



## Hubungan Konsumsi Fast Food dan Screen Time Dengan Kejadian Gizi Lebih Siswa SMP Negeri 56 Palembang

### *The Relationship Between Fast Food Consumption and Screen Time with the Incidence Of Overnutrition In Students at SMP Negeri 56 Palembang*

Dwi Novilasari<sup>1</sup>, Septi Ardianty<sup>2\*</sup>

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan dan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

Email: <sup>1</sup>[villadmy@gmail.com](mailto:villadmy@gmail.com), <sup>2</sup>[septibudi2@gmail.com](mailto:septibudi2@gmail.com)\*

#### **Abstract**

**Background:** Overnutrition is one of the nutritional problems in Indonesia that is currently often found, especially in adolescents, caused by fast food consumption patterns and low physical activity (screen time) **Objective:** To determine the relationship between fast food consumption and screen time and the incidence of more nutrition among SMP Negeri 56 Palembang students. **Method:** This study is analytical descriptive research with a case-control design. The population in this study is students with more nutritional criteria, and sampling is carried out by the random sampling method, which is 62 students. **Results:** The statistical analysis results were obtained from two treatments, namely case and control, in the case of respondents with a high screen time of 71% and in the control case with a high screen time of 87.1%. The analysis results on fast food consumption are often found in cases of 83.9% and in control cases classified as rare, which is 67.7%. The screen-time statistical test results obtained a p-value of  $0.212 > 0.05$ , meaning no relationship exists. The results of the statistical test of fast food consumption with more nutritional events obtained a p-value of  $0.000 (\leq 0.05)$ , meaning a significant relationship exists. **Conclusion:** There was no relationship between screen time and nutritional status with a p-value of  $0.212 > 0.05$ , and there was a relationship between fast food and nutritional status with a p-value of  $0.000 \leq 0.05$ .

**Keywords** : Fast food consumption, screen time, nutritional status.

#### **Abstrak**

**Latar Belakang :** Gizi lebih adalah salah satu masalah gizi di Indonesia yang saat ini sering ditemukan, khususnya pada remaja yang disebabkan oleh pola konsumsi makanan cepat saji (fast food) serta aktivitas fisik pada remaja yang rendah (screen time). **Tujuan** Untuk mengetahui hubungan konsumsi fast food dan screen time dengan kejadian gizi lebih siswa SMP Negeri 56 Palembang. **Metode :** penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan desain case control. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki kriteria gizi lebih dan pengambilan sampel dilakukan dengan metode random sampling yaitu berjumlah 62 siswa. **Hasil :** hasil analisis statistik diperoleh dari dua perlakuan yaitu case dan control di dapatkan hasil pada kasus case responden dengan penggunaan screen time tinggi sebesar 71 % pada kasus kontrol screen time tinggi sebesar 87,1%. Hasil analisis pada konsumsi fast food sering pada kasus case sebesar 83,9% dan pada kasus control tergolong dalam kategori jarang yaitu sebesar 67,7% . Hasil uji statistik screen time di dapatkan p value  $0,212 > 0,05$  yang artinya tidak ada hubungan. **Hasil uji statistik** konsumsi fast food dengan kejadian gizi lebih di dapatkan hasil p value  $0,000 (\leq 0,05)$  yang artinya terdapat hubungan yang signifikan. **Simpulan :** Tidak ada hubungan antara screen time dengan status gizi dengan hasil p value  $0,212 > 0,05$  dan ada hubungan antara fast food dengan status gizi lebih dengan hasil p value  $0,000 \leq 0,05$ .

**Kata kunci :** konsumsi fast food, screen time, status gizi

## 1. Pendahuluan

Gizi lebih adalah salah satu masalah gizi di Indonesia yang saat ini sering ditemukan, khususnya pada remaja yang dapat dipengaruhi oleh gaya hidup serba canggih ini. Prevalensi masalah gizi di dunia menurut WHO 2021 pada tahun 2016 sebanyak 39 % orang dewasa mengalami usia > 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, 13 % mengalami obesitas. Prevalensi gizi lebih pada tahun 2010 sebesar 1,4%, pada tahun 2013 sebesar 5,7% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebanyak 10,8% kemudian prevalensi remaja dengan kategori gizi lebih pada tahun 2019 menurun sebanyak 9,1% <sup>1</sup>.

Konsumsi makanan yang berlebih di kalangan remaja ini terutama disebabkan oleh kecenderungan ke arah makanan dan minuman cepat saji. Faktor yang memengaruhi status gizi remaja antara lain kebiasaan makan yang buruk, kesalahpahaman konsep gizi, terlalu memanjakan makanan tertentu, promosi media yang berlebihan, masuknya produk olahan makanan cepat saji, dan lamanya screen time <sup>2</sup>.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti akan melaksanakan penelitian tentang hubungan konsumsi fast food dan screen time terhadap kejadian gizi lebih siswa/siswi SMP Negeri 56 Palembang.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif analitik dengan desain case control yaitu pengambilan subjek dimulai dari identifikasi kelompok dengan efek dan tanpa efek dengan pengumpulan data menggunakan chi square dan pengumpulan sampel menggunakan purposive sampling.

