

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN RASIO LINGKAR PINGGANG DAN PINGGUL

Nensi Wulansari¹

Email: nensiwulansari12345@gmail.com

¹Program Studi D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida

Hendrik Probo Sasongko^{2(CA)}

Email: probosasangko.hendrik@gmail.com (*Corresponding Author*)

²Program Studi D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida

Rizki Yulia Purwitaningtyas²

Email: rizkiyuliapurwtaningtyas@gmail.com

³Program Studi D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida

ABSTRAK

Usia anak sekolah SMA merupakan masa masa remaja, dimana jika mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi yang kerap dan berlebihan dinilai tidak baik karena makanan cepat saji atau fast food memiliki kandungan yang tinggi berupa energi, garam, lemak termasuk kolesterol, serta serat yang rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan rasio lingkaran pinggang dan pinggul di SMA M. Metode penelitian yang dilakukan yaitu analitik observasional dengan cross sectional design. Teknik yang digunakan pengambilan sampel adalah simple random sampling dengan rumus slovin dan ditemukan perhitungan sebesar 239 sampel. Alat bantu pengumpulan data berupa kuesioner FFQ dan alat ukur metline untuk mengukur lingkaran pinggang dan pinggul. Hasil uji statistik Kendall Tau didapatkan nilai $p=0,000$ berarti $< 0,05$ sehingga H_0 diterima, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan rasio lingkaran pinggang dan pinggul. Diperlukan upaya skrining dengan tujuan mengetahui rasio lingkaran pinggang dan pinggul untuk mengetahui risiko terjadinya obesitas atau kegemukan pada remaja

Kata Kunci: Makanan cepat saji, Rasio lingkaran pinggang dan pinggul

PENDAHULUAN

Olahan makanan yang sudah diolah sedemikian rupa yang dibuat secara cepat, praktis dan mudah serta disajikan di tempat usahanya atau diluar sesuai dengan pesanan konsumen dikenal dengan istilah makanan cepat saji atau *fast food* (Saufani, Desmamen, & Hanum, 2022). Usia anak sekolah SMA merupakan masa masa remaja, dimana jika mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi yang sering dan berlebihan dinilai tidak baik karena makanan cepat saji atau *fast food* memiliki kandungan yang tinggi berupa energi, garam, lemak termasuk kolesterol, dan serat yang rendah (Yulianingsih, 2017). Makanan cepat saji juga berkomposisi asam lemak trans yang tinggi yaitu kurang lebih 5-60% dalam setiap 1 porsi makan, asam lemak trans ini mempunyai pengaruh biologis yang kuat sehingga dapat mempengaruhi peningkatan berat badan atau beresiko terjadi obesitas (Nisa, Fatimah, Oktovianty, Rachmawati, & Sari, 2021).

Remaja dengan ukuran lingkar pinggang yang lebih besar dapat diartikan jika kadar lemak pada abdomen yang banyak dan bisa berbahaya karena mengundang terjadinya penyakit degeneratif seperti diabetes melitus dan jantung koroner yang ditandai dengan gejala kegemukan atau biasa disebut dengan obesitas (Cantika, Widayanti, & Zulhamidah, 2020). Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan jika angka kelebihan berat badan atau obesitas di seluruh dunia meningkat dan bertambah, yaitu dari 4,2% sampai 6,7% pada tahun 2010 dan hal itu

diprediksi akan bertambah lagi menjadi 9,1% pada tahun 2020 (Nuraini & Murbawani, 2019). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, angka kejadian obesitas sebesar 16,00% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada usia 16-18 tahun (Meisara, 2021). Di wilayah Jawa Timur pada tahun 2020 jumlah yang mengalami obesitas sekitar 16,09% dan naik pada tahun 2021 menjadi 19,61% (Syarief, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh APOPI mengenai profil status gizi menurut strata pendidikan di kabupaten Banyuwangi pada tahun 2019 menunjukkan jika status gizi remaja SMA di Banyuwangi dalam kategori gemuk sebesar 4,46% dan kategori obesitas sebesar 6,25% (Setyaningsih & Setyawan, 2020).

