supaya memperhatikan jenis dan variasi makanan yang dikonsumsi dengan kandungan gizi seimbang sesuai kebutuhan perhari.

Kata kunci: Konsumsi *Fast Food*, Densitas Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro, Status Gizi

Abstract

Background: Based on the results of Riskesdas (2018) it shows 25.7% of adolescents aged 13-15 years and 26.9% of adolescents aged 16-18 years with short and very short nutritional status. In addition, there are 8.7% of adolescents aged 13-15 years and 8.1% of adolescents aged 16-18 years who are thin and very thin, while the prevalence of overweight and obesity is 16% in adolescents aged 13-15% years and 13.5% in adolescents aged 16-18 years. **Objectives:** This study aims to identify the relationship between fast food consumption, energy density, macro and micro nutrients and nutritional status. **Methods:** The research method uses a statistical analysis using the *Chi-Square Test*. Determination of the sample based on random sampling method with a total of 65 respondents. **Results:** The results showed that fast food consumption was often (58.5%), rarely (41.5%). Fast food energy density is low (23%), normal (43%), high (34%). Nutrients consumed by fast food are high energy (60%), high fat (81.5%), high carbohydrates (52.3%), high sodium (87.7%). **Conclusion:** Based on the research results, it can be concluded that there is a relationship between consumption of fast food, energy density, and macro and micro nutrients with the nutritional status of adolescents ($p> 0.05$). **Recommendation:** Advice that can be given is to pay attention to the type and variety of food consumed with a balanced nutritional content according to daily needs.

Keywords: *Fast Food Consumption, Energy Density, Macro and Micro Nutrients, Nutritional Status*

1. Pendahuluan

Di era globalisasi yang saat ini sedang berjalan membawa perubahan dalam pola makan dan kebiasaan makan seseorang. Jenis-jenis rumah makan yang menawarkan makanan-makanan yang tinggi kalori dan lemak seperti *fast food* lebih banyak disukai oleh masyarakat pada umumnya terutama remaja. *Fast food* adalah makanan cepat saji yang dikonsumsi secara instan. *Fast food* merujuk kepada pengolahan dan penyajian makanan yang serba cepat. Perubahan pola konsumsi makan dari makanan yang beragam

dan bergizi ke jenis makanan yang memiliki kalori tinggi dan serat rendah dan memiliki kandungan lemak tinggi juga dapat meningkatkan efek negatif pada kesehatan (Rizki & Gz, 2013).

Salah satu efek negatif dari konsumsi *fast food* adalah kelebihan gizi atau obesitas. Masalah kelebihan gizi semakin meningkat, terutama di kota besar. Obesitas merupakan suatu keadaan yang terjadi jika kuantitas jaringan lemak tubuh dibandingkan dengan berat badan total lebih besar dari keadaan normalnya, atau suatu keadaan di mana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal. Obesitas dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi dari makanan yang masuk lebih besar dibanding dengan energi yang digunakan tubuh (Pondang & Adriani, 2012)

Status gizi dipengaruhi oleh ketersediaan pangan yang baik dalam keluarga, dan kondisi fisik remaja yang tidak menderita sakit, serta dipengaruhi oleh asupan zat gizi seperti: karbohidrat, lemak dan protein (Kurniawati, 2017). Indonesia memiliki prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7% (sangat kurus 1,9% dan kurus 6,8%), gizi lebih 16% (gemuk 11,2% dan obesitas 4,8%) (KEMENKES, 2018)

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus, sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16% pada remaja usia 13-15% tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Sebagian besar remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan, sedangkan sepertiga lainnya rutin mengkonsumsi kue basah, roti basah dan gorengan (BAPPENAS & UNICEF, 2017).

Hal ini disebabkan karena konsumsi makanan dengan nilai densitas energi tinggi dalam jangka waktu lama akan berhubungan dengan status gizi (Annisa & Tanziha, 2014). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan densitas energi tinggi dengan kejadian obesitas. Densitas energi merupakan jumlah kandungan energi dari berat total suatu makanan atau minuman dengan kepadatan yang tinggi.

