

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN KONSUMSI *WESTERN FAST FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MALIKUSSALEH

Nur Rahmi^{1*}, Noviana Zara², Mardiaty³

^{1,2,3} Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Lhokseumawe

Email: nur.180610055@mhs.unimal.ac.id*, noviana.zara@unimal.ac.id, mardiaty@unimal.ac.id

ABSTRAK

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Salah satu jenis makanan yang tidak sehat adalah *western fast food*. Mahasiswa adalah konsumen paling banyak mengonsumsi *fast food*. Menurut WHO 1,9 miliar orang dewasa berusia di atas 18 tahun memiliki berat badan lebih, berdasarkan jumlah tersebut terdapat 600 juta orang yang obesitas dimana obesitas adalah salah satu masalah status gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *western fast food* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Malikussaleh. Metode penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dan analisis statistik menggunakan uji *Chi square*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *proportional random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 105 mahasiswa dan pengumpulan data dengan pengukuran antropometri dan pengisian kuesioner. Hasil penelitian dengan uji analisis univariat didapatkan mayoritas mahasiswa memiliki status gizi kategori normal 67 responden (63,8%), mayoritas mahasiswa memiliki pengetahuan tentang *western fast food* kategori baik 88 responden (83,8%) dan mayoritas mahasiswa memiliki kebiasaan konsumsi *western fast food* kategori sering 64 responden (61%). Hasil penelitian dengan uji analisis bivariat tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang *western fast food* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Malikussaleh dan hasil uji antara kebiasaan konsumsi *western fast food* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Malikussaleh memiliki hubungan.

Kata kunci: Status gizi, pengetahuan, *western fast food*.

ABSTRACT

Nutritional status is a body condition caused by food consumption and the use of nutrients. One kind of unhealthy food is *western fast food*. Students are consumers who consume *fast food* the most. According to WHO, 1.9 billion adults over 18 years old are overweight, based on this number, there are 600 million people who are obese, which is obesity is a nutritional status problem. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and consumption habits of *western fast food* with the nutritional status of Malikussaleh University students. This is a *cross-sectional* study using the *Chi-square* test. Sampling in this study is *proportional random sampling* with a total of 105 samples of students and the data was collected using anthropometric measurements and questionnaires. Univariate analysis demonstrated that the majority of students had normal nutritional status with 67 respondents (63,8%), the majority of students had a good category of knowledge about *western fast food* with 88 respondents (83,8%) and the majority of students frequently consumed *western fast food* with 64 respondents (61%). Bivariate analysis showed that there was no association between knowledge about *western fast food* and the nutritional status of Malikussaleh University students and there was an association between *western fast food* consumption habits and the nutritional status of Malikussaleh University students.

Keywords: Nutritional status, knowledge, *western fast food*

1. Pendahuluan

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi makanan dan

penggunaan zat gizi. Konsumsi pangan dan aktivitas fisik sangat mempengaruhi status gizi seseorang. Konsumsi pangan merupakan faktor

utama pemenuhan zat gizi dalam tubuh. Fungsi dari zat gizi adalah mengatur proses metabolisme dalam tubuh, sebagai sumber tenaga bagi tubuh, memperbaiki jaringan dan pertumbuhan tubuh⁽¹⁾. Gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan penurunan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM)⁽²⁾.

WHO (2016) melaporkan lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia diatas 18 tahun memiliki berat badan lebih, berdasarkan jumlah tersebut terdapat 600 juta orang yang obesitas dimana obesitas adalah salah satu masalah status gizi⁽³⁾. Pemantauan Status Gizi (PSG) 2017 yang dilakukan oleh Direktorat Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan tahun 2018 didapatkan secara nasional status gizi penduduk dewasa umur >18 tahun berdasarkan IMT pada pria sekitar 6,0% mengalami kurang gizi atau kurus, 70,7% normal, dan 11,9% mengalami berat badan lebih, serta 11,4% mengalami obesitas sedangkan pada wanita 4,8% mengalami kurang gizi, 50,2% normal, 15,3% mengalami berat badan lebih dan 29,7% mengalami obesitas. Provinsi Aceh persentase gemuk dan obesitas pada penduduk dewasa umur >18 tahun berdasarkan IMT merupakan kategori tertinggi nomor dua di Indonesia yaitu sekitar 16,0% mengalami gemuk, dan 36,4% mengalami obesitas⁽⁴⁾.

