

## TINGKAT PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN KONSUMSI JUNK FOOD DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UNIVERSITAS SILIWANGI

### *Level of knowledge and habits of junk food consumption with nutritional status in student of Nutrition Study Program at Siliwangi University*

Maulina Annisa<sup>1</sup>, Taufiq Firdaus Al-Ghifari Atmadja<sup>1\*</sup>, Prima Endang Susilowati<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Program Studi Gizi Universitas Siliwangi, Jl. Siliwangi No. 24, Kahuripan,  
Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya 46115

\*Korespondensi: [taufiq.firdaus@unsil.ac.id](mailto:taufiq.firdaus@unsil.ac.id)

#### **ABSTRACT**

*Nutritional problems can be caused by the habit of consuming foods high in fat, salt, and sugar and low in vitamins and minerals, or "junk food." The level of knowledge related to junk food also influences perceptions, attitudes, consumption behavior, and consumption habits related to junk food, as well as nutritional status. The aim of the study was to find out the correlation between the level of knowledge and habits of eating junk food and the nutritional status of the 2019 class of Siliwangi University Nutrition Study Program students. The research method is a quantitative analytic survey with a cross-sectional approach. The technique of taking purposive sampling subjects from a population of 71 people and 69 people as research subjects. Data collection involves filling out a junk food knowledge test, the Food Frequency Questionnaire (FFQ), and measuring height and weight. Data analysis used the Spearman rank correlation test. The results of the research on the level of knowledge of junk food and nutritional status obtained a significance value of 0.045 (0.05) and a correlation coefficient of 0.242. The significance value of the habit of eating junk food with regard to nutritional status is 0.521 (> 0.05). The conclusion of this study is that there is a moderate or moderately strong relationship between the level of knowledge of junk food and nutritional status, but no relationship between junk food habits and nutritional status. Suggestions include reducing or avoiding consumption of junk food and applying information and knowledge in everyday life so that you have a good nutritional status and avoid the dangers of junk food for your health.*

**Keywords:** *consumption habits, junk food, knowledge level, nutritional status.*

#### **ABSTRAK**

Masalah gizi dapat ditimbulkan oleh kebiasaan konsumsi makanan tinggi lemak, garam, gula dan rendah vitamin serta mineral atau disebut *junk food*. Tingkat pengetahuan terkait *junk food* juga berpengaruh terhadap persepsi, sikap, perilaku konsumsi dan kebiasaan konsumsi *junk food* serta status gizi. Tujuan penelitian untuk mengetahui korelasi antara tingkat pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Gizi Universitas Siliwangi. Metode penelitian kuantitatif survei analitik dan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan subjek *purposive sampling*, populasi 71 orang dan subjek penelitian 69 orang. Pengambilan data dengan pengisian tes pengetahuan *junk food*, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), pengukuran tinggi badan dan berat badan. Analisis data menggunakan uji korelasi *spearman rank*. Hasil penelitian tingkat pengetahuan *junk food* dengan status gizi, didapatkan nilai signifikansi yaitu 0.045 (<0,05) dan nilai koefisiensi korelasi 0.242. Nilai signifikansi kebiasaan makan *junk food* dengan status gizi yaitu 0.521 (>0,05). Kesimpulan penelitian ini, ada hubungan moderat atau sedang antara tingkat pengetahuan *junk food* dengan status gizi dan tidak ada hubungan kebiasaan *junk food* dengan status gizi. Saran yaitu mengurangi atau menghindari konsumsi *junk food*, menerapkan informasi dan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari agar memiliki status gizi baik serta terhindar dari bahaya *junk food* bagi kesehatan.

**Kata kunci:** *junk food*, kebiasaan konsumsi, status gizi, tingkat pengetahuan

## PENDAHULUAN

Status gizi adalah kondisi tubuh akibat dari konsumsi dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh. Ketidakseimbangan antara konsumsi dengan penggunaan zat gizi dalam tubuh dapat mengakibatkan masalah gizi kurang atau lebih [1]. Masalah gizi tersebut dapat menyebabkan munculnya penyakit yaitu penyakit infeksi dan penyakit tidak menular antara lain penyakit hipertensi, stroke, jantung dan diabetes melitus [2].

