

Hubungan Tingkat Stres, Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Remaja

Syahrainy^{1*}, Tri Mei Khasana¹ dan Septriana¹

¹ Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Indonesia

Jl. Raya Tajem km 1.5, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta

Telp. (0274) 4437888 /Fax. (0274) 4437999

Email : *Syahrainy22@gmail.com

Article Info

Article history:

Received July 4th, 2023

Revised August 5th, 2023

Accepted October 10th, 2023

Keyword:

Adolescents; *Fast food* consumption habits; Nutritional status; Stress level;

ABSTRACT

Background: One of the main health indicators of a country is nutritional status. There are various factors that can influence nutritional status, one of which is stress levels and fast food consumption habits, excessive stress levels and consuming fast food too often will have an impact on changes in a person's nutritional status, which will then pose a risk of health problems in the future.

Objective: To determine the relationship between stress levels, fast food consumption habits and nutritional status of adolescents at SMAN 1 Kalasan Yogyakarta.

Methods: This research uses a cross-sectional design, with a proportional random sampling technique, the number of research respondents was 77 respondents. Weight and height measurement data is carried out directly to determine nutritional status (BMI/U), stress levels were measured using the DASS questionnaire, fast food consumption habits using the fast food consumption habit questionnaire form. Data analysis used univariate and bivariate tests with the Chi-Square test.

Results: There were 57,1% of adolescents with normal nutritional status, 51,9% of adolescents with stress levels in the no-stress category, 50,6% of adolescents with frequent fast food consumption habits. The results showed that there was no relationship between stress levels and the nutritional status of adolescents (p -value = 0,449). There was no relationship between the habit of consuming fast food and the nutritional status of adolescents (p -value = 0,576).

Conclusion: There is no relationship between stress levels, fast food consumption habits and nutritional status of adolescents at SMAN 1 Kalasan Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Salah satu indikator kesehatan utama suatu negara adalah status gizi, ada berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi status gizi salah satunya yaitu tingkat stres dan kebiasaan konsumsi *fast food*, tingkat stres yang berlebihan serta mengkonsumsi *fast food* yang terlalu sering akan berdampak pada adanya perubahan status gizi seseorang, yang kemudian akan menimbulkan risiko masalah kesehatan dikemudian hari. Gangguan mental emosional berupa stres, depresi dan kecemasan pada remaja di Indonesia sebanyak 9,8% dari total jumlah seluruh remaja di Indonesia, remaja DIY mengalami gangguan mental emosional sebanyak 10,1% angka ini melebihi angka nasional yaitu sebesar 9,8% (Balitbangkes RI, 2018). Gangguan mental emosional di provinsi DIY memiliki prevalensi lebih tinggi di atas Nasional yaitu sebesar 11,4% (El-Azis, 2017). Stres berpengaruh pada perilaku makan bagi sebagian besar remaja yang dimana perilaku makan tersebut merupakan bagian gaya hidup sehingga kadang pada remaja sering memiliki perilaku makan yang tidak seimbang serta memiliki kebiasaan mengkonsumsi *fast food* (El-Azis, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, et al., (2016) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pola makan konsumsi *fast food* sering sebanyak 61.8%, kadang kadang 27% dan jarang sebanyak 11.2% (F. E. Wulandari et al., 2017). Proporsi obesitas atau kelebihan berat badan lebih sering dijumpai pada remaja yang suka mengkonsumsi makanan *fast food*, frekuensi konsumsi *fast food* yang semakin sering mempunyai resiko 2,47 kali mengalami obesitas dibandingkan dengan yang jarang konsumsi *fast food* (Nisak