Gaya hidup masyarakat zaman sekarang senang mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan instan yang dikenal dengan istilah *fast food*⁽⁵⁾. *Fast food* merupakan jenis makanan yang mudah disajikan, dikemas, dan praktis⁽⁶⁾. Konsumen paling banyak mengonsumsi *fast food* adalah mahasiswa yang termasuk dalam generasi milineal⁽⁷⁾. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan Kevin (2019) melaporkan mahasiswa yang mengonsumsi *fast food* sekitar 27,5% memiliki tingkat konsumsi jarang, sebanyak 69,6% memiliki tingkat konsumsi sering dan 2,9% memiliki tingkat konsumsi sangat sering⁽⁸⁾.

Almatsier (2011), menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, dan menentukan seseorang dalam memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan tentang *fast food*, baik yang menyatakan apa itu *fast food*, apa saja jenis-jenis *fast food*, maupun akibat dari mengonsumsi *fast food* perlu diketahui oleh banyak orang terutama bagi remaja dan mahasiswa yang bertujuan untuk menghambat peningkatan angka kejadian penyakit terhadap mengonsumsi *fast food*⁽⁹⁾. Berdasarkan latar belakang di atas, tentang keadaan gizi remaja khususnya mahasiswa dan kebiasaan konsumsi *fast food*, maka penulis tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan pengetahuan dan kebiasaan

konsumsi *western fast food* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Malikussaleh.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel 105 mahasiswa aktif di Universitas Malikussaleh metode *Proportional Random Sampling* dan dilanjutkan dengan *accidental sampling*. Variabel yang diukur dari penelitian ini adalah pengetahuan tentang *western fast food*, kebiasaan konsumsi *western fast food* dengan status gizi.

Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan Oktober s/d Maret 2022 di Universitas Malikussaleh. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di Universitas Malikussaleh yaitu sebanyak 15.522 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Proportional Random Sampling* dan dilanjutkan dengan teknik *accidental sampling dengan menggunakan rumus Lemeshow* yaitu sebanyak 105 orang.

$$n = \frac{Z^2 a \cdot p(1-p)N}{d^2(N-1) + Z^2 a \cdot p(1-p)}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot (15.522) \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,1^2(15.522 - 1) + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = 95,45 \approx 95$$

Hasil perhitungan di atas, maka jumlah minimal sampel dalam penelitian ini adalah 95 orang. Namun untuk menghindari kesalahan pengambilan data, maka besar sampel ditambah 10% dari sampel minimal menjadi 105 sampel.

Sumber data pada penelitian ini menggunakan sumber data primer, yaitu data yang diperoleh peneliti dari pengukuran antropometri dan pengisian kuesioner pengetahuan tentang *western fast food* dan frekuensi konsumsi *western fast food* yang diisi oleh responden secara langsung. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Malikussaleh angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

a. Gambaran Karakteristik

Penelitian ini telah didapatkan data mengenai gambaran karakteristik meliputi usia, jenis

kelamin, fakultas dan angkatan. Data-data tersebut dapat dilihat pada tabel-tabel dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Usia, Jenis Kelamin, Fakultas, Angkatan pada Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
Remaja (13-18 tahun)	26	24,8
Dewasa Awal (19-30 tahun)	79	75,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	42	40
Perempuan	63	60
Fakultas		
Fakultas Kedokteran	6	5,7
Fakultas Hukum	9	8,6
Fakultas Pertanian	10	9,5
Fakultas Teknik	36	34,3
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	20	19,0
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	18	17,1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	6	5,7
Angkatan		
2018	22	21
2019	22	21
2020	30	28,6
2021	31	29,5