Makanan dengan jumlah air/serat yang tinggi cenderung memiliki densitas energi yang lebih rendah, sedangkan makanan dengan kandungan lemak yang tinggi cenderung memiliki densitas energi yang lebih tinggi. Makanan dengan tinggi karbohidrat juga dapat memiliki nilai densitas energi yang tinggi apabila kandungan air di dalamnya rendah. Perhitungan densitas energi suatu makanan atau minuman didapatkan dari total energi makanan atau minuman dibagi berat makanan atau minuman. Nilai densitas energi diklasifikasikan menjadi empat golongan yaitu, untuk jenis kelamin wanita, rendah <1,6 kkal/g, sedang 1,6 – 2,0 kkal/g, tinggi >2,0 kkal/g, sedangkan untuk laki-laki densitas energi rendah <1,7 kkal/g, sedang 1,7 – 2,1 kkal/g, tinggi >2,1 kkal/g (Annisa & Tanziha, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Rachmanida tahun 2018 menunjukkan ada hubungan densitas energi makanan yang tinggi dengan status gizi pada wanita usia subur. Faktor lain yang mempengaruhi status gizi pada remaja yaitu konsumsi fast food dan konsumsi densitas energi yang tinggi, karena tinggi kandungan karbohidrat sederhana yang ditambah gula dan lemak, sehingga cenderung lezat, murah, dan banyak disukai termasuk remaja.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan densitas energi tinggi dengan kejadian obesitas. Densitas energi merupakan jumlah kandungan energi dari berat total suatu makanan atau minuman dengan kepadatan yang tinggi. Makanan dengan jumlah air/serat yang tinggi cenderung memiliki densitas energi yang lebih rendah, sedangkan makanan dengan kandungan lemak yang tinggi cenderung memiliki densitas energi yang lebih tinggi. Makanan dengan tinggi karbohidrat juga dapat memiliki nilai densitas energi yang tinggi apabila kandungan air di dalamnya rendah.

Kebiasaan konsumsi *fast food*, densitas energi dan zat gizi makro dan mikro memiliki pengaruh terhadap status gizi pada remaja. Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi fast food, densitas energi, zat gizi makro dan mikro dengan status gizi pada remaja SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk.

2. Bahan dan Metode

Penelitian ini menggunakan chi-square untuk melihat hubungan antar variabel yang diteliti. Analisis ini dilakukan dengan uji *Chi Square* derajat kepercayaan yang digunakan adalah : 95 %, dan pengambilan keputusan dianggap ada hubungan apabila nilai $p < 0,05$ dan H_0 ditolak.

Penelitian ini dilakukan selama 3 hari dan berlokasi di SMA Negeri 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa-siswi aktif dengan usia 15-18 tahun. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *random sampling*, yaitu pemilihan sampel yang ditentukan dari jumlah populasi dan dipilih secara acak oleh peneliti. Berdasarkan penentuan sampel, didapatkan jumlah responden sebanyak 65 orang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi aktif di SMA Negeri 1 Tanjunganom.

Variabel yang diteliti terdiri dari variabel bebas dan terikat. Variabel bebas yang diteliti adalah kebiasaan konsumsi *fast food*, densitas energi, zat gizi makro dan mikro, sedangkan variabel terikat merupakan status gizi responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner terkait data karakteristik responden, seperti nama, jenis kelamin, tanggal lahir, berat badan dan tinggi badan. Selain itu, data yang dikumpulkan adalah data asupan atau konsumsi pasien, meliputi konsumsi protein, lemak, karbohidrat, dan energi dengan *form recall* dan kebiasaan konsumsi *fast food* diperoleh melalui kuesioner FFQ. Selanjutnya data asupan atau konsumsi responden dibandingkan dan dihitung dengan perhitungan rumus yang terdapat pada AKG.