& Mahmudiono, 2017). Penduduk remaja berusia 16-18 tahun dengan prevalensi status gizi IMT/U di Indonesia kategori status gizi gemuk sebesar 9,5%, obesitas sebesar 4,0%, di Yogyakarta dengan kategori status gizi gemuk sebesar 8,2%, obesitas sebesar 6,2%, lebih tinggi dibandingkan Jawa Tengah yaitu remaja dengan kategori status gizi gemuk 7,9%, obesitas sebesar 3,7%, permasalahan gizi ini dapat mempengaruhi remaja dalam menempuh pendidikannya, mulai dari malas belajar, susah konsentrasi, dan stress (A. R. Wulandari et al., 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres, kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Kalasan Yogyakarta. Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, terdapat 2 buah hipotesa yang dibangun dalam penelitian ini, yaitu terdapatnya hubungan antara tingkat stress dan status gizi serta terdapatnya hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah remaja kelas XI di SMAN 1 Kalasan Yogyakarta berjumlah 252 orang. Sampel dalam penelitian berjumlah 75 responden dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*. Variabel bebas yang pertama yaitu tingkat stres diukur menggunakan instrument penelitian berupa kuisisioner tingkat stres DASS, sedangkan untuk variabel bebas yang kedua yaitu kebiasaan konsumsi *fast food* diukur menggunakan kuisisioner frekuensi kebiasaan konsumsi *fast food*, sementara untuk variabel terikat yaitu status gizi remaja diukur menggunakan pengukuran antropometri dengan indikator IMT/U. Korelasi tingkat stres, kebiasaan konsumsi *fast food* dan status gizi di analisa menggunakan Uji statistik *Chi-square*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Distribusi tentang karakteristik dari 75 responden dengan rentang usia 14 tahun sampai dengan 17 tahun disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Uang Saku, dan Skor Tingkat Stress (n=75)

Karakteristik Responden	Min	Max	Mean
Jumlah Uang Saku/hari	Rp. 5.000	Rp. 50.000	Rp. 14.413

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa dari 75 responden, uang saku minimal per hari adalah Rp. 5000,- dan maksimal Rp. 50,000,-. Hal tersebut menunjukkan perbedaan rentang yang cukup jauh untuk uang saku antar responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan Orang Tua (n=75)

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	33,3
Perempuan	50	66,7
Pendidikan Ayah		
SD	2	2,7
SMP	4	5,3
SMA	37	49,3
Perguruan Tinggi	32	42,7
Pendidikan Ibu		
SD	5	6,7
SMP	4	5,3
SMA	30	40,0
Perguruan Tinggi	36	48,0
Pekerjaan Ayah		
PNS	16	21,3
Pegawai Swasta	19	25,3
Wiraswasta	31	41,3
Buruh	9	12,0
Pekerjaan Ibu		
Ibu Rumah Tangga	38	50,7
PNS	9	12,0
Pegawai Swasta	12	16,0
Wiraswasta	15	20,0
Buruh	1	1,3

Berdasarkan tabel 2, sebanyak 50 (66,7%) orang responden adalah perempuan. Dari seluruh responden, sebanyak 37 (49,3%) orang memiliki ayah dengan pendidikan terakhir SMA, sementara 36 (48,0%) orang memiliki ibu dengan pendidikan terakhir perguruan tinggi. Untuk karakteristik pekerjaan orang tua, sebanyak 31 (41,3%) orang responden memiliki ayah dengan pekerjaan wiraswasta, sementara 38 (50,7%) orang responden memiliki ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga.

Variabel Univariat

Tabel 3 menggambarkan mengenai sebaran frekuensi variabel bebas yaitu tingkat stress dan kebiasaan konsumsi fast food, serta variabel terikatnya yaitu status gizi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres, Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dan Status Gizi (n=75)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat Stres		
Tidak Stres	40	53.3
Stres	35	46.7
Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i>		
Jarang	38	50.7
Sering	37	49.3
Status Gizi		
Kurang	14	18.7
Baik	44	58.7
Lebih	12	16.0
Obesitas	5	6.7

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa frekuensi tingkat stres pada remaja di SMAN 1 Kalasan dengan kategori stres sebanyak 35 orang dengan persentase 46,7%, frekuensi kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 1 Kalasan dengan kategori sering sebanyak 37 orang dengan persentase 49,3%, dan frekuensi status gizi pada remaja di SMAN 1 Kalasan dengan status gizi kurang sebanyak 14 orang (18,7%), status gizi lebih sebanyak 12 orang (16,0%), dan status gizi obesitas sebanyak 5 orang (6,7%).

Hubungan antara Tingkat Stres dan Status Gizi

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Remaja

Tingkat Stres	Status Gizi				Total	P-value	
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%			
Tidak stres	25	62,5	15	37,5	40	100	0,627
Stres	19	54,3	16	45,7	35	100	
Total	44	58,7	31	41,3	75	100	

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa dari 75 responden, yang tidak mengalami stres dengan kategori status gizi normal sebanyak 25 orang (62,5%) dan responden dengan gizi tidak normal yang tidak mengalami stres sebanyak 15 orang (37,5%). Responden yang mengalami stres dengan kategori status gizi normal sebanyak 19 orang (54,3%) dan responden yang mengalami stres dengan kategori status gizi tidak normal sebanyak 16 orang (45,7%).