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan proporsi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada penduduk Indonesia berusia lebih dari 18 tahun yaitu 9,3% gizi kurang atau kurus, 13,6% berat badan lebih dan 21,8% obesitas[3]. Hasil tersebut dibandingkan dengan hasil Riskesdas pada tahun 2013 mengalami kenaikan [4]. Prevalensi status gizi pada tahun 2018 di Kota Tasikmalaya melebihi nilai rata-rata nasional yaitu 10,75% gizi kurang, 13,97% berat badan lebih dan 23,41% obesitas[3].

*Junk food* merupakan makanan tinggi gula, garam, lemak serta rendah protein, serat, vitamin dan mineral [5]. Sering mengonsumsi *junk food* yang dapat mengakibatkan dampak negatif bagi status gizi dan kesehatan [6]. Proporsi kebiasaan konsumsi *junk food* di Kota Tasikmalaya lebih tinggi dari pada di Kabupaten Tasikmalaya [3]. Proporsi kebiasaan konsumsi *junk food* di Kota Tasikmalaya pada makanan tinggi gula sebesar 53,59%, makanan tinggi garam sebesar 62,03% dan makanan tinggi lemak 62,23%. Berdasarkan hasil penelitian Kosnayani & Aisyah (2016), menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi memiliki kebiasaan mengonsumsi jenis makanan *junk food* yang banyak dijual di sekitar kampus.

Pengetahuan gizi sangat penting dalam menentukan sikap dan perilaku memilih dan mengonsumsi makanan [8]. Pengetahuan tentang *junk food* perlu diketahui oleh masyarakat untuk mencegah dampak negatif dari konsumsi *junk food* yang berlebihan terhadap status gizi dan kesehatan [9].

Survei pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada 30 orang mahasiswa angkatan 2019 program studi gizi Universitas Siliwangi terdapat 12 (40%) orang mengalami malnutrisi dan 14 mahasiswa (46,7%) yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* sering. Peneliti ingin menganalisis hubungan antara tingkat

pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Gizi Universitas Siliwangi tahun 2022. Keunggulan penelitian ini terletak pada sasaran dan lokasi penelitian yang belum pernah diteliti oleh penelitian sebelumnya.

## **METODE**

Penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi. Waktu penelitian dari bulan Januari sampai November tahun 2022 Subjek penelitian berusia 20-22 tahun. Metode penelitian adalah kuantitatif dengan survei analitik dan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan subjek penelitian menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah populasi 71 dan 69 orang sampel. Kriteria inklusi adalah berkenan menjadi subjek penelitian dan mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi angkatan 2019. Kriteria eksklusi yaitu tidak hadir dalam prosedur penelitian dan sedang menjalani program diet. Data penelitian diperoleh dari pengisian tes pengetahuan *junk food* dalam bentuk kuesioner yang dibuat oleh peneliti, berjumlah 15 pertanyaan dengan nilai *Cronbach Alpha* yaitu 0,850. Pengisian formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan penilaian status gizi yaitu mengukur tinggi badan serta berat badan. Analisis data untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi yaitu uji korelasi *rank spearman*. Uji tersebut dilakukan dengan perhitungan statistik melalui aplikasi *software* SPSS (*Statistical for Social Science*) versi 16. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari direktorat jenderal tenaga kesehatan politeknik kesehatan mataram dengan nomot etik LB.01.03/6/5792/2022.

## **HASIL**

### **Karakteristik Subjek**

#### **Distribusi frekuensi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, uang jajan dan tempat tinggal**

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 69 subjek, distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin sebagian besar yaitu perempuan berjumlah 66 orang (95,7%). Distribusi frekuensi berdasarkan umur dengan jumlah subjek terbanyak yaitu 21 tahun berjumlah 52 orang (75,4%). Distribusi frekuensi berdasarkan uang jajan dengan jumlah subjek terbanyak yaitu kurang dari 27.000 berjumlah 39 orang

(56,5%). Distribusi frekuensi berdasarkan tempat tinggal dengan subjek terbanyak yaitu di kos/asrama berjumlah 36 orang (52,2%).

**Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian**

Karakteristik Subjek		Frekuensi	
		N = 69 orang	%
Jenis kelamin	Laki-laki	3	4,3
	Perempuan	66	95,7
Usia	20 tahun	10	14,5
	21 tahun	52	75,4
	22 tahun	7	10,1
Uang jajan	<27.000	3	4,3
	>27.000	66	95,7
Tempat tinggal	Dengan orang tua	27	39,1
	Kos asrama	36	52,2
	Rumah saudara	6	8,7

**Distribusi frekuensi subjek penelitian berdasarkan tingkat pengetahuan, kebiasaan konsumsi *junk food* dan status gizi**

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari 69 subjek yang diteliti, distribusi subjek berdasarkan tingkat pengetahuan *junk food* terbanyak adalah berpengetahuan baik berjumlah 34 orang (49,3%) dan paling sedikit pengetahuan kurang yaitu 4 orang (5,8%). Distribusi subjek berdasarkan kebiasaan konsumsi *junk food* terbanyak yaitu jarang sebanyak 40 orang (58%) sedangkan sering berjumlah 29 orang (42%). Distribusi subjek berdasarkan status gizi terbanyak yaitu baik sebanyak 47 orang (68,1%) sedangkan malnutrisi berjumlah 22 orang (31,9%).

**Tabel 2. Distribusi frekuensi subjek penelitian berdasarkan tingkat pengetahuan, kebiasaan konsumsi *junk food* dan status gizi**

Karakteristik Subjek		Frekuensi	
		N = 69 orang	%
Tingkat pengetahuan <i>junk food</i>	Baik	34	49,3
	Sedang	31	44,9
	kurang	4	5,8
Kebiasaan konsumsi <i>junk food</i>	Jarang	40	58
	Sering	29	42
Status gizi	Malnutrisi	22	31,9
	Gizi baik	47	68,1

**Hubungan tingkat pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi**

Hasil penelitian pada Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dengan tingkat pengetahuan *junk food* baik yang memiliki status gizi malnutrisi berjumlah 7 orang (20,6%) dan gizi baik berjumlah 27 orang (79,4%). Hasil uji

*spearman rank* variabel tingkat pengetahuan *junk food* dan status gizi (Tabel 3) yaitu nilai signifikansi 0,045 ( $<0,05$ ), maka  $H_a$  diterima sehingga terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Nilai koefisien korelasi 0,242 menunjukkan tingkat keeratan hubungan moderat atau sedang.

Tabel 3 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kebiasaan konsumsi *junk food* sering yang memiliki status gizi malnutrisi yaitu 8 orang (27,6%), sedangkan gizi baik berjumlah 21 orang (72,4%). Mahasiswa dengan kebiasaan konsumsi *junk food* jarang yang memiliki status gizi malnutrisi yaitu 14 orang (35%), sedangkan gizi baik berjumlah 26 orang (65%). Hasil uji *spearman* variabel kebiasaan makan *junk food* dengan status gizi (Tabel 3) yaitu nilai signifikansi 0.521 ( $>0,05$ ), maka  $H_a$  tidak diterima sehingga dinyatakan tidak terdapat hubungan antara variabel tersebut.

**Tabel 3. Analisis hubungan tingkat pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi**

Variabel	Status Gizi				Total		Koefisien Korelasi	Sign
	Malnutrisi		Gizi Baik		F	%		
	F	%	F	%				
<b>Tingkat Pengetahuan <i>Junk Food</i></b>								
Kurang	2	50	2	50	4	100	0,242	0,045
Sedang	13	41,9	18	58,1	31	100		
Baik	7	20,6	27	79,4	34	100		
Total	22	31,9	47	68,1	69	100		
<b>Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i></b>								
Sering	8	6,9	21	3,4	29	100	-0,079	0,521
Jarang	14	10	26	5	40	100		
Total	22	8,7	47	4,3	69	100		

## DISKUSI

Subjek penelitian mayoritas memiliki tingkat pengetahuan *junk food* baik. Pengetahuan *junk food* yang baik pada mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Gizi Universitas Siliwangi dapat diperoleh dari mata kuliah tentang gizi yang telah dipelajari. Oleh karena itu, mahasiswa mengetahui *junk food*, kandungan dan dampak negatif konsumsi *junk food* serta cara mengatasinya [8].