Hasil pengumpulan data ditabulasikan dan diolah menggunakan *SPSS for Windows Versi 16.0* untuk menguji hipotesis penelitian pada responden. Hipotesis pada penelitian ini dibagi 2, yaitu H_0 adalah tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food*, densitas energi, zat gizi makro dan mikro dengan status gizi pada remaja serta H_1 yaitu ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food*, densitas energi, zat gizi makro dan mikro dengan status gizi remaja. Pengolahan data dilakukan secara *bivariate* menggunakan uji *Chi-Square* untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *fast food*, densitas energi, zat gizi makro dan mikro dengan status gizi. Nilai signifikansi analisis *bivariate* menggunakan uji statistik *chi-square* sebesar $p < 0.05$. Penelitian ini dinyatakan lulus uji etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Malang Reg:No.778/VII/KEPK POLKESMA/2023.

3. Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka data karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin dan status gizi.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Remaja

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	30,8
Perempuan	45	69,2
Usia Remaja		
15 – 16	8	12,3
17 – 18	57	87,7
Konsumsi Fast Food		
Sering	38	58,5
Jarang	27	41,5
Status Gizi Remaja		
Underweight	4	6,2
Normal	19	29,2
Overweight	28	43
Obese	14	21,6
Total	65	100

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil analisis hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* selama seminggu. Hasil analisa hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan frekuensi remaja SMAN 1 Tanjunganom dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*

Frekuensi	Jumlah	
	n	%
Western Fast Food		
≤ 4 kali/minggu	14	21,5
≥ 5 kali/minggu	51	78,5
Traditional Fast Food		
≤ 4 kali/minggu	8	12,3
≥ 5 kali/minggu	57	87,7

Sumber : Data Primer, 2022

Tabel 2 menunjukkan data *fast food* dibedakan menjadi 2, yaitu *western fast food* dan *traditional fast food*. Frekuensi kebiasaan konsumsi *fast food* dibedakan menjadi 2 yaitu ≤ 4 kali/minggu dan ≥ 5 kali/minggu. Konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 1 Tanjunganom bervariasi sehingga memiliki densitas energi rendah – tinggi. Densitas energi pada remaja SMAN 1 Tanjunganom dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Densitas Energi dan Konsumsi *Fast Food*

Densitas Energi (kkal/g)	Jumlah	
	N	%
Western Fast Food		
Rendah (<1,6)	15	23,1
Normal (1,6 – 2,0)	28	43,1
Tinggi (>2,0)	22	33,8
Traditional Fast Food		
Rendah (<1,6)	18	27,7
Normal (1,6 – 2,0)	23	35,4
Tinggi (>2,0)	24	36,9

Sumber : Data Primer, 2022

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat nilai densitas energi *fast food* setiap jenisnya. Zat gizi makro dan mikro berpengaruh pada tingkat konsumsi remaja. Konsumsi ini diperoleh menggunakan metode *food recall 3x24 jam*.

Tabel 4. Zat Gizi Makro dan Mikro dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Zat Gizi Makro	Frekuensi		*P Value		
	n	%		Serang	Jarang
Energi (kkal)					
≤200	26	40	12	13	0,000
≥201	39	60	25	15	
Lemak (g)					
≤15	12	18,5	8	8	0,000
≥16	53	81,5	31	18	
Karbohidrat (g)					
≤20	7	10,7	4	5	0,000
≥21	58	52,3	35	21	
Zat Gizi Mikro					
Natrium (mg)					
≤400	8	12,3	3	4	0,000
≥401	57	87,7	36	22	

Sumber : Data Primer, 2022

4. Pembahasan

Kebiasaan Konsumsi Fast Food

Western Fast Food

Ditinjau dari kebiasaan konsumsi *western fast food* responden dapat dilihat pada tabel 2. Hasil penelitian bahwa frekuensi *fast food* di SMAN 1 Tanjunganom adalah konsumsi *western fast food* sebanyak 78,5% atau 51 siswa mempunyai kebiasaan makan *fast food* ≥ 5 kali/minggu. Rata – rata responden mengkonsumsi *fast food* pada waktu istirahat maupun pulang sekolah. *Western fast food* yang sering dikonsumsi oleh responden antara lain *fried chicken*, dimsum dan juga *chicken steak*. Berdasarkan hasil wawancara terhadap responden, seringnya responden dalam mengonsumsi *western fast food* diakibatkan karena mereka tergiur dengan iklan *fast food* yang tersebar di media sosial dan rasanya yang dianggap lebih enak dibandingkan dengan masakan rumahan.