## 3. Hasil Dan Pembahasan Hasil

**Tabel 1.1 Karakteristik responden**

Karakteristik responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki laki	29	47
Perempuan	33	53
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>
<b>Usia</b>		
13 tahun	38	61
14 tahun	24	39
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1.1 diketahui bahwa dari 62 responden, menunjukkan mayoritas sampel berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 33 siswa (53%). Responden dalam penelitian ini berusia 13-14 tahun, dengan mayoritas sampel berusia 13 tahun yang berjumlah 38 siswa (61 %).

**Tabel 1.2 Penggunaan Screen Time**

Penggunaan Screen time	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	13	21
Tinggi	49	79
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1.2 diketahui bahwa dari 62 responden, menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat penggunaan *screen time* tinggi yaitu 49 responden (79 %).

**Tabel 1.3 Konsumsi Fast Food**

Konsumsi fast food	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jarang	20	32
Sering	42	68
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1.3 diketahui bahwa dari 62 responden, menunjukkan mayoritas responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi *fast food* dengan kategori sering yaitu 42 responden ( 68 %).

**Tabel 1.4 Status Gizi**

Status Gizi	Frekuensi	Presentase
Gizi Baik-2SD	31	50
Gizi Lebih >+1 SD s/d + 2	31	50
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1.4 diketahui bahwa dari 62 responden, menunjukkan 31 responden memiliki status gizi lebih dengan hasil presentase (50%).

**Tabel 1.5 Hubungan *screen Time* dengan status gizi**

Screen time	Status Gizi				OR	p-value
	Kasus		Kontrol			
	n	%	n	%		
Rendah	9	29,0	4	12,9	2,761	0,212
Tinggi	22	71,0	27	87		
Total	31	100	31	100		

Berdasarkan tabe. 1.5 hasil analisis hubungan antara *screen time* dan status gizi diperoleh bahwa responden yang rendah *screen time* dengan status gizi baik terdapat 4 siswa ( 12,9%).dan responden yang rendah *screen time* dengan status gizi lebih terdapat 9 siswa (29,0%). Kemudian responden yang sering tinggi *screen time* dengan status gizi baik terdapat 27 siswa (87,1 %) dan responden yang tinggi *screen time* dengan status gizi lebih terdapat 22 siswa (71,0%).

**Tabel 1.6 Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan status gizi**

Konsumsi fast food	Status Gizi				OR 95% CI	p- value
	Kasus		Kontrol			
	n	%	n	%		
Jarang	5	16,1	21	67,7	10,9 20(3, 231- 36,9	<b>0,000</b>
sering	26	83,9	10	32,3		
Total	31	100	31	100		

Berdasarkan tabel 1.6 hasil analisis hubungan antara *fast food* dan status gizi diperoleh bahwa responden yang jarang mengkonsumsi *fast food* dengan status gizi baik terdapat 5 siswa (16,1 %).dan responden yang jarang mengkonsumsi *fast food* dengan status gizi lebih terdapat 21 siswa (67,7%). Kemudian responden yang sering mengkonsumsi *fast food* dengan status gizi baik terdapat 26 siswa (83,9 %) dan responden yang sering mengkonsumsi *fast food* dengan status gizi lebih terdapat 10 siswa (32,3 %).

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara *screen time* dan status gizi. Teknik analisis menggunakan *chi square* di peroleh nilai p value = 0,212 (p value > 0,05) maka dapat di simpulkan tidak ada hubungan antara *screen time* dengan status gizi lebih di SMP Negeri 56Palembang. Berdasarkan hasil analisis di dapatkan nilai OR =2,761 maka responden yang tinggi *screen time* mempunyai peluang sebesar 2,761 gizi baik di bandingan dengan responden yang rendah *screen time*.

*Screen time* pada penelitian ini lebih banyak terjadi pada anak perempuan usia 13 tahun waktu luang dihabiskan dengan bermain gudget dengan durasi *screen time* yang lebih tinggi. Anak perempuan juga lebih suka menonton siaran di layer kaca dari pada melakukan aktivitas fisik yang membuat mereka cepat mengalami kelelahan, factor lain adalah anak perempuan lebih cenderung membuat sebuah konten di banding dengan anak laki-laki, Dimana anak laki-laki menghabiskan waktunya untuk beraktivitas di luar bersama teman, berolahraga seperti bermain bola kaki.

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara *fast food* dan status gizi Teknik analisis menggunakan *chi square* di peroleh nilai p value = 0,000 (p value ≤ 0,05) maka dapat di simpulkan ada hubungan antara fast food dengan gizi lebih di SMP Negeri 56 Palembang. Berdasarkan hasil analisis di dapatkan nilai OR = 10,920 maka responden yang sering mengkonsumsi fast food mempunyai peluang sebesar 10,920 gizi

lebih di bandingkan dengan responden yang jarang mengkonsumsi fast food.