Berdasarkan hasil uji analisis dengan *Chi-Square* didapatkan hasil nilai *p-value* 0,627 (*p-value* > 0,05), hasil dari penelitian ini tidak mendukung hipotesis atau H_a ditolak maka secara statistik tidak ada hubungan tingkat stres dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Kalasan Yogyakarta.

Hubungan antara Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi

Tabel 5. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Remaja

Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i>	Status Gizi				Total	P-value	
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%			
Jarang	20	52,6	18	47,4	38	100	0,400
Sering	24	64,9	13	35,1	37	100	
Total	44	58,7	31	41,3	75	100	

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa dari 75 responden, yang memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* jarang dengan kategori status gizi normal sebanyak 20 orang (52,6%) dan responden dengan gizi tidak normal yang memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* jarang sebanyak 18 orang (47,4%). Responden yang memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* sering dengan kategori status gizi normal sebanyak 24 orang (64,9%) dan responden yang memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* sering dengan kategori status gizi tidak normal sebanyak 13 orang (35,1%). Berdasarkan hasil uji analisis dengan *Chi-Square* didapatkan hasil nilai *p-value* 0,400 (*p-value* > 0,05), hasil dari penelitian ini tidak mendukung hipotesis atau H_a ditolak maka secara statistik tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Kalasan Yogyakarta.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah responden berusia 16 tahun dengan rata-rata usia 16 tahun 10 bulan. Usia remaja yang dimulai dari 12-18 tahun memiliki kebutuhan nutrisi yang spesial dibandingkan kelompok umur lainnya, hal ini karena pada saat remaja terjadi pertumbuhan yang pesat dan perubahan kematangan fisiologis sehubungan dengan masa pubertas (Zirrahmi, 2020). Kebutuhan gizi pada remaja perlu diperhatikan, gaya hidup dan kebiasaan makan yang berubah juga akan mempengaruhi asupan gizi remaja. Kelompok usia remaja disibukkan dengan banyak aktifitas fisik. Oleh karena itu dibutuhkan kalori, protein, dan mikronutrien yang seimbang.

Berdasarkan data penelitian diketahui bahwa jumlah uang saku/hari responden penelitian paling dominan yaitu sebesar Rp. 10.000; dengan rata-rata uang saku/hari sebesar Rp. 14.413; besar uang saku yang dimiliki anak sekolah menentukan daya beli terhadap makanan selama anak tersebut berada di luar rumah. Umumnya, semakin besar uang saku anak sekolah, maka akan semakin besar kemampuan membeli makanan dan mendorong konsumsi berlebih, jumlah uang saku yang lebih besar membuat anak sekolah sering mengonsumsi *fast food* yang mereka sukai tanpa menghiraukan kandungan gizinya (Astuti et al., 2018).

Sebagian besar responden dalam penelitian yaitu perempuan sebanyak 50 orang (66,7%). Jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi seseorang. Laki-laki lebih banyak membutuhkan energi dan protein dari pada perempuan, sedangkan perempuan membutuhkan lebih banyak zat besi di banding laki-laki

(Munthofiah, 2019). Jenis kelamin merupakan faktor gizi internal yang dapat menentukan kebutuhan gizi seseorang. Jenis kelamin dapat mempengaruhi status gizi seseorang, sehingga konsumsi zat gizi yang diperlukan antara laki-laki dan perempuan juga berbeda. Anak laki-laki cenderung lebih banyak melakukan aktivitas fisik, sehingga membutuhkan energi yang lebih banyak, sedangkan anak perempuan remaja biasanya sudah mengalami menstruasi sehingga memerlukan protein dan zat besi yang lebih banyak (Munthofiah, 2019).

Berdasarkan data penelitian yang telah diperoleh, hasil distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan orang tua sebagian besar pendidikan terakhir ayah responden yaitu SMA sebanyak 49,3% (37 orang), dan pendidikan ibu responden paling banyak yaitu perguruan tinggi sebanyak 48,0% (36 orang). Pendidikan orang tua akan mempengaruhi makanan yang dikonsumsi oleh anaknya, termasuk konsumsi *fast food*. Semakin tinggi pendidikan orang tua, seharusnya orang tua dapat memberitahukan, memilih makanan yang baik dan bergizi untuk anaknya (Zogara et al., 2022). Selain itu, orang tua menjadi panutan bagi anaknya dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang sehat. Orang tua yang berpendidikan lebih rendah cenderung menyajikan makanan kurang sehat dalam rumah, seperti kurang menyediakan sayuran, serta lebih menyediakan makanan/minuman manis dan *fast food* (Zogara et al., 2022).

