

## **Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Ukrida Angkatan 2016 Periode September 2017**

Vina Cyrilla<sup>1</sup>, Gracia JMT Winaktu<sup>2</sup>, Susanty Dewi Winata<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana (Ukrida)

<sup>2</sup>Staf Pengajar Bagian Gizi Klinik, Fakultas Kedokteran Ukrida

<sup>3</sup>Staf Pengajar Bagian Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kedokteran Ukrida

Alamat korespondensi: Jl. Arjuna Utara No. 6, Jakarta 11510

Email: g\_winaktu@yahoo.com

### **Abstrak**

Globalisasi dan urbanisasi mempunyai efek yang cukup besar dalam kebiasaan makan dan membuat banyak orang untuk mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori rendah nutrisi. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji tersebut dapat menjadi faktor risiko obesitas. Dengan penelitian secara analitik *cross-sectional* dan pendekatan *simple random sampling* pada 85 orang mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Ukrida Angkatan 2016 periode September 2017 dengan menggunakan kuesioner, didapatkan bahwa 37.6% yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji dan sisanya (62.4%) sering mengonsumsi makanan cepat saji. Dari hasil *chi-square*, didapatkan nilai p sebesar 0.000 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan indeks massa tubuh (IMT), sedangkan faktor usia dan jenis kelamin cenderung tidak mempengaruhi IMT.

**Kata Kunci:** kebiasaan mengonsumsi, makanan cepat saji, indeks massa tubuh

### ***Relationship Between Habit of Fast Food Consumption Against Body Mass Index in Students from Faculty of Medicine Kristen Krida Wacana University Batch 2016 Period of September 2017***

#### **Abstract**

*Globalization and urbanization have a considerable impact in eating habits. These have caused many people eat fast food which contains high calories and low nutrition. Eating fast food has become a risk factor for obesity. This study was a cross-sectional analytics study which was conducted in September 2017. Subjects of 85 active students of the 2016 batch from faculty of medicine Ukrida were selected by a simple random sampling. The study found that among the surveyed students, 37.6% rarely ate fast food, whereas 62.4% usually ate fast food. The chi-square analysis obtained a p value of 0.000 which indicated that there was a relationship between fast food consumption habit with Body Mass Index. It was also found that age and gender didn't have relationship with Body Mass Index.*

**Keywords:** habit of consumption, fast food, body mass index

#### **Pendahuluan**

Makanan cepat saji didefinisikan sebagai sesuatu yang memiliki kandungan energi tinggi, lemak jenuh, asin dan /atau mani, serta

rendah nutrisi. Makanan yang dikenal sebagai makanan cepat saji di masyarakat adalah *snack* asin, permen, *snack* manis, dan makanan yang digoreng dengan cepat. Di Indonesia, berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar

(Riskesdas) tahun 2013, perilaku konsumsi makanan berisiko, antara lain seperti kebiasaan mengonsumsi makanan manis, asin, berlemak terutama lemak jenuh, berkafein, dan berpenyedap meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Perilaku mengonsumsi makanan berisiko dikatakan sering apabila seseorang mengonsumsi makanan atau minuman tersebut satu kali atau lebih setiap hari. Dari data Riskesdas, proporsi penduduk Indonesia yang berusia > 10 tahun mengonsumsi makanan manis lebih dari satu kali dalam sehari secara nasional adalah 53.1%, makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan lebih dari satu kali per hari adalah 40.7%, dan untuk penyedap makanan hampir empat dari lima

penduduk Indonesia mengonsumsi penyedap lebih dari satu kali dalam sehari (77.3%).<sup>1-3</sup>

Tingginya mengonsumsi makanan cepat saji diduga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi obesitas.

### Metode dan Hasil Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah secara analitik *cross-sectional*. Sampel didapatkan dengan *simple random sampling*. Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Ukrida pada hari Jumat, 15 September 2017 dan hari Rabu, 20 September 2017 dengan jumlah subjek 85 orang mahasiswa Angkatan 2016 yang dihitung dengan rumus *Slovin*.

