

PENGETAHUAN DAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* PADA KELOMPOK USIA DEWASA MUDA DI KEPULAUAN RIAU

Knowledge and frequency of fast-food consumption among young adults in Kepulauan Riau

Citra Dewi Anggraini, Herviana Herviana^{1*}, Amalina Rizma¹
Program Studi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Jl. Seraya
Nomor 1, Kecamatan Batu Ampar, Kota Batam, Kepulauan Riau 29454

*Korespondensi: hervianavivi31@gmail.com

ABSTRACT

Fast food is food with low nutritional quality and served quickly. One of the factors that influences food selection is knowledge. The purpose of this study was to analyze the relationship between nutritional knowledge and the frequency of fast food consumption habits. The research design used an observational type with a cross-sectional design. The number of samples in this study was 158 people with a total sampling technique. The results of the study showed that subjects who had good knowledge were 95 people (60.2%) and less knowledge were 63 people (39.8%). Individuals who had a frequent frequency of fast food consumption were 82 people (51.9%) and rarely were 76 people (48.1%). There was no relationship between nutritional knowledge and the frequency of fast food consumption in the young adult age group in the Riau Islands. Further research is recommended to analyze other factors that may influence the frequency of fast food consumption.

Keywords: *fast food, frequency, food consumption, knowledge.*

ABSTRAK

Fast food merupakan makanan dengan kualitas gizi yang rendah serta disajikan dengan proses yang cepat. Salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan adalah pengetahuan. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi kebiasaan konsumsi *fast food*. Desain penelitian menggunakan jenis observasional dengan rancangan *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 158 orang dengan teknik *total sampling*. Hasil penelitian diketahui bahwa subjek yang memiliki pengetahuan baik yaitu 95 orang (60,2%) dan pengetahuan kurang yaitu 63 orang (39,8%). Individu yang memiliki frekuensi konsumsi *fast food* yang sering yaitu 82 orang (51,9%) dan jarang yaitu 76 orang (48,1%). Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada kelompok usia dewasa muda di Kepulauan Riau. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menganalisis faktor lain yang dapat mempengaruhi frekuensi konsumsi *fast food*.

Kata kunci: *fast food, frekuensi, konsumsi makanan, pengetahuan*

PENDAHULUAN

Fast food adalah jenis makanan yang memiliki kualitas gizi yang rendah dan disajikan dalam proses yang cepat. Pemilihan *fast food* menjadi alternatif bagi sebagian orang karena dianggap lebih efisien dan praktis untuk dikonsumsi. Hal ini sejalan dengan meningkatnya pola konsumsi masyarakat Indonesia terhadap *fast food*. Konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas dan kegemukan [1]. Berdasarkan laporan *World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research* tahun 2018 juga melaporkan bahwa konsumsi *fast food* dianggap sebagai faktor risiko kenaikan berat badan, kegemukan, atau obesitas [2].

Dalam satu porsi *fast food* lebih dari 45% jumlah kalori tersebut terdiri dari lemak jenuh [3]. Tingginya jumlah kalori dan lemak jenuh tersebut dikarenakan karena *fast food* umumnya diolah dengan cara digoreng atau menggunakan teknik *deep frying*. Pengolahan makanan dengan teknik *deep frying* cenderung membutuhkan banyak minyak, suhu tinggi, dan penggunaan berulang yang menyebabkan pembentukan dan oksidasi asam lemak trans [4]. Selain jumlah kalori yang tinggi, kandungan natrium yang terdapat pada *fast food* sekitar 200 – 480 mg atau sekitar 30% dari kebutuhan natrium sehari telah terpenuhi dari satu porsi *fast food* [5].

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (2023), masyarakat Indonesia memiliki kebiasaan konsumsi makanan berlemak/berkolesterol/gorengan paling banyak 1 – 6 kali per minggu dengan jumlah 51,7%. Sementara itu, masyarakat Kepulauan Riau (Kepri) yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan tersebut 1 – 6 kali per minggu lebih tinggi dibandingkan persentase nasional yaitu 61%. Sebagian besar masyarakat Kepri mengonsumsi makanan dan minuman berisiko dengan alasan terbanyak karena rasa yang enak (96,7%), mudah didapatkan (88,5%), lebih murah (76,3%), dan tidak mengetahui bahaya dan risiko konsumsi makanan tersebut (32,5%) [6]. Dalam penelitian Kohort yang dilaksanakan oleh Hodge dkk diketahui bahwa peningkatan konsumsi makanan *fast food* dari tahun 2015 hingga 2018 berkaitan dengan kenaikan berat badan. Demikian pula, penurunan konsumsi makanan *fast food* dikaitkan dengan penurunan berat badan. Konsumsi makanan di luar biasanya dikaitkan dengan