Demikian juga dengan pekerjaan orang tua sebagian besar ayah responden bekerja sebagai wiraswasta yaitu sebesar 41,3% (31 orang), dan pekerjaan ibu responden mayoritas sebagai ibu rumah tangga yaitu sebesar 50,7% (38 orang). Pekerjaan orang tua merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan konsumsi *fast food*. Hal ini dikarenakan pekerjaan orang tua berkaitan dengan kondisi ekonomi rumah tangga. Semakin baik pekerjaan orang tua, maka kondisi ekonomi rumah tangga juga lebih baik. Kondisi ini akan mempengaruhi konsumsi makanan, termasuk konsumsi *fast food*. Kondisi ekonomi yang baik maka rumah tangga tersebut memiliki kemampuan untuk membeli makanan. Hal ini dapat memicu remaja untuk sering membeli *fast food*. Orang tua yang bekerja terkadang kesulitan membagi waktu untuk menyiapkan makanan yang sehat bagi anaknya, bahkan terkadang orang tua yang membelikan *fast food* untuk dirinya sendiri dan anaknya. Orang tua juga sering memberikan uang saku agar anaknya membeli sendiri makanan yang disukainya. Hal ini memperbesar kemungkinan anak akan membeli *fast food* (Zogara et al., 2022).

Tingkat Stres

Data penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang tidak mengalami stres yaitu sebesar 53,3%, sedangkan responden yang mengalami stres hanya sebesar 46,7%. Stres atau tidaknya remaja dipengaruhi oleh banyak faktor serta remaja yang tidak stres kemungkinan sudah paham atau bisa mengendalikan tingkat stres pada dirinya dengan cara bermain, melakukan kegiatan atau hobi yang mereka sukai sehingga tingkat stres mereka tidak terlalu tinggi maupun hanya mengalami stres ringan. Penyebab stres pada remaja dapat dipicu dari kematian orang yang dicintai atau menyaksikan peristiwa yang traumatis, penyebab yang paling umum berhubungan dengan sekolah (seperti intimidasi dari teman-teman, masalah dengan guru, dan kesulitan akademis) dan hubungan interpersonal (seperti konflik dengan orang tua, saudara, dan teman sebaya). Sumber stres pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, hanya saja remaja perempuan sering merasa cemas ketika sedang menghadapi masalah sedangkan pada remaja laki-laki cenderung lebih berperilaku agresif (Masdar et al., 2016). Remaja laki-laki yang mengalami stres akan melakukan perbuatan negatif seperti mengonsumsi rokok dan alkohol. Kemungkinan faktor tersebutlah yang menyebabkan stres pada perempuan lebih banyak jika dibandingkan dengan laki-laki (Masdar et al., 2016).

Kebiasaan Konsumsi Fast Food

Data penelitian yang telah diperoleh berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil distribusi frekuensi kebiasaan konsumsi *fast food* responden dengan kategori “sering” sebanyak 37 orang dengan persentase 49,3%. Rata-rata kebiasaan konsumsi *fast food* 3,47 kali/hari dengan frekuensi minimal 0,82 kali/hari dan maksimal 7,97 kali/hari. Kebiasaan makan maupun pola konsumsi *fast food* dapat menggambarkan frekuensi konsumsi *fast food* remaja dalam sehari dan hal ini bergantung pada kebiasaan makan keluarganya di rumah maupun di sekolah. Pola konsumsi *fast food* remaja sangat berkaitan erat dengan gizi lebih karena semakin sering mereka mengonsumsi *fast food* dalam sehari, maka kecenderungan untuk mengalami gizi lebih sangat tinggi. *Fast food* merupakan makanan cepat saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Seringnya mengonsumsi *fast food* dapat menyebabkan pada kebiasaan makan yang mengacu pada tingginya kalori, lemak hingga kolesterol yang dapat berpengaruh pada perubahan status gizi (Marianingrum, 2021). Mengonsumsi *fast food* >3 kali/minggu mempunyai risiko 3,28 kali lebih besar menjadi gizi lebih dibandingkan dengan yang jarang 1-2 kali/minggu, frekuensi remaja yang tinggi mengonsumsi *fast food* dapat meningkatkan timbunan kalori dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai IMT atau gizi lebih (Izhar, 2020).