Ada beberapa macam faktor yang mempengaruhi remaja mengkonsumsi makanan cepat saji atau *fast food* yaitu, rasanya yang enak sehingga menggugah selera remaja, cepat dan praktis dalam penyajiannya, tempat yang nyaman ketika membeli makanan karena bisa untuk berkumpul dengan teman sebaya karena biasanya makanan cepat saji dijual di *restaurant* atau *cafe*, dan ajakan teman karena remaja mudah terpengaruh dengan lingkungan pergaulan dan kemungkinan *trend* saat ini (Pameli, 2018). Remaja yang mengkonsumsi lemak secara rutin mampu mempengaruhi status gizinya, dan apabila status gizi lebih maka ukuran lingkar pinggang dan pinggul juga akan membesar, hal itu akan mengakibatkan rasio lingkar pinggang dan pinggul naik (Hasanah & Basuki, 2016).

Makanan cepat saji yang berisi lebih padat energi, tinggi lemak jenuh dan garam jika dikonsumsi dengan jumlah yang banyak dan sering, dapat mengakibatkan pengaruh yang buruk bagi kesehatan yaitu masalah status gizi yang lebih seperti *overweight* dan obesitas (Putri & Setyowati, 2021). Ketidapatuhan remaja dalam memilih makanan yang sudah dikonsumsi dan minimnya pengetahuan mengenai gizi akan berdampak pada munculnya permasalahan gizi yang resikonya berpengaruh pada status gizi berupa kegemukan. Status gizi dapat terpenuhi dengan cara mengatur pola makan yang baik, yakni dengan didasarkan pada menu sehat dan seimbang (Siki, 2019).

Berdasarkan dampak mengkonsumsi makanan cepat saji secara sering dan berlebihan, maka diperlukan upaya skrining dengan tujuan mengetahui rasio lingk pinggang dan pinggul untuk mengetahui risiko terjadinya obesitas atau kegemukan pada remaja. Selain itu, upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang makanan cepat saji atau *fast food* yaitu dengan melakukan penyuluhan kesehatan (Hapsari, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *design analitik observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian yaitu di SMA Muhammadiyah 2 Genteng. Populasi pada penelitian ini merupakan semua siswa dan siswi SMA Muhammadiyah 2 Genteng sebanyak 596 orang. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, yaitu pengambilan sampel

dengan cara yang paling sederhana dan dilakukan secara acak (Tarjo, 2019). Adapun sampel sebanyak 239, dengan pembagian rumus *slovin* (Dayani, 2021). Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner FFQ untuk mencari tahu frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan Rasio lingk pinggang dan pinggul didapatkan dari hasil perbandingan lingk pinggang dan pinggul dalam cm, dihitung menggunakan rumus yang sudah ada yang hasil ukurnya dikategorikan menjadi tidak obesitas dan obesitas. Uji statistik untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan rasio lingk pinggang dan pinggul dengan menggunakan uji korelasi *kendall tau*. Melalui uji korelasi *kendall tau* ini diperoleh signifikansi sebesar 0,05 dan hasil dari *ethical clearance* No:183/kep-STIKESBWI/VIII/2022 dinyatakan penelitian ini memenuhi syarat atau layak etik layak.

HASIL

1. Konsumsi Makanan Cepat Saji di SMA M

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Cepat Saji Di SMA M

Makanan Cepat Saji	Frekuensi	Persen (%)
Jarang	192	80,3
Sering	47	19,7
Total	239	100

Sumber: Data primer 2022

Hasil tabel 1 memperoleh distribusi responden berdasarkan frekuensi konsumsi makanan

cepat saji, yaitu dari total kelas 10 dan 11 yang mengkonsumsi makanan cepat saji jarang sebanyak 192 responden (80,3) dan yang mengkonsumsi secara sering yaitu sebanyak 47 responden (19,7%).

2. Rasio Lingkar Pinggang Pinggul di SMA M

Tabel 2 Distribusi

Karakteristik Responden Berdasarkan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul

Rasio RLPP	Frekuensi	Persen (%)
Tidak obes	136	56,9
Obesitas	103	43,1
Total	239	100

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan pengukuran dan perhitungan rasio lingkar pinggang dan pinggul pada saat dilakukan penelitian pada tabel diatas menunjukkan dari 239 responden, sebanyak 136 responden (56,9%) tidak mengalami obesitas, sedangkan sebanyak 103 responden (43,1%) mengalami obesitas.