**Tabel 1. Sebaran Jenis Kelamin Sampel**

Jenis Kelamin	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Laki-Laki	36	42.4
Perempuan	49	57.6

**Tabel 2. Sebaran Usia Sampel**

Usia (Tahun)	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
17	3	3.5
18	15	17.6
19	50	58.8
20	16	18.8
21	1	1.2

**Tabel 3. Sebaran Klasifikasi Indeks Massa Tubuh**

Klasifikasi IMT (kg/m <sup>2</sup> )	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
< 18.50	13	15.3
18.50-22.99	24	28.2
23.00-24.90	7	8.2
25.00-29.99	26	30.6
≥ 30.00	15	17.6

**Tabel 4. Sebaran Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji**

Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Jarang	32	37.6
Sering	53	62.4

Dari 85 subjek, didapatkan 42.4% subjek laki-laki dan 57.6% subjek perempuan, didapatkan rentang usia subjek 17-21 tahun dan subjek lebih banyak masuk ke dalam klasifikasi IMT obesitas I (30.6%). Kebiasaan

subjek yang mengonsumsi makanan cepat saji yang termasuk dalam kategori jarang (tidak pernah atau satu sampai dua kali dalam seminggu) adalah 37.6% dan yang sering (tiga kali atau lebih dalam seminggu) adalah 62.4%.

**Tabel 5. Hubungan antara Jenis Kelamin dengan IMT**

		Jenis Kelamin		
		Perempuan	Laki-laki	Total
Klasifikasi IMT	Kurus	9	4	13
	Normal	17	7	24
	Obesitas	21	20	41
	Preobesitas	2	5	7

Pada tabel 5, yaitu tabel tentang hubungan antara jenis kelamin dan IMT, didapatkan perempuan dengan klasifikasi kurus 9 orang, normal berjumlah 17 orang, obesitas 21 orang, preobesitas 2 orang; laki-laki dengan klasifikasi IMT kurus 4 orang, normal 7 orang,

obesitas 20 orang, dan preobesitas 5 orang. Sedangkan hasil *Chi-Square* antara jenis kelamin dan IMT, didapatkan nilai  $p = 0.131$  dimana nilai  $p$  ini lebih besar daripada 0.05, sehingga dapat dikatakan tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan IMT.

**Tabel 6. Hubungan antara Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan IMT**

		Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji		
		Jarang	Sering	Total
Klasifikasi IMT	Kurus	12	1	13
	Normal	18	6	24
	Obesitas	0	41	41
	Preobesitas	2	5	7

**Tabel 7. Hubungan antara Usia dengan IMT**

	Usia					Total
	17	18	19	20	21	
Kurus	1	2	7	3	0	13
Normal	2	5	12	5	0	24
Obesitas	0	5	28	7	1	41
Preobesitas	0	3	3	1	0	7

Tabel 6, yaitu tabel tentang hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan IMT, didapatkan bahwa pada sampel yang lebih sering mengonsumsi

makanan cepat saji lebih banyak mengalami obesitas, sehingga hasil *Chi-Square* antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan IMT, didapatkan nilai  $p = 0.000$

dimana nilai p ini lebih kecil daripada 0.05 sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yaitu ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan IMT.

Tabel 7, yaitu tabel tentang hubungan antara usia dengan IMT didapatkan bahwa sampel berusia 19 tahun lebih banyak jumlahnya dan mengalami obesitas, sehingga hasil *Chi-Square* antara usia dengan IMT, didapatkan nilai  $p = 0.543$  di mana nilai ini lebih besar dari 0.05 sehingga tidak ada hubungan antara usia dengan IMT.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, 48 sampel (56.4%) dari total sampel mempunyai IMT dengan kategori berat badan lebih, 37 sampel (43.5%) dari total sampel yang mempunyai IMT dengan kategori berat badan normal dan kurang. 32 sampel (37.6%) yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji, dan sisanya yaitu 53 sampel (62.4%) lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji. Penelitian ini menggunakan tiga faktor, yaitu kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, usia, dan jenis kelamin. Faktor kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dalam satu minggu dilihat dalam satu bulan terakhir merupakan faktor yang dapat menggambarkan perubahan pola makan masyarakat. Makanan cepat saji sendiri menjadi salah satu makanan pilihan mahasiswa yang hidup merantau (tinggal di tempat kos). Selain mudah, waktu yang singkat, dan terlihat lebih enak menyebabkan makanan cepat saji sangat digemari oleh kalangan mahasiswa sehingga mereka akan memilih makanan cepat saji dibandingkan makanan lainnya. Hal inilah yang menyebabkan peneliti menggunakan faktor kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji tersebut untuk mengukur hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan IMT pada mahasiswa Fakultas kedokteran Ukrida Angkatan 2016. Dari data-data yang diperoleh dan diolah, didapatkan adanya hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan indeks massa tubuh.