Status Gizi

Data penelitian yang telah diperoleh berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil distribusi frekuensi berdasarkan status gizi responden yaitu status gizi kurang sebanyak 14 orang (18,7%), status gizi lebih sebanyak 12 orang (16,0%), dan status gizi obesitas sebanyak 5 orang (6,7%). Status gizi merupakan keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk individu yang di indikasikan berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi, secara langsung yaitu asupan makanan dan infeksi sedangkan secara tidak langsung yaitu ketahanan pangan keluarga, pola pengasuhan anak dan lingkungan Kesehatan (Supriasa & Bachyar, 2017). Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizi. Pemenuhan nutrisi pada remaja harus sangat diperhatikan, banyak remaja membutuhkan gizi khusus seperti remaja yang aktif dalam berolah raga, serta untuk melakukan aktifitas fisik lainnya (Hafiza et al., 2020). Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan kegiatan sehari-hari.

Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Remaja

Pada penelitian ini dari 75 responden didapatkan hasil berdasarkan tabel 4.3 yang menunjukkan bahwa 25 orang remaja tidak stres dengan status gizi normal, 15 orang remaja tidak stres dengan status gizi tidak normal, 19 orang remaja stres dengan status gizi normal, dan 16 orang remaja stres dengan status gizi tidak normal. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan hasil nilai *p-value* 0,627 (*p-value* > 0,05), yang berarti tidak ada hubungan tingkat stres dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Kalasan Yogyakarta.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sitoayu (2021) responden yang mengalami stres dengan kategori stres sedang memiliki status gizi lebih dengan persentase 39,6% dan responden dengan kategori stres berat memiliki status gizi lebih sebanyak 20,3%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2016) responden yang mengalami stres dengan kategori stres sangat parah memiliki status gizi lebih sebanyak 18%, dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zaini (2019) juga menyatakan hasil yang sama yaitu responden dengan kategori stres ringan memiliki status gizi lebih sebanyak 5 orang. Dari hasil penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa mayoritas responden yang mengalami stres dapat menyebabkan status gizi menjadi tidak normal (gizi lebih) (Nisa, 2016; Sitoayu et al., 2021; Zaini, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muzdalifah (2021) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi, tidak adanya hubungan tingkat stres dengan status gizi bisa jadi karena faktor lainnya, jumlah asupan zat gizi dan aktivitas fisik juga merupakan faktor yang dapat berkontribusi besar terhadap perubahan status gizi seseorang (Muzdalifah, 2021).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Nisa (2016) yang menyatakan bahwa tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan status gizi, hal ini dikarenakan terdapat faktor lain selain stres yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu seperti pola makan, pola makan yang tidak teratur maupun berlebihan dapat mempengaruhi status gizi remaja, pola makan remaja perlu dilakukan penanganan yang serius karena mempengaruhi kecerdasan otak dan tingkat kesehatan yang optimal (Nisa, 2016).

Hal ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Fiskasari (2019) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi, dikarenakan faktor lain lebih dapat mempengaruhi status gizi seperti asupan gizi dan kebutuhannya, kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Multazami (2022) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara stres dengan status gizi, hal ini dikarenakan pengetahuan gizi, orang tua, ketersediaan waktu, teman, pemilihan makanan yang kurang bervariasi akibat permasalahan ekonomi lebih berhubungan dengan status gizi (Fiskasari et al., 2020; Multazami, 2022).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bitty, et. al (2018) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan status gizi. Dalam keadaan stres siswa mengalami perubahan nafsu makan, siswa dengan status gizi lebih mereka lebih banyak makan, konsumsi energi lebih banyak yaitu makan makanan tinggi kalori dan lemak. sedangkan pada siswa dengan status gizi kurang mereka lebih banyak mengurangi konsumsi energi atau susah untuk makan (Bitty et al., 2018).