3. Tabulasi Silang Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Di SMA M

Tabel 1 Tabulasi Silang Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan RLPP

Makanan Cepat Saji	Rasio Lingkar Pinggang Pinggul		Total
	Tidak Obesitas	Obesitas	
Jarang	122	70	192
Sering	14	33	47
Total	136	103	239

Sumber: Data primer 2022

Menurut tabel 3 diperoleh hasil yaitu, jumlah responden yang jarang mengkonsumsi makanan cepat saji dan mengalami obesitas sebanyak 70 responden sedangkan yang tidak obesitas sebanyak 122 responden. Untuk responden dengan frekuensi sering yang mengalami obesitas dalam mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 33 responden sedangkan yang tidak mengalami obesitas sebanyak 14 responden.

4. Uji Hipotesis Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Di SMA M

Tabel 2 Hasil Uji Statistik Kendall Tau Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul

	Kendall's tau-b	Fast food	RLP P
Fast food	Correlation coefficient	1.000	.271*
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	239	239
Rasio Lingkar Pinggang Pinggul	Correlation coefficient	.271*	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	239	239

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan hasil uji statistik *Kendall Tau* diperoleh nilai $p=0,000$ yang artinya $< 0,05$, sehingga H_a diterima.

Maka dapat ditarik kesimpulan jika terdapat hubungan variabel konsumsi makanan cepat saji dengan rasio lingkaran pinggang pinggul di SMA M

PEMBAHASAN

1. Konsumsi Makanan Cepat Saji di SMA M

Tabel 1 menjabarkan bahwa konsumsi makanan cepat saji di SMA Muhammadiyah 2 Genteng dengan frekuensi jarang sebanyak 192 responden (80,3%) dan yang mengkonsumsi makanan secara sering yaitu sebanyak 47 responden (19,7%).

Banyak faktor yang mempengaruhi remaja ketika mengkonsumsi makanan cepat saji secara sering atau jarang yaitu seperti, rasa makanan yang enak sehingga menarik minat, pengolahan makanan yang cepat, mudah, dan praktis, uang saku siswa, hingga harga yang ditawarkan murah dan terjangkau untuk anak sekolah (Pamelia, 2018). Kegemaran terhadap makanan cepat saji mampu membuat makanan tersebut sebagai kebiasaan untuk mengkonsumsi, dan ada juga sebagian yang hanya dijadikan pilihan dalam mengkonsumsi makanan (Putri, 2014).

Responden penelitian ini adalah anak sekolah menengah atas. Dilihat dari hasil penelitian menunjukkan jika yang mengkonsumsi makanan cepat saji di dominasi frekuensi jarang. Hal demikian dapat terjadi karena beberapa faktor salah satunya dari uang saku siswa itu sendiri, yang dilihat dari karakteristik responden berdasarkan uang saku sekolah dalam

sehari yang kisarannya paling sedikit Rp

10.000 dan paling banyak Rp 15.000 – Rp 20.000.

Jumlah responden dengan uang saku lebih sedikit yaitu Rp 10.000 lebih dominan yaitu sekitar 178 responden, sedangkan responden dengan uang saku lebih banyak yaitu Rp 15.000 – Rp 20.000 hanya 61 responden. Dengan dominannya jumlah siswa yang uangnya lebih sedikit maka hal tersebut dapat mempengaruhi atau lebih membatasi siswa siswi dalam membeli makanan dan jajanan di sekolah atau luar sekolah, sehingga hal tersebut berakibat pada frekuensi konsumsi makanan cepat saji menjadi jarang. Selain itu pada saat 1 minggu dilakukan pengumpulan data siswa dan siswi sedang melaksanakan UAS (Ujian Akhir Sekolah) sehingga membuat nafsu makan siswa menjadi berkurang karena terpengaruh oleh tingkat stress dalam menghadapi ujian tersebut.

2. Rasio Lingkaran Pinggang Pinggul di SMA M

Berdasarkan pengukuran dan perhitungan Rasio Lingkaran Pinggang Pinggul pada saat dilakukan penelitian pada tabel 4.2 menunjukkan dari 239 responden, sebanyak 136 responden (56,9%) tidak mengalami obesitas, sedangkan sebanyak 103 responden (43,1%) mengalami obesitas.