Traditional Fast Food

Ditinjau dari kebiasaan konsumsi *traditional fast food* responden dapat dilihat pada tabel 2, Hasil penelitian bahwa frekuensi *fast food* di SMAN 1 Tanjunganom sebagian besar adalah konsumsi *traditional fast food* sebanyak 87,7% atau 57 siswa mempunyai kebiasaan makan *fast food* ≥ 5 kali/ minggu. *Traditional fast food* yang paling sering dikonsumsi responden yaitu mie instan, mie ayam, nasi goreng dan aneka olahan bakso. Mie instan merupakan salah satu *traditional fast food* yang paling sering dikonsumsi responden karena rasanya lezat, praktis, dan hemat dengan harganya yang terjangkau murah, selain praktis dan harganya bisa dibilang relatif murah, mie instan mempunyai rasa yang dapat memenuhi selera dari berbagai kelompok masyarakat (Artanto, 2011).

Densitas Energi Konsumsi Fast Food

Ditinjau dari densitas energi pada tabel 3, *western fast food* yang sering dikonsumsi oleh sebagian besar responden dalam kategori normal. *Traditional fast food* yang paling sering dikonsumsi oleh sebagian responden adalah kategori tinggi. Konsumsi *fast food* dalam sehari berkontribusi sebanyak 20% AKG atau sama dengan 400 kkal. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengkonsumsi makanan *fast food* dengan densitas energi yang normal - tinggi. Selain itu, hampir seluruh responden mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Hal ini selaras dengan penelitian (Bonita & Fitranti, 2017) *fast food* merupakan jenis makanan praktis yang didalamnya terkandung tinggi lemak, natrium dan energi tetapi kandungan vitamin dan seratnya rendah, dimana makanan ini mudah penyajiannya. Banyaknya restoran *fast food* yang tersebar di kota besar di seluruh wilayah Indonesia sehingga dapat meningkatkan pengaruh pola makan pada remaja.

Zat Gizi Makro dan Mikro Konsumsi Fast Food

Zat gizi makro dan mikro berpengaruh pada tingkat konsumsi remaja. Hal ini dibuktikan dengan, hasil uji statistika dengan uji *Chi Square* perolehan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan konsumsi (sering dan jarang) dengan jumlah ketepatan zat gizi makro dan mikro dengan frekuensi. Semakin sering mengkonsumsi *fast food* makan akan semakin tinggi asupan zat gizi makro dan mikro. Umumnya, *fast food* mengandung banyak kalori, lemak, natrium serta gula yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin, folat dan kalsium (Widyastuti, 2018). Frekuensi dalam mengkonsumsi *fast food* inilah yang akhirnya dapat mempengaruhi tingkatan asupan zat gizi makro dan mikro pada remaja.

Tingkat konsumsi *fast food* menunjukkan adanya peningkatan asupan zat gizi antara lain, energi, lemak, karbohidrat, dan natrium. Peningkatan energi ≥ 201 kkal sebanyak 39 siswa (60%) mengonsumsi dengan kategori frekuensi sering, lemak ≥ 16 gr sebanyak 53 siswa (81,5%) dengan kategori frekuensi sering, karbohidrat ≥ 41 gr sebanyak 58 siswa (52,3%) dengan kategori frekuensi sering, dan natrium ≥ 401 mg sebanyak 57 siswa (87,7%) dengan kategori frekuensi sering.