Pada penelitian yang dilakukan di Tehran, Iran, didapatkan bahwa ada hal-hal lain yang hampir sama besar dengan rasa dalam memengaruhi pemilihan makanan pada kalangan pelajar atau mahasiswa, yaitu lebih

hematnya waktu dan uang, sebagai alasan untuk berkumpul dengan teman-temannya untuk sekedar mengobrol ataupun belajar bersama, ditambah dengan mudahnya akses untuk mendapatkan makanan cepat saji sehingga menyebabkan mahasiswa menjadi terbiasa atau rutin untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Walaupun mahasiswa Fakultas Kedokteran tahu akan efek negatif dari kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, seperti peningkatan berat badan sampai dengan obesitas, mereka tetap melakukan kebiasaan ini karena faktor-faktor tersebut.<sup>5-7</sup> Penelitian yang dilakukan di Kayseri, Turki, juga sesuai dengan penelitian penulis. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa risiko obesitas meningkat pada mahasiswa yang mengonsumsi makanan cepat saji tiga kali atau lebih dalam seminggu. Makanan cepat saji sendiri dikenal dengan kandungannya yang tinggi akan energi dan lemak sehingga lebih mengenyangkan. Tinggal jauh dari keluarga dan globalisasi yang cepat dan luas, terutama dalam bidang makanan juga memengaruhi asupan yang dimakan oleh mahasiswa.<sup>8</sup> Rutinnya mengonsumsi makanan cepat saji dihubungkan dengan kenaikan IMT pada penelitian ini sejalan dengan pendapat Agustridani (2007) yang menyatakan *fast food* merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, serta rendah serat, dan apabila konsumsinya tinggi dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih atau kegemukan karena kandungan dari *fast food* tersebut.<sup>4</sup>

## Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan ( $0.000 < 0.05$ ) antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji terhadap Indeks massa tubuh.
2. Jenis kelamin tidak berhubungan dengan indeks massa tubuh, walaupun cenderung memengaruhi tetapi secara statistik tidak berbeda nyata ( $0.131 > 0.05$ ).
3. Usia juga tidak berhubungan dengan indeks massa tubuh walaupun cenderung mempengaruhi, tetapi secara statistik tidak berbeda nyata ( $0.543 > 0.05$ ).

## Daftar Pustaka

1. Robinson E, Harris E, Thomas J, Aveyard P, Higgs S. Reducing high calorie snack food in young adults: a role for social norms and health based messages. *Int J Behav Nutr Phy Act.* 2013 June; 10 (73): 1-3, 5-7.
2. Anonymous. Junk Food. *J Child Obes.* Available from URL: <http://www.imedpub.com/scholarly/junk-food-journals-articles-ppts-list.php>, February 27<sup>th</sup> 2017.
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riset kesehatan dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2013.h. 143-5, 224-5.
4. Zulfa F. Hubungan kebiasaan konsumsi fast food modern dengan status gizi (bb/tb score) di sd al-muttaqin tasikmalaya. Lecture presented at; 2011; FKM UNSIL: 121-5.
5. Javalkar S, Akshaya KM, Nirgude AS. Food habits and fast food preferences among medical students. *IJMCR* 2015; 2(10): 556-559.
6. Bipasha MS, Goon S. Fast food preferences and food habits among students of private universities in Bangladesh. *South East Asia J Public Health* 2013; 3(1):61-64.
7. Majabadi HA, Solhi M, Montazeri A, Shojaeizadeh D, Nejat S, Farahani FK, et al. Factors influencing fast-food consumption among adolescents in tehran: a qualitative study. *Iran Red Crescent Med J* 2016 March; 18(3): 1-8.
8. Şahin H, Aykut M, Öztürk A, Yilmaz M, Gün I Çelik N, et al. Obesity prevalence and related factors among medical students in kayseri. *Erciyes Med J* 2015; 37(2): 52-7.