Rasio lingkaran pinggang dan pinggul menggambarkan distribusi lemak di daerah perut. Tidak hanya frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang mampu mempengaruhi RLPP atau kegemukan, tapi ukuran dan jumlah porsi makanan *fast food*

juga bisa mempengaruhi (Billah, 2020). Selain itu RLPP dapat dipengaruhi dari beberapa faktor lain seperti genetik, usia, stress, dan aktivitas (Azmi, 2021).

Rasio Lingkar Pinggang dan Pinggul di SMA Muhammadiyah 2 Genteng didominasi yang tidak obesitas yaitu 136 responden hal itu bisa dipengaruhi oleh konsumsi makanan cepat saji siswa lebih di dominasi frekuensi jarang, selain itu dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, konsumsi makanan remaja sehari hari berimbang dengan aktivitas fisik karena remaja memiliki jadwal sekolah yang padat dan masih sangat aktif dalam melakukan aktivitas sehingga nutrisi dan energi yang ada ditubuh digunakan sebagai sumber tenaga. Selain itu berdasarkan karakteristik responden menurut usia rata rata responden berada pada masa remaja awal yaitu 16 – 17 tahun dan remaja pertengahan yaitu 18 tahun, sehingga usia tersebut merupakan masa masa pertumbuhan bagi remaja.

3. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Di SMA M

Menurut hasil uji statistik pada tabel 4.4 diperoleh uji statistik dengan nilai $p=0,000$ berarti $< 0,05$ sehingga H_0 diterima, dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan rasio lingkar pinggang dan pinggul di SMA M.

Hal itu sejalan dengan penelitian yang hampir serupa dilakukan oleh Xu pada tahun 2013 yang menjelaskan jika konsumsi makanan cepat saji atau *fast food* akan berdampak terhadap meningkatnya berat badan karena komposisi lemak

dan karbohidratnya yang tinggi sehingga juga akan meningkatkan rasio lingkar pinggang dan pinggul (Xu & Liu, 2013). Responden dengan RLPP obesitas dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu seperti tingkat konsumsi makanan cepat saji yang sering, hal itu dapat terjadi karena jadwal sekolah remaja yang padat sehingga sebelum berangkat sekolah tidak sarapan di rumah dan malah jajan di sekolah atau luar sekolah. Dimana jajanan yang ada dilingkungan sekolah lebih identic dengan makanan cepat saji. Selain itu makanan instant merupakan makanan pilihan yang paling mudah dan cepat serta dengan harga yang relative murah..

Rasio Lingkar Pinggang dan Pinggul bisa juga dipengaruhi oleh usia, karena RLPP berbanding lurus dengan usia (Cantika, Wiayanti, Zulhamidah, 2020). Usia responden yang terbilang masih muda yaitu berada pada remaja awal dan akhir yang masih aktif dalam melakukan aktivitas ekstrakurikuler atau kegiatan sekolah lainnya, sehingga asupan makanan yang masuk dari makanan yang dikonsumsi menjadi energi bagi remaja dalam melakukan aktivitas fisik sehari hari.

KESIMPULAN

Frekuensi konsumsi makanan cepat saji dari total kelas 10 dan 11 yang mengkonsumsi jarang sebanyak 192 responden (80,3%) dan yang mengkonsumsi secara sering yaitu sebanyak 47 responden (19,7%). Sedangkan untuk rasio lingkar pinggang dan pinggul dari total kelas 10 dan 11 yang tidak mengalami obesitas sebanyak 136 responden (56,9%) dan yang

mengalami obesitas sebanyak 103 responden (43,1%)

Terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan rasio lingkaran pinggang pinggul di SMA M dengan hasil uji *Kendall's Tau* menunjukkan nilai $p=0,000 < 0,05$.

SARAN

Saran yang diberikan penulis berkaitan dengan penelitian hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan rasio lingkaran pinggang pinggul adalah mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai makanan cepat saji yang berlebihan dapat mempengaruhi rasio lingkaran pinggang pinggul, serta bahaya yang ditimbulkan bagi kesehatan jika mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi berlebihan.

REFERENSI

Azmi, N. (2021). *7 penyebab obesitas yang perlu anda waspadai*. Diakses di <https://hellosehat.com>. Pada tanggal 15 Mei 2022 pukul 13:43 WIB

Billah, A. A. (2020). *Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas muhammadiyah makasar angkatan 2019*. Skripsi, 23. Diakses di <https://digilibadmin.ac.id>. Pada tanggal 22 April 2022 pukul 08:32 WIB.