Hubungan Fast Food, Densitas Energi dan Zat Gizi Makro dan Mikro Terhadap Status Gizi

Berdasarkan hasil wawancara pada remaja SMAN 1 Tanjunganom tentang kebiasaan konsumsi *fast food* menunjukkan sebagian besar remaja yang konsumsi *fast food* sering sebesar 34,2% memiliki status gizi *overweight* dan 31,5% memiliki status gizi *obese*. Sebagian besar remaja yang mengkonsumsi *fast food* jarang sebesar 51,9% memiliki status gizi *overweight*. Responden yang mengkonsumsi *fast food* dengan status gizi *obese* yaitu sebanyak 31,5% untuk kategori sering, dan 7,4% untuk kategori jarang. Hal ini disebabkan oleh responden karena banyak mengkonsumsi jajanan di kantin pada saat jam istirahat.

Asupan rata – rata 3x24 jam responden yaitu berkisar 973,1 kkal – 2683 kkal, sedangkan responden berkontribusi mengonsumsi *fast food* berkisar 139 kkal – 483,5 kkal, hal ini dapat menyebabkan perubahan status gizi pada remaja. Kontribusi remaja mengkonsumsi makanan *fast food* dalam sehari sebesar 420 kkal atau sama dengan 20% asupan sehari. Penelitian Bonita & Fitrianti (2017) menyebutkan bahwa kontribusi energi konsumsi *fast food* 187 kkal/hari sudah berisiko menyebabkan obesitas pada remaja. Hasil uji statistika dengan uji *chi square* perolehan nilai p sebesar 0,047 yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja SMAN 1 Tanjunganom. Hal ini terjadi semakin tinggi remaja mengkonsumsi *fast food* maka akan menyebabkan peningkatan status gizi pada remaja

Penelitian ini sejalan dengan Ambariyati & Kristianingsih dimana diperoleh terdapat keterkaitan antara konsumsi *fast food* terhadap obesitas, dimana didapati nilai *coefficient correlation* +0,668 yang artinya ada hubungan positif antara konsumsi *fast food* dengan obesitas yang memiliki arti semakin sering remaja mengkonsumsi *fast food* maka mempengaruhi terjadinya obesitas (Ambariyati & Kristianingsih, 2017). Penelitian yang dilakukan Izhar terhadap 45 remaja di SMA Negeri 1 Kota Jambi menunjukkan hasil yang berarti ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih (Izhar, 2020). Menurut Kurdanti et al., 2015, konsumsi *fast food* dapat menyebabkan status gizi lebih adalah kemungkinan karena ukuran dan jumlah porsi yang dimakan berlebihan. Ukuran porsi yang besar menyebabkan peningkatan berat badan.

Fast food memiliki kandungan gizi yang tergolong rendah tetapi memiliki energi yang tinggi. Kebiasaan dalam mengkonsumsi *fast food* pada remaja dapat mempengaruhi tingkatan gizi, dimana konsumsi *fast food* berpengaruh dengan status gizi lebih (Sugiatmi & Handayani, 2018) Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan sebanyak 73% remaja yang mengonsumsi densitas energi rendah pada remaja berstatus gizi normal, 68% remaja mengonsumsi densitas energi normal pada remaja berstatus gizi *overweight* dan 64% remaja mengonsumsi *fast food* densitas energi tinggi pada remaja berstatus gizi *obese*. Pada kategori normal status gizi *obese* terdapat 1 responden yang mengonsumsi *fast food* dengan densitas energi normal, hal ini dikarenakan pada saat penelitian, responden mengalami sakit dan nafsu makan turun, sehingga asupan konsumsi *fast food* tidak terlalu sering. Berdasarkan *recall* 3x24 jam, densitas energi menunjukkan berada pada kategori tinggi (>2,0 kkal/g) yaitu rata-rata makanan yang dikonsumsi tinggi lemak, natrium dan energi seperti mie instan, *fried chicken*, *spaghetti*, bakso bakar, dll. Konsumsi *fast food* secara berlebihan akan menyebabkan kegemukan karena *fast food* mengandung tinggi kalori, karbohidrat, lemak dan gula. Remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan frekuensi sering tanpa terkontrol akan semakin berisiko mengalami kegemukan (Alfiyati, 2020).