Subjek penelitian mayoritas memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* rendah. Kebiasaan konsumsi *junk food* yang rendah pada mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Gizi Universitas Siliwangi dapat disebabkan karena faktor pengetahuan gizi yang baik. Tingkat pengetahuan gizi yang tinggi dapat berdampak positif pada sikap dan perilaku konsumsi makanan. Pengetahuan

tentang *junk food* dan dampak konsumsi *junk food* berlebihan akan membuat seseorang mengurangi atau menghindari konsumsi *junk food* [9].

Subjek penelitian mayoritas memiliki status gizi baik. Status gizi baik atau normal yaitu kondisi tubuh ketika asupan dan penggunaan zat gizi seimbang [1]. Malnutrisi dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain pendapatan atau uang saku, perilaku makan yang salah, aktivitas fisik yang berlebihan atau kurang dan lingkungan sekitar [8].

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan moderat atau sedang antara tingkat pengetahuan *junk food* dengan status gizi. Hasil tersebut dapat diartikan semakin baik pengetahuan yang dimiliki seseorang maka semakin baik status gizinya. Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan *junk food* baik memiliki sikap negatif terhadap *junk food* karena karena kandungannya yang dapat mengakibatkan masalah gizi. Sikap tersebut dapat menciptakan perilaku mengurangi atau menghindari konsumsi *junk food* sehingga menghasilkan status gizi yang baik [8]. Penelitian Baja & Rismayanti (2019) pada siswa Sekolah Menengah Atas ( $p=0,01$ ) dan Arieska & Herdian (2020) pada mahasiswa kesehatan ( $p=0,001$ ) memiliki hasil yang sejalan yaitu adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi.

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi angkatan 2019. Sebagian besar mahasiswa dengan kebiasaan makan *junk food* sering berstatus gizi baik. Mahasiswa dengan kebiasaan konsumsi *junk food* jarang mengalami malnutrisi. Hasil penelitian ini tidak searah dengan Izhar (2020) yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Jambi ( $p=0,001$ ) menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi. Semakin jarang konsumsi *junk food* maka semakin baik status gizinya. Sebaliknya, semakin sering konsumsi *junk food* maka semakin berpeluang besar mengalami malnutrisi. Kondisi tersebut terjadi karena *junk food* mengandung tinggi gula, garam dan lemak serta rendah vitamin dan mineral dapat mengakibatkan malnutrisi ketika dikonsumsi secara berlebihan.

Hasil penelitian Aminatyas dkk. (2021) yang dilakukan pada remaja putra SMA DKI Jakarta ( $p=0,210$ ) dan Sandra dkk. (2021) remaja perempuan SMP Negeri 1

Bireuen menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan status gizi. Subjek penelitian dengan konsumsi *fast food* sering mayoritas berstatus gizi normal. Kondisi tersebut terjadi karena dimungkinkan adanya faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi seperti aktivitas fisik, pendidikan gizi, pengetahuan gizi, ketersediaan pangan dan sosial budaya.