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 1, didapatkan bahwa distribusi usia responden tertinggi adalah dewasa awal dengan rentang usia 19-30 tahun yaitu berjumlah 79 responden (75,2%). Distribusi jenis kelamin responden yang tertinggi adalah jenis kelamin perempuan yang berjumlah 63 responden (60%). Distribusi fakultas responden yang tertinggi adalah fakultas teknik yang berjumlah 36 responden (34,3%) dan jumlah yang terendah adalah fakultas kedokteran dan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan yang berjumlah 6 responden (5,7%). Distribusi angkatan dengan responden tertinggi yaitu angkatan 2021 yang berjumlah 31 responden (29,5%) dan angkatan dengan responden terendah yaitu angkatan 2018 dan 2019 yang berjumlah 22 responden (21%).

b. Gambaran Perilaku Gizi Seimbang

Tabel 2, menunjukkan bahwa distribusi status gizi responden yang paling banyak yaitu kategori normal dengan jumlah 63 responden (60,0%) dan paling sedikit yaitu kategori sangat gemuk yang berjumlah 7 responden (6,7%).

Tabel 2. Distribusi Status Gizi Responden

Status Gizi	n	%
Sangat Kurus	8	7,6
Kurus	18	17,1
Normal	63	60,0
Gemuk	9	8,6
Sangat Gemuk	7	6,7
Total	105	100

Sumber: Data Primer (2021)

c. Gambaran Pengetahuan tentang *Western Fast Food* Responden

Tabel 3. Distribusi Pengetahuan tentang *Western Fast Food*

Tingkat Pengetahuan	n	%
Baik	86	81,9
Cukup	13	12,4
Kurang	6	5,7
Total	105	100

Sumber: Data Primer (2021)

Tabel 3, didapatkan bahwa distribusi pengetahuan tentang *western fast food* responden yang paling banyak yaitu kategori baik yang berjumlah 86 responden (81,9%) dan jumlah yang paling sedikit yaitu kategori kurang dengan jumlah 6 responden (5,7%).

d. Gambaran Kebiasaan Konsumsi *Western Fast Food* Responden

Kebiasaan konsumsi *western fast food* oleh mahasiswa Universitas Malikussaleh dapat dilihat dalam tabel 4 berikut:

Tabel 4. Distribusi Kebiasaan Konsumsi *Western Fast Food* Responden

Kebiasaan Konsumsi <i>Western Fast Food</i>	n	%
Sangat Sering	22	21
Sering	64	61
Jarang	19	18,1
Total	105	100

Sumber: Data Primer (2021)

Tabel 4, menunjukkan bahwa distribusi kebiasaan konsumsi *western fast food* responden paling banyak adalah kategori sering yang berjumlah 64 responden (61%) dan jumlah responden paling sedikit adalah kategori jarang dengan jumlah 19 responden (18,1%).

e. Hubungan Pengetahuan *Western Fast Food* dengan Status Gizi

Tabel 5, menunjukkan hasil analisis dengan uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,812.

Nilai $p=0,812$ lebih besar daripada nilai α yaitu 0,05. Hal ini menandakan tidak terdapat korelasi (hubungan) bermakna antara kedua variabel. Dengan kata lain, H_0 diterima atau tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang *western fast food* dengan status gizi. Dengan begitu, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang *western fast food* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Malikussaleh.

f. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Western Fast Food* dengan Status Gizi

Tabel 6, menunjukkan hasil analisis dengan uji *Chi-Square* didapatkan nilai p value sebesar 0,017. Nilai $p=0,017$ lebih kecil daripada nilai α yaitu 0,05. Hal ini menandakan terdapat adanya korelasi (hubungan) bermakna antara kedua variabel. Dengan kata lain, H_0 ditolak atau terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *western fast food* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Malikussaleh.