Cantika, I. B., Widayanti, E., & Zulhamidah, Y. (2020). Hubungan konsumsi fast food dengan rasio lingkaran pinggang pinggul pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi tahun pertama dan tahun kedua. *Jurnal Majalah Kesehatan Pharma Medika*, 66-73. Diakses di <http://academicjournal.ryarsi.ac.id>. Pada tanggal 14 Mei 2022 pukul 14:23 WIB.

Dayani, D. (2021). *Gambaran tingkat pengetahuan dan penggunaan masker pada remaja di kelurahan Bandung kota tegal sebagai upaya pencegahan COVID-19*. Tugas Akhir, 30 - 31. Diakses di <https://eprints.poltektegal.ac.id>.

Hasanah, S. U., & Basuki, P. P. (2016). Asupan lemak dengan rasio lingkaran pinggang pinggul pada mahasiswa stikes wira husada di sleman Yogyakarta. *Jurkessia*, 16-19. Diakses di <https://journal.stikeshb.ac.id> pada tanggal 13 Mei 2022 pukul 08:34.

Meisara, N. D. (2021). *Tantangan Gizi Remaja Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*. Diakses di <https://cegahstunting.id>. Pada tanggal 17 April 2022 pukul 13:42 WIB.

Nisa, H., Fatimah, I. Z., Oktavianty, F., Rachmawati, T., & Mardiah, R. (2021). Konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan status gizi remaja di kota Tangerang

- Selatan. *Jurnal Media dan Pengembangan Kesehatan*, Vol.31 No. 1, 63-74. Diakses di <https://ejournal.litbang.kemkes.go.id>. Pada tanggal 19 April 2022 pukul 08:43 WIB.
- Nuraini, A., & Murbawani, E. A. (2019). Hubungan antara ketebalan abdominal dan kadar serum high sensitivity C-Reactive protein (HS-CRP) pada remaja. *Journal Of Nutrition College*, Volume 8, Nomor 2, 81-86. Diakses di <https://plu.mx>. Pada tanggal 14 Mei 2022 pukul 19:32 WIB.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Jurnal Ikesma*, Volume 14 Nomor 2, 144-153. Diakses di <https://jurnal.unej.ac.id>. Pada tanggal 12 April 2022 pukul 04:45 WIB.
- Putri, E. B., & Setyowati, A. (2021). Pengetahuan gizi dan sikap remaja dengan pola konsumsi makanan cepat saji selama masa study from home (SFH). *Sport and Nutrition Journal*, Vol 3 No 2, 25-33. Diakses di <https://journal.unnes.ac.id>. Pada tanggal 28 Maret 2022 pukul 08:32 WIB.
- Saufani, I. A., Desmamen, F., & Hanum, F. N. (2022). Hubungan konsumsi fast food dengan status gizi siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Afiyah* Vol .IX , 29-32. Diakses di <https://ejournal.stikesyarsi.ac.id>. Pada tanggal 15 April 2022 pukul 17:42 WIB.
- Setyaningsih, P., & Setyawan, A. (2020). Profil status gizi berdasarkan strata pendidikan di kabupaten Banyuwangi tahun 2019. *Journal Of Physical Activity (JPA)* 1 (1) , 21-33. Diakses di <https://journal.apopi.org>. Pada tanggal 13 Mei 2022 pukul 120:43 WIB.
- Siki, Y. N. (2019). *Gambaran konsumsi makanan siap saji (fast food) pada anak sekolah dasar yang mengalami overweight dan obesitas di SD muhammadiyah 2 kota Kupang*. Karya Tulis Ilmiah , 1-30. Diakses di <http://respiratory.poltekeskupang.ac.id>. Pada tanggal 17 April 2022 pukul 09:34 WIB.
- Syarief, I. S. (2022). *Penanganan terkendalaa pandemi, tren obesitas di jawa timur terus naik*. Diakses di <https://www.surasurabaya.net> . Pada tanggal 15 Mei 2022 pukul 13:32 WIB.
- Tarjo. (2019). *Metode Penelitian Sistem 3x Baca*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Yulianingsih, R. (2017). *Hubungan konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja SMA N 1 baturetno wonogiri*. Skripsi, 1 - 54.