asupan kalori yang lebih tinggi, sehingga penggunaan pelabelan menu kalori untuk menginformasikan keputusan saat makan di luar dapat mengurangi peningkatan berat badan [7].

Kebiasaan konsumsi makanan pada individu akan sangat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang dimiliki oleh individu tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartian dan Harahap tahun 2023 diketahui bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan *p value* 0,037. Pengetahuan subjek tentang *fast food* didapatkan dari hasil *browsing* di internet dan melihat tayangan iklan *fast food* di majalah, televisi serta berbagai media lainnya [8]. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan mengenai makanan dan zat gizi, sumber – sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi dan tidak menimbulkan penyakit serta cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang. Pengetahuan gizi yang baik akan mempengaruhi individu dalam pemilihan makanan yang dikonsumsi [9]. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin menganalisis pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* pada kelompok usia dewasa muda di Kepulauan Riau.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah individu dengan kelompok usia 19 – 29 tahun dan berdomisili di Kepulauan Riau. Pemilihan besar sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh populasi yang bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner penelitian dalam jangka waktu pada bulan Juni 2024. Jumlah sampel yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu 158 orang. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan *fast food*, sedangkan variabel dependen yaitu frekuensi konsumsi *fast food*. Data pengetahuan *fast food* dan frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Nilai reliabilitas dalam kuesioner pengetahuan tentang *fast food* yaitu 0,675. Jumlah soal yang dinyatakan valid dalam kuesioner pengetahuan yaitu 5 dari 6 soal. Pengetahuan tentang *fast food* diberi nilai 1 jika menjawab benar dan nilai 0 jika menjawab salah. Materi yang terdapat dalam kuesioner pengetahuan meliputi rekomendasi jumlah asupan garam dan lemak menurut

Kementerian Kesehatan RI, definisi *fast food* dan contoh makanan yang tergolong kedalam *fast food* Persentase pengetahuan dihitung berdasarkan jumlah nilai jawaban benar dibagi dengan nilai total. Kategori pengetahuan *fast food* termasuk baik jika persentase pengetahuan \geq median dan kurang jika persentase pengetahuan $<$ median. Frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh dari pilihan jumlah frekuensi konsumsi yang diisi untuk setiap kelompok makanan. Pilihan frekuensi konsumsi meliputi $>3x/hari$, $2x/hari$, $1x/hari$, $4-6x/minggu$, $2-3x/minggu$, dan tidak pernah. Total frekuensi konsumsi *fast food* dihitung dengan menjumlahkan rata-rata frekuensi setiap pilihan dalam satu hari dan jika tidak pernah dihitung sebagai nilai 0. Kategori frekuensi konsumsi *fast food* termasuk sering jika total frekuensi konsumsi *fast food* \geq nilai median dan jarang jika total frekuensi $<$ nilai median. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui jumlah subjek yang memiliki pengetahuan baik dan kurang serta frekuensi sering dan jarang terhadap konsumsi *fast food*. Analisis bivariat menggunakan uji chi square untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan *fast food* dengan frekuensi konsumsi *fast food*.

HASIL

Distribusi tingkat pengetahuan *fast food* pada subjek yang diperoleh dari hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil analisis tingkat pengetahuan *fast food*

Tingkat Pengetahuan <i>Fast Food</i>	n	%
Kurang	63	39,8
Baik	95	60,2
Total	158	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat pengetahuan tentang *fast food* dalam kategori baik (60,2%). Pengetahuan diperoleh dengan memberikan beberapa pernyataan yang benar dan salah tentang *fast food*. Pernyataan tersebut meliputi rekomendasi jumlah asupan garam dan lemak menurut Kementerian Kesehatan RI, definisi *fast food* dan contoh makanan yang tergolong kedalam *fast food*.