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan *Western Fast Food* dengan Status Gizi

Pengetahuan <i>Western Fast Food</i>	Status Gizi										P value		
	Sangat kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Sangat Gemuk			Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		n	%
Baik	5	5,8	15	17,4	54	62,8	7	8,1	5	5,8	86	100	0,812
Cukup	2	15,4	2	15,4	7	53,8	1	7,7	1	7,7	13	100	
Kurang	1	16,7	1	16,7	2	33,3	1	16,7	1	16,7	6	100	
Total	8	7,6	18	17,1	63	60,0	9	60,0	7	6,7	105	100	

Sumber: Data Primer (2021)

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Western Fast Food* dengan Status Gizi

Kebiasaan Konsumsi <i>Western Fast Food</i>	Status Gizi										P value		
	Sangat kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Sangat Gemuk			Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		n	%
Sangat Sering	6	27,3	2	9,1	12	54,5	1	4,5	1	4,5	22	100	0,017
Sering	1	1,6	14	21,9	37	57,8	7	10,9	5	7,8	64	100	
Jarang	1	5,3	2	10,5	14	73,7	1	5,3	1	5,3	19	100	
Total	8	7,6	18	17,1	63	60,0	9	8,1	7	6,7	105	100	

Sumber: Data Primer (2021)

3.2 Pembahasan

a. Gambaran Karakteristik

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa usia responden paling banyak adalah usia dewasa awal dengan rentang usia 19-30 tahun yaitu berjumlah 79 responden (75,2%) dan usia responden paling sedikit yaitu pada usia remaja dengan rentang usia 13-18 tahun yang berjumlah 26 responden (24,8%). Distribusi jenis kelamin responden paling banyak adalah responden jenis kelamin perempuan yang berjumlah 63 responden (60%) dibandingkan responden laki-laki yang berjumlah 42 responden (40%). Distribusi fakultas responden paling banyak adalah fakultas teknik yang berjumlah 36 responden (34,3%) dan jumlah responden yang paling sedikit adalah fakultas kedokteran dan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan yang berjumlah 6 responden (5,7%). Distribusi angkatan dengan responden tertinggi yaitu angkatan 2021 yang berjumlah 31 responden (29,5%) dan angkatan dengan responden terendah yaitu

angkatan 2018 dan 2019 yang berjumlah 22 responden (21%).

b. Gambaran Status Gizi Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan distribusi status gizi responden mayoritas yaitu kategori normal dengan jumlah 63 responden (60,0%) dan minoritas kategori sangat gemuk yang berjumlah 7 responden (6,7%). Menurut peneliti responden rata-rata memiliki status gizi normal. Status gizi normal merupakan suatu ukuran dengan adanya keseimbangan antara jumlah energi yang dikeluarkan dari tubuh dan jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh⁽¹⁰⁾. Namun yang mengalami status gizi lebih ataupun obesitas, hal ini mungkin terjadi karena memiliki orangtua yang gemuk. Obesitas pada seseorang dapat juga disebabkan oleh faktor lingkungan seperti pemilihan menu makanan yang akan dikonsumsi. Rata-rata mahasiswa lebih memilih makanan *western fast food* yang mudah didapatkan, praktis dan

penyajianya yang cepat sehingga dapat menghemat waktu terutama bagi mahasiswa yang sibuk dengan aktivitas kampus, padat jadwal perkuliahan dan bagi mahasiswa yang jauh dari rumah ia lebih memilih mengonsumsi *western fast food*.

Western fast food memiliki kandungan gizi yang rendah terutama serat dan memiliki kalori serta gula yang tinggi sehingga dapat menyebabkan konsumen mengalami gizi lebih bahkan obesitas. Selain itu beberapa mahasiswa Universitas Malikussaleh mengalami gizi kurang hal ini dapat disebabkan status ekonomi dan pola makan yang tidak teratur.