Hasil uji statistika dengan uji *chi square* perolehan nilai ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan densitas energi dengan status gizi pada remaja SMAN 1 Tanjunganom, hal ini terjadi karena remaja yang mengonsumsi densitas energi tinggi, sebagian besarnya adalah remaja yang memiliki status gizi *obese*, dan sebaliknya remaja berstatus gizi normal dan *overweight* cenderung mengonsumsi *fast food* dengan densitas energi normal – rendah.

5. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food*, densitas energi, zat gizi makro dan mikro dengan status gizi pada remaja SMAN 1 Tanjunganom.

6. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka diperlukan edukasi kepada remaja di SMAN 1 Tanjunganom mengenai pentingnya pembatasan konsumsi *fast food* agar para remaja dapat mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi seimbang dan tercipta generasi dengan status gizi baik. Selain itu, diharapkan pihak sekolah memberikan pengawasan dan arahan kepada kantin dan pedagang di sekitar sekolah terhadap makanan yang dijual.

7. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang pemberi izin penyelenggaraan penelitian, kepada semua pihak yang turut andil dan berperan dalam penelitian ini sehingga berjalan dengan baik dan selesai tepat waktu.

8. Daftar Pustaka

- Alfiyati, N. N. (2020). *KEBIASAAN KONSUMSI JUNK FOOD, PERSENTASE LEMAK TUBUH DAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)*.
- Ambariyati, Y. L., & Kristianingsih, Y. (2017). KONSUMSI JUNK FOOD DAN OBESITAS PADA REMAJA. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 7(1), 25–31.
- Annisa, P. A., & Tanziha, I. (2014). Densitas energi konsumsi, status gizi, dan daya ingat sesaat anak usia sekolah dasar. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(3).
- Arianto, N. T. (2011). Pola makan mie instan: Studi antropologi gizi pada mahasiswa antropologi Fisip Unair. *Tersedia Secara Online Di: Http://Web. Unair. Ac. Id/Admin/File/F_34835_3Imie. Pdf [Diakses Di Bandung, Indonesia: 1 November 2016]*.
- Bonita, I. A., & Fitranti, D. Y. (2017). Konsumsi fast food dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko kejadian overweight pada remaja stunting SMP. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 52–60.
- Izhar, M. D. (2020). *Hubungan antara konsumsi junk food, aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Jambi*. 5(1), 1–7.
- KEMENKES, R. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018*.
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) dan *United Nations Children's Fund* (2017). *Laporan Baseline SDG tentang Anak-Anak di Indonesia* Jakarta: BAPPENAS dan UNICEF
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179–190.
- Kurniawati, P. (2017). *Gambaran Status Gizi Remaja Putri Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U) Di SMA N 1 Minggir Kabupaten Sleman*.
- Pondang, S., & Adriani, M. (2012). Hubungan Pola Konsumsi, Tingkat Konsumsi dan Frekuensi Sakit Infeksi Dengan Status Gizi (IMT/U) Anak Sekolah. *Media Gizi Indonesia*, 2(9), 1495–1505.
- Rachmanida, N (2018). Analisis Perbedaan Asupan Energi Zat Gizi Makro dan Densitas Energi Makanan Berdasarkan Status Gizi pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kecamatan Kebun Jeruk Jakarta Barat. Laporan Akhir. Universitas Esa Unggul.
- Rizki, F., & Gz, S. (2013). *The miracle of vegetables*. Agromedia.
- Sugiatmi, S., & Handayani, D. R. (2018). Faktor dominan obesitas pada siswa sekolah menengah atas di Tangerang Selatan Indonesia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 1–10.
- Widyastuti, D. A. (2018). *Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja*.