Distribusi frekuensi konsumsi *fast food* pada subjek yang diperoleh dari hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil analisis frekuensi konsumsi *fast food*

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	n	%
Sering	82	51,9
Jarang	76	48,1
Total	158	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek yaitu sebanyak 51,9% sering mengkonsumsi *fast food*. Frekuensi konsumsi *fast food* diketahui dengan menanyakan sejumlah kelompok makanan *fast food* yang dikonsumsi subjek dalam kurun satu hari atau satu minggu. Kelompok makanan *fast food* terdiri dari mie instant, makanan *frozen* dan makanan ringan gurih.

Hasil analisis hubungan antara tingkat pengetahuan *fast food* dengan frekuensi konsumsi *fast food* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil analisis hubungan tingkat pengetahuan *fast food* dengan frekuensi konsumsi *fast food*

Tingkat Pengetahuan <i>Fast Food</i>	Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>				Total		P-value
	Sering		Jarang		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang	35	55,6	28	44,4	63	100	0,454
Baik	47	49,5	48	50,5	95	100	
Total	82	51,9	76	48,1	158	100	

Hasil analisis pada Tabel 3 menunjukkan bahwa 95 subjek dengan tingkat pengetahuan tentang *fast food* baik mayoritas memiliki frekuensi *fast food* tergolong dalam kategori jarang yaitu sebesar 50,5%. Hasil uji statistik diperoleh nilai p sebesar 0,454 ($p > 0,05$). Berdasarkan nilai p tersebut dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food*.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat pengetahuan gizi dalam kategori baik sebanyak 60,2%. Hal tersebut ditandai dengan rata-rata subjek sudah mengetahui rekomendasi jumlah asupan garam dan lemak menurut Kementerian Kesehatan RI, definisi *fast food* dan

contoh makanan yang tergolong kedalam *fast food*. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatikhani dan Setiawan tahun 2019 bahwa sebagian besar subjek memiliki pengetahuan baik karena adanya dukungan dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan informasi yang dapat diperoleh dengan mudah oleh para remaja untuk menambah pengetahuan mereka tentang *fast food* [10].

Pada penelitian ini diketahui beberapa subjek merupakan mahasiswa dengan jurusan kesehatan sehingga sebelumnya mahasiswa sudah pernah mendapatkan informasi mengenai efek negatif terhadap konsumsi *fast food*. Mahasiswa dengan latar belakang sains yang khususnya mempelajari anatomi dan efek samping dari asupan makanan bagi tubuh dapat mengidentifikasi dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan tubuh tanpa memandang kondisi berbadan normal atau kelebihan berat badan/obesitas [11].

Hasil analisis pada Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar subjek dengan tingkat pengetahuan baik memiliki kebiasaan jarang mengonsumsi *fast food* (50,5%) dan subjek dengan tingkat pengetahuan kurang memiliki kebiasaan sering mengonsumsi *fast food* (55,6%). Namun, berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson chi square* diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada kelompok dewasa usia muda di Kepulauan Riau. Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan tidak termasuk faktor utama yang mempengaruhi individu dalam memilih makanan.

Individu yang memiliki tingkat pengetahuan baik tidak cukup untuk mengubah kebiasaan makan dirinya sendiri. Sejalan dengan penelitian Harahap (2023) yang melaporkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi individu mengonsumsi *fast food* yaitu pertemanan, paparan media sosial, lingkungan tempat tinggal, dan uang saku [13]. Kelompok dewasa usia muda merupakan individu dengan usia peralihan dari remaja menuju dewasa sehingga ajakan teman akan sangat berpengaruh pada kelompok tersebut dalam setiap pengambilan keputusan termasuk pemilihan konsumsi makanan. Penelitian yang dilakukan oleh Erdianti (2021), membuktikan bahwa terdapat hubungan pengaruh teman terhadap frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa [13].

Intensitas paparan media sosial yang semakin meningkat dapat memengaruhi kebiasaan makan seseorang. Meningkatnya kebiasaan menonton makanan tidak sehat dapat mempengaruhi seseorang untuk memiliki persepsi bahwa lingkungan sosialnya telah menyetujui mereka untuk mengonsumsi makanan tersebut. Kesalahan dalam pemahaman tersebut dapat menimbulkan kesalahan di kalangan masyarakat dan dapat memengaruhi pikiran seseorang dengan mengklaim bahwa *fast food* boleh dikonsumsi lebih banyak dan lebih sering [11], [14]. Sementara itu, konsumsi *fast food* juga dihubungkan dengan meningkatnya jumlah gerai makanan cepat saji yang memiliki korelasi positif dengan persepsi norma sosial mengenai konsumsi makanan cepat saji di lingkungan sekitar [15].