Status ekonomi orangtua yang rendah dapat mempengaruhi uang saku mahasiswa terutama dalam memenuhi konsumsi makanan sehari-hari. Selain itu banyak mahasiswa yang memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi dan menggantikan sarapan pagi dengan makan siang atau dengan cemilan. Kesibukan menjadi salah satu alasan mahasiswa tidak makan secara teratur dan optimal. Apabila tubuh kekurangan kalori maka akan memperlambat metabolisme sehingga tubuh dapat mengalami perubahan berat badan.

c. Gambaran Pengetahuan Tentang *Western Fast Food* Responden

Distribusi frekuensi pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa pengetahuan responden mengenai *western fast food* rata-rata mahasiswa cenderung memiliki pengetahuan dengan kategori baik yang berjumlah 86 responden (81,9%). Menurut penelitian yang dilakukan oleh dr. Zalm Anshari (2019) juga menyatakan bahwa mayoritas pelajar memiliki pengetahuan tentang *western fast food* didapatkan dari hasil *browsing* di internet dan melihat tayangan iklan tentang *western fast food* baik itu majalah, televisi, dan berbagai media lainnya⁽¹¹⁾.

Menurut peneliti tingginya pengetahuan yang baik tentang *western fast food* pada mahasiswa Universitas Malikussaleh dapat diperoleh mahasiswa melalui baca buku ilmiah dan informasi dari media cetak, media elektronik, televisi dan internet. Adanya kompetensi keahlian dikampus juga mempengaruhi pengetahuan mahasiswa, seperti mahasiswa dari fakultas kedokteran dimana mereka mendapatkan pengetahuan tentang *western fast food* melalui pelajaran tentang gizi yang mereka pelajari dikampus. Selain itu, pengetahuan mahasiswa yang tinggi juga diperoleh dari internet, dimana pada zaman sekarang hampir seluruh mahasiswa menggunakan internet untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi yang lebih luas terutama mengenai *western fast food*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa Universitas Malikussaleh telah memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai *western fast food*. Para mahasiswa mengetahui pengertian *western fast food*, jenis-jenis *western fast food*, apakah *western fast food* baik bagi kesehatan, dampak mengonsumsi *western fast food* secara terus menerus dan juga rata-rata mahasiswa mengetahui cara mengatasi *western fast food*.

d. Gambaran Kebiasaan Konsumsi *Western Fast Food* Responden

Hasil penelitian ini didapatkan distribusi frekuensi konsumsi *western fast food* mahasiswa Universitas Malikussaleh menyatakan rata-rata mahasiswa cenderung memiliki kebiasaan konsumsi *western fast food* kategori sering yaitu berjumlah 64 orang (61%) dan minoritas mahasiswa memiliki kebiasaan konsumsi *western fast food* kategori jarang yang berjumlah 19 orang (18,1%). Makanan jenis *western fast food* merupakan salah satu kebiasaan buruk yang meningkat dikalangan anak-anak, remaja, dan orang dewasa selama dekade terakhir. Beberapa penelitian dari luar negeri menyatakan bahwa hampir seluruh pelajar mengonsumsi *western fast food* dengan alasan menghemat waktu⁽¹²⁾.

Menurut peneliti mahasiswa Universitas Malikussaleh sering mengonsumsi *western fast food* dikarenakan mahasiswa sibuk dengan jadwal kuliah, praktikum, serta ekstrakurikuler lainnya sehingga mahasiswa terdorong untuk mengonsumsi *western fast food* dengan alasan penyajiannya cepat, dan memiliki rasa yang enak serta kenyang lama karena kandungan karbohidrat, lemak dan gula yang tinggi. Selain itu, banyaknya *western fast food* yang tersedia disekitaran tempat tinggal yang mudah dijangkau oleh mahasiswa ditambah dengan *western fast food* yang pada umumnya sesuai dengan selera remaja sehingga menyebabkan mahasiswa gemar mengonsumsi *western fast food*. Jenis *western fast food* yang sangat sering (2-7x/minggu) dikonsumsi oleh mahasiswa Universitas Malikussaleh adalah *fried chicken* yang berjumlah 78 responden (74,3%) dan yang paling jarang dikonsumsi adalah *pizza* yang berjumlah 4 responden (3,8%). *Fried chicken* merupakan makanan yang paling sering dikonsumsi, hal ini dapat disebabkan oleh ketersediaan *fried chicken* yang mudah diperoleh mahasiswa.

e. Hubungan Pengetahuan *Western Fast Food* dengan Status Gizi

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p=0,812$ yang berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan *western fast food* dengan status gizi

pada mahasiswa Universitas Malikussaleh. Penelitian ini didukung oleh penelitian Reka Amanda (2021) yang menyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang *fast food* dengan status gizi dengan nilai $p\text{ value} = 0,778^{(13)}$.