Menurut Sinaga dkk. (2022) faktor lain yang dapat berpengaruh pada hubungan kebiasaan makan *junk food* dengan status gizi yaitu konsumsi makanan berserat dan aktivitas fisik. Kebiasaan konsumsi *junk food* sering tetapi tidak diimbangi dengan aktifitas fisik dan kurang konsumsi makanan berserat seperti buah dan sayur dapat memicu terjadinya penumpukan lemak sehingga membuat status gizi menjadi lebih. Sebaliknya, kebiasaan konsumsi *junk food* yang sering tetapi diimbangi dengan aktivitas fisik dan konsumsi makanan berserat seperti buah dan sayur dapat membuat asupan gizi menjadi seimbang sehingga status gizi menjadi normal [15]. Konsumsi *junk food* sering tetapi status gizinya kurang dapat disebabkan karena asupan makanan tidak seimbang dan aktivitas fisik yang berlebihan atau melebihi dari asupan makanan. Kondisi tersebut menyebabkan tubuh menggunakan cadangan lemak sehingga berat badan menjadi kurang [16].

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan prosedur ilmiah, namun memiliki keterbatasan pada saat penelitian. Keterbatasan tersebut yaitu teknik *total sampling* berubah menjadi *purposive sampling* karena terdapat 2 mahasiswa yang tidak bersedia menjadi responden. Pengisian tes pengetahuan serta formulir FFQ bergantung kepada kejururan atau keterbukaan responden.

## **KESIMPULAN**

Ada hubungan moderat atau sedang antara tingkat pengetahuan *junk food* dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Gizi Universitas Siliwangi. Tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Gizi Universitas Siliwangi. Saran atau implikasi berdasarkan kesimpulan penelitian ini yaitu Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi diharapkan dapat mengurangi atau menghindari konsumsi *junk food* agar terhindar dari bahaya *junk food* bagi kesehatan. Informasi atau pengetahuan terkait pemilihan makanan

diharapkan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga pemilihan dan konsumsi makanan baik serta mencapai status gizi yang optimal.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kepada Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan Politeknik Kesehatan, telah memberikan izin pelaksanaan penelitian. Terimakasih kepada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, telah memberikan izin dan meminjamkan ruangan untuk pelaksanaan penelitian.

### **REFERENSI**

1. Conterius R. Determinan Masalah gizi. Dalam: Epidemiologi Gizi. Bandung: Media Sains Indonesia; 2021. Halaman 30-36
2. Hizni A. Gizi Dewasa. Dalam: Ilmu Gizi (Teori dan Aplikasi). Jakarta: Penebit Buku Kedokteran EGC; 2016. Halaman 209-219
3. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
4. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2013.
5. Rajveer B, Monika O. Junk Food, Impact on Health. *J Drug Deliv Ther.* 2012; 2(3): 67–73.
6. Sutrisno, Pratiwi D, Istiqomah, Baba K, Rifani L, Ningtyas M. Edukasi Bahaya *Junk food* (Makanan dan *Snack*) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. *J Community Engagem Heal.* 2018; 1(1): 7–10.
7. Kosnayani A, Aisyah I. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Obesitas Remaja. Universitas Siliwangi. 2016; 2(2): 127-130.
8. Santosa H, Imelda F. Kebutuhan Gizi berbagai Usia. Bandung: Media Sains Indonesia; 2022.
9. Ariyana D, Astiningsih N. Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Res.* 2020; 1(3): 1841–1846.
10. Baja F, Rismayanti C. Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Medikora.* 2019; 18(1): 1–6.
11. Arieska P, Herdian N. Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan



- Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. *Med Technol Public Heal J.* 2020; 4(2): 203–11.
12. Izhar M. Hubungan Antara Konsumsi *Junk Food*, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Sma Negeri 1 Jambi. *J Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati.* 2020; 5(1): 1-7.
  13. Aminatyas I, Sitoayu L, Angkasa D, Gifari N, Wahyuni Y. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta. *Indonesia J Hum Nutr.* 2021; 8(1): 55–64.
  14. Sandra A, Audria, Junaidi. Hubungan *Body Image* dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Bireuen. *Maj Kesehat Masy Aceh.* 2021; 4(1): 66–71.
  15. Sinaga T, Hasanah L, Shintya L, Faridi A, Kusumawati I, Koka E, et al. Gizi dalam Siklus Kehidupan. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2022.
  16. Sari M, Mukhoirotin M, Louis S, Zuraidah Z, Dewi S, Aswan Y, et al. Gizi dalam Kebidanan. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2022.