KESIMPULAN

Tingkat pengetahuan terkait *fast food* tidak berhubungan secara signifikan dengan frekuensi konsumsi *fast food*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menganalisis faktor lain yang dapat mempengaruhi frekuensi konsumsi *fast food*.

REFERENSI

1. E. Al-Saad, "Causes And Effects Of Fast Food," *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC & TECHNOLOGY RESEARCH*, vol. 5, no. 04, 2016, Accessed: Dec. 18, 2024. [Online]. Available: www.ijstr.org
2. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, "Continuous Update Project Expert Report, Recommendations and public health and policy implications, World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, London, United Kingdom," 2018.
3. Vijayakumaran RK and Nur Amalina S, "Influences of nutrition information on fast food consumption among undergraduates," *Food Res*, vol. 2, no. 3, p. 228, 2018.
4. Sutanto S, Rahman R, and Abriana A, "Effect of Repeated Frying Against Free Fatty Acid Content and Viscosity Oil Frying Repeatedly," *Jurnal Ilmiah Ecosystem*, vol. 16, no. 1, pp. 498–513, 2016.
5. Aristi DL, Rasni H, Susumaningrum LA, Susanto T, and Siswoyo S, . "Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Buruh Tani di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember.," *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan.*, vol. 23, no. 1, pp. 53–60, May 2020.
6. Kemenkes, "Survei Kesehatan Indonesia," 2023.
7. R. A. Hodge *et al.*, "Consistent and changing consumption of fast-food and full-service meals and 3-year weight change in a large population cohort study," *Am J Clin Nutr*, vol. 117, no. 2, pp. 392–401, Feb. 2023, doi: 10.1016/J.AJCNUT.2022.12.006.
8. T. Hartian SN and M. H. Harahap, "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Kebiasaan Konsumsi Fast Food Pada Siswa SD N 70 Kota Pekanbaru," *JKEMS-Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 1, no. 2, pp. 7–18, Jul. 2023, doi: 10.58794/JKEMS.V1I2.493.

9. Goyena *et al.*, “Changes in food consumption during the COVID-19 pandemic: Analysis of consumer survey data from the first lockdown period in Denmark, Germany, and Slovenia,” *Front Nutr*, 2019, [Online]. Available: 2021;8:635859. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.635859>
10. D. A. Fatikhani and A. Setiawan, “The relationship between the level of knowledge regarding fast food and the dietary habits among adolescents in Jakarta, Indonesia,” *Enferm Clin*, vol. 29, pp. 172–175, Sep. 2019, doi: 10.1016/J.ENFCLI.2019.04.025.
11. S. A. Muti’ah, M. Ariff, and Nuraniza, “Knowledge, Attitude and Practice on Fast Food Consumption among Normal and Overweight/Obese International Islamic University Malaysia Kuantan Students ,” *International Journal of Allied Health Sciences*, vol. 4, no. 3, pp. 1189–1202, 2020.
12. M. Abdul Rajab Harahap, J. Ilmu Kesehatan Masyarakat, F. Kesehatan Masyarakat, and P. Apriadi Siregar Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, “Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Fast Food Pada Remaja,” *JK: Jurnal Kesehatan*, vol. 1, no. 1, pp. 230–237, 2023.
13. N. P. Erdianti, “Hubungan Pengaruh Teman Dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Modern Pada Mahasiswa Universitas Xyz Di Kota Depok,” 2021. [Online]. Available: <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>
14. L. K. Hawkins, C. Farrow, and J. M. Thomas, “Do perceived norms of social media users’ eating habits and preferences predict our own food consumption and BMI?,” *Appetite*, vol. 149, 2020, [Online]. Available: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104611>
15. S. Van Rongen *et al.*, “Neighbourhood fast food exposure and consumption: the mediating role of neighbourhood social norms,” *Int J Behav Nutr Phys Act*, vol. 17, no. 1, May 2020, doi: 10.1186/S12966-020-00969-W.