Menurut peneliti penyebab tingginya frekuensi *western fast food* tiap orang berbeda-beda. Pengetahuan tentang *western fast food* yang tinggi pada mahasiswa Universitas Malikussaleh ternyata belum dapat dijadikan sebagai ukuran kesadaran seseorang dalam memilih dan mengikuti pola makan yang sehat dan gizi seimbang termasuk keputusan dalam mengonsumsi *western fast food* sehingga pengetahuan secara umum tidak selalu berkorelasi dengan kebiasaan makan mahasiswa. Umumnya mahasiswa mengonsumsi *western fast food* dalam jumlah yang besar meskipun mereka tahu akan dampaknya bagi kesehatan. Jadi peneliti menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang tinggi belum tentu seseorang memiliki perilaku makan yang sehat.

f. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Western Fast Food dengan Status Gizi

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p=0,017$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *western fast food* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Malikussaleh. *Western Fast food* dipandang negatif karena *western fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu lebih banyak mengandung karbohidrat, kolesterol, lemak dan garam. Pada umumnya *fast food* diolah oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan terdapat berbagai zat adiktif untuk mengawetkan serta memberikan cita rasa. Jika *fast food* dikonsumsi secara terus menerus dan berlebihan, dikhawatirkan dapat menyebabkan terjadinya peningkatan nilai status gizi ⁽¹⁴⁾.

Hasil penelitian ini ada beberapa responden dengan frekuensi konsumsi *western fast food* sangat sering dengan status gizi kurang (sangat kurus dan kurus). Hal ini disebabkan karena beberapa kondisi seperti gangguan pencernaan, aktivitas fisik yang berlebih, metabolisme tubuh yang tinggi sehingga dapat menyebabkan penurunan berat badan walaupun frekuensi konsumsi *western fast food* responden sangat sering. Status gizi kurang dapat juga terjadi apabila seseorang tidak memperoleh semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang cukup, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara konsumsi zat gizi dengan kebutuhan. Selain itu, rata-rata mahasiswa memiliki frekuensi konsumsi *western fast food* kategori sering dengan status gizi normal. Hal ini dapat disebabkan oleh karena aktivitas sehari-hari responden yang padat seperti

sibuk dengan jadwal kampus, organisasi kampus, dan aktivitas fisik lainnya sehingga asupan energi dengan kebutuhan tubuh seimbang. Selain itu, konsumsi *western fast food* yang diiringi dengan makanan berserat seperti sayuran dan buah-buahan dapat memperlancar metabolisme tubuh sehingga zat gizi yang dikonsumsi menjadi seimbang. Beberapa mahasiswa juga didapatkan frekuensi konsumsi *western fast food* kategori sering dengan status gizi lebih (sangat gemuk dan gemuk).

Berdasarkan hasil wawancara, ada beberapa faktor penyebab diantaranya mahasiswa yang memiliki orangtua dengan berat badan lebih bahkan obesitas, ada juga mahasiswa yang kurang aktif atau aktivitas fisik ringan namun mengonsumsi *western fast food* secara terus menerus, sehingga kalori yang masuk tidak sesuai dengan kalori yang dikeluarkan maka akan menyebabkan peningkatan nilai status gizi. Selain itu, mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah (kosan) lebih memilih makan makanan dari luar dengan alasan menghemat waktu. Hal inilah yang akan mempengaruhi kebiasaan makan dan akhirnya mahasiswa terdorong untuk lebih memilih *western fast food* tanpa memikirkan dampak negatifnya bagi kesehatan.