Status gizi seseorang tercermin dari asupan gizi yang dikonsumsi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan tubuh, jika terjadi ketidak seimbangan dalam asupan gizi lebih akan menyebabkan seseorang mengalami gizi kurang ataupun gizi lebih. Jenis kelamin merupakan factor internal yang menentukan kebutuhan gizi, sehingga ada hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi sedangkan perubahan fisik dan fisiologis selama masa remaja mengakibatkan kebutuhan energi dan zat gizi lebih tinggi, saat masa pubertas terjadi peningkatan masa otot, tulang dan lemak yang berdampak pada peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi.

#### 4. Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini diketahui responden pada kasus case dengan kategori screen timetinggi sebanyak 22 (71%) dan pada kasus control sebanyak 27 (87,1%) responden.; Diketahui responden pada kasus case dengan kategori konsumsi fast food sering sebanyak 26 (83,9%) dan kategori jarang sebanyak 5(16,1) pada kasus control sebanyak 10 (32,3%) dengan kategori sering dan 21 (67,7%) dengan kategori mengkonsumsi fast food jarang; Diketahui responden dengan status gizi baik sebanyak 31 (50%) dan responden dengan status gizi lebih sebanyak 31 (50%); Diketahui tidak ada hubungan antara screen time terhadap kejadian gizi lebih siswa SMP Negeri 56 Palembang dengan hasil p value 0,212 ( p value >0,05); Diketahui terdapat hubungan antara konsumsi fast food terhadap kejadian gizi lebih siswa SMP Negeri 56 Palembang dengan hasil p value pada kasus case 0,000 ( p value  $\leq$  0,05).

#### Ucapan Terimakasih

Terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan penelitian ini.

#### Daftar Rujukan

- [1] Maslakhah NM, Prameswari GN. Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih. *Indones J Public Heal Nutr.* 2021;1(1):52-5
- [2] Hafiza D. hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja smp YLPI Pekanbaru. Published online 2020:332-342.

- [3] Santoso RD, Wahjuni ES. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 10 Nomor 01 Tahun 2022. 2022;109
- [4] Prisylyvia MD, Amisi MD, Musa EC, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. KECAMATAN TOMBARIRI PADA MASA PANDEMI COVID-19. 2021;10(8):33-40
- [5] Laksono RA, Mukti ND, Nurhamidah D, Syarif UIN, Jakarta H. Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Undergraduate Student Program of University " Y ." 2021;14:35-39
- [6] Andriyani. Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. 2019;15:178-198
- [7] Febriyanti N, Harjatmo Tp, Astuti T, Rachmat M. Gambaran Asupan Fast Food, Aktivitas Fisik, Dan Screen Time Dengan Status Gizi 2022;14:15-24
- [8] Syarif O. Pengetahuan asupan energi, aktivitas fisik, durasi penggunaan gadget dan kejadian kegemukan pada siswa sekolah dasar. 2022;2(3)
- [9] Fatmawati I, Wahyudi CT. Pengaruh Teman Sebaya dengan Status Gizi Lebih Remaja di Sekolah Menengah Pertama Sub-District Tangerang Selatan. 2020;13:41-45
- [10] Amrynia setya ulil. Hubungan pola makan, sedentary lifestyle dan durasi tidur dengan kejadian lebih pada remaja studi kasus di SMA Negeri 1 Demak. 2022;2(1):112-121
- [11] Ningtyas, Dr. Farida Wahyu, S.KM. MK, Ratnawati, Dr. Leersia Yusi, S. Km. Mk, Sulistyani, S. Km. Mk, Astuti, Nur Fitri Widya Astuti, S.Gz.Mph, Adi, Dhuha Itsnania, S. Gz.Mk. Digital Repository Universitas Jember Digital Repository Universitas Jember Buku Ajar Penilaian status Gizi.; 2022
- [12] Budiman LA, Sari AS, Safitri SJ, et al. Analisis Status Gizi Pada Tenaga Kesehatan Nutrition Status Analysis

DOI: <https://doi.org/10.52523/jhast.v3i1.63>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

- Using BMI and Workload Measurement with  
10Pulse Method in Health  
Workers. 2021;01:6-15
- [13] Sulistyowati Y, Ariestanti Y, Widayati T, Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat P, Ilmu PD. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Gizi Lebih 2019;3(1):83-89.
- [14] Cahyono EA, Wahjuni ES, Wibowo S. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani 2022;5(2):59-65.
- [15] Putrie Utami N, Br Purba M, Huriyati E, et al. Paparan Screen Time Hubungannya Dengan Obesitas Pada Remaja Smp Di Kota Yogyakarta. J Dunia Gizi. 2018;1(2):71-78.
- [16] Anisa, M. Arie, Nissa LD. Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity dan Sleep Hygien Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18. 2019;7:1-8
- [17] Z.R Z, Sudiarti PE, Lestari RR, Yuristin D. Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja 2024;8(23):159-166.