4 Simpulan dan Saran

4.1 Simpulan

Hasil analisis dan pembahasan tentang “ Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi *Western Fast Food* dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- Gambaran karakteristik responden yaitu diantaranya mayoritas usia responden adalah dewasa awal dengan rentang usia 19-30 tahun, mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan, mayoritas responden ditemukan pada fakultas teknik, dan mayoritas responden ditemukan pada angkatan 2021.
- Gambaran status gizi pada mahasiswa Universitas Malikussaleh mayoritas memiliki status gizi normal. Status gizi yang baik dapat terjadi apabila asupan gizi dengan kebutuhan tubuh seimbang.
- Gambaran pengetahuan tentang *western fast food* pada mahasiswa Universitas Malikussaleh mayoritas memiliki pengetahuan baik.
- Gambaran kebiasaan konsumsi *western fast food* pada mahasiswa Universitas Malikussaleh mayoritas memiliki kebiasaan konsumsi *western fast food* kategori sering.
- Tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang *western fast food* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Malikussaleh melalui hasil analisis dengan uji *Chi-Square*.

- f. Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *western fast food* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Malikussaleh melalui hasil analisis dengan uji *Chi-Square*.

4.2 Saran

- a. Bagi Mahasiswa
- 1) mahasiswa hendaknya dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan dalam kehidupan sehari-hari terutama masalah gaya hidup dan kebiasaan pola makan.
 - 2) mahasiswa diharapkan dapat mengurangi kebiasaan konsumsi *western fast food* secara berlebihan karena makanan tersebut sangat sedikit kandungan gizinya.
- b. Bagi Peneliti lain
- 1) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode lain dalam meneliti hubungan pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *western fast food* dengan status gizi, misalnya melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa, sehingga informasi yang didapatkan lebih bervariasi.
 - 2) Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lainnya yang dapat berpengaruh terhadap status gizi yang belum dilakukan dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. Soraya D, Sukandar D, Sinaga T. Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP. *J Gizi Indones (The Indones J Nutr)*. 2017;6(1):29–36.
2. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Penyuluhan Gizi pada Anak Sekolah Bagi Petugas Penyuluhan. Jakarta: Ditjen Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat. 2001.
3. WHO. Obesity : Preventing and Managing The Global Epidemic: Technical Report Series. World Health organization. 2016.
4. Kemenkes RI. Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG). Jakarta. 2017.
5. Adriani, M., & Wirjatmadi, B. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan, Edisi 1. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2012.
6. Devi, N. Gizi anak sekolah. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara. 2012.
7. Aulia, Sitti Geubrina Beu, T. Makmur dan Ahmad Humam Hamid. Perilaku Konsumsi *Fast Food* Mahasiswa Fakultas Pertanian

- Universitas Syiah Kuala Kota Banda Aceh. *JIM Pertanian Unsyiah*. (2018). 1(1):217–26.
8. Kevin. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan terjadinya Depresi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2018. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara medan. 2019.
 9. Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. Gizi seimbang dalam daur kehidupan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2011.
 10. Dwimawati. Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. 2020. 3(1):50-55.
 11. Anshari, Zalim. Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Pelajar tentang Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) di Mts Al-Manar Medan. 2019. 2(01): 46-52.
 12. Mahmoud, Asmaa H., dkk. Knowledge and Attitudes of Students toward Fast Food in Assiut University. *Assiut Scientific Nursing Journal*. 2021. 9(24): 66-75.
 13. Amanda Sari BR. Sinulingga, Reka. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara Medan. 2021.
 14. Munthofiah, Duwin. Hubungan Konsumsi Fast Food, Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Pagi dengan Status Gizi Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta. 2019.

Penulis:

Nur Rahmi

Lahir di Tapan, tanggal 03 Februari 2000. Merupakan mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Malikussaleh.

dr. Noviana Zara, M.K.M., Sp.KKLP

Lahir di Krueng Geukueh, 26 November 1985. Merupakan dosen pada bagian ilmu Kedokteran Keluarga Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malikussaleh.

dr. Mardiaty, M.Ked (Ped), Sp.A

Lahir di Cunda, 14 September 1981. Merupakan dosen pada bagian Ilmu Kesehatan Anak Program Studi Kedokteran Universitas Malikussaleh.