Hasil dari penelitian ini tidak sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa terdapat hubungan stres dengan status gizi seseorang, tetapi dapat dipahami bahwa status gizi tidak hanya di pengaruhi oleh faktor stres, terdapat berbagai faktor pendukung lainnya yang dapat menyebabkan perubahan status gizi bisa meliputi asupan dan pola makan seseorang. Lingkungan juga dapat mempengaruhi status gizi, seperti gaya hidup remaja yang kurang sehat akan berbeda dengan gaya hidup remaja yang gaya hidupnya sehat (Hasdianah et al., 2014). Selain lingkungan, aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi status gizi, remaja yang sering melakukan aktivitas fisik lebih dapat mengontrol status gizinya agar tetap dalam kategori status gizi normal, hal ini dikarenakan energi yang diasup sebanding dengan energi yang dikeluarkan, selain itu

aktivitas fisik juga bisa dijadikan sebagai *coping* stres yang dapat remaja lakukan sehingga tingkat stres yang dialami remaja masih dalam kategori stres normal maupun ringan, ada banyak aktivitas fisik maupun kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 1 Kalasan yang dapat diikuti oleh para siswa-siswi, sehingga juga dapat menjadi penyebab tidak adanya hubungan tingkat stres dengan status gizi di sekolah ini. Setiap individu yang stres disebabkan alasan yang berbeda-beda, dan perbedaan hasil pada penelitian ini disebabkan oleh perbedaan kemampuan individu untuk beradaptasi dan mengatasi stres yang muncul (*coping* stres), jenis kelamin, kecerdasan, usia, sifat, dan faktor keturunan memiliki peran dalam *coping* stres (Sitepu & Nasution, 2017). Adanya kegiatan konseling disekolah mengenai masalah apapun yang dapat mengakibatkan kecemasan, stres dan lainnya yang bisa didapatkan oleh remaja, membuat para remaja minim untuk mengalami stres yang berlebihan karena adanya suatu wadah yang dapat menampung keluh kesah yang mereka alami. Dikarenakan terdapat berbagai *coping* stres yang dapat dipilih, sehingga menyebabkan stres tidak berpengaruh pada status gizi.

Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Remaja

Pada penelitian ini dari 75 responden didapatkan hasil berdasarkan tabel 4.4 yang menunjukkan bahwa 20 orang remaja memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* jarang dengan status gizi normal, 18 orang remaja memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* jarang dengan status gizi tidak normal, 24 orang remaja memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* sering dengan status gizi normal, dan 13 orang remaja memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* sering dengan status gizi tidak normal. Berdasarkan hasil uji analisis *Chi-Square* pada tabel 4.4 didapatkan hasil nilai *p-value* 0,400 (*p-value* > 0,05), yang berarti tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Kalasan Yogyakarta. Tidak adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi.

Sebagian besar responden mengkonsumsi *fast food* ≥ 3 kali/hari namun frekuensi konsumsi *fast food* saja tidak selalu dapat mempengaruhi status gizi, tetapi juga dipengaruhi dari beberapa jenis *fast food* yang di konsumsi dan juga di pengaruhi oleh seberapa banyak porsi *fast food* yang dihabiskan setiap kali konsumsi. Dalam penelitian ini porsi yang dikonsumsi oleh responden umumnya adalah porsi sedang dan cukup bervariasi atau jenis *fast food* yang dikonsumsi sering berganti-ganti seperti, dalam satu hari responden penelitian ada yang mengkonsumsi *fast food* jenis *fried chicken* dengan porsi 1 potong sekali makan, meskipun terdapat beberapa sampel yang mengkonsumsi *fast food* dalam porsi besar dengan frekuensi yang sering.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Armadani (2017) mayoritas responden yang mengkonsumsi *fast food* dengan kategori sering memiliki status gizi lebih dengan persentase 35,4%, hasil penelitian yang dilakukan oleh Salsabilla (2023) responden dengan kebiasaan konsumsi *fast food* kategori sering memiliki status gizi lebih sebanyak 43,3%, dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022) juga menyatakan hasil yang sama yaitu responden dengan kebiasaan konsumsi *fast food* kategori sering memiliki status gizi lebih sebanyak 21,8%. Dari hasil penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa mayoritas responden dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* kategori “sering” dapat menyebabkan status gizi menjadi tidak normal (gizi lebih) (Armadani & Prihanto, 2017; Putri et al., 2022; Salsabilla & Wahyu Ningsih, 2023).

Jenis *fast food* yang rata-rata sering mereka konsumsi atau bisa dibilang cukup sering dikonsumsi setiap harinya yaitu *fried chicken*, mie ayam, tempura, sosis bakar/goreng, bakso kuah, soto, nasi goreng, gorengan seperti tempe dan tahu goreng, karena jenis *fast food* tersebut tersedia di dalam kantin sekolah. Hasil ini juga dipengaruhi karena tingginya tingkat aktivitas fisik remaja di sekolah, seperti saat jam istirahat banyak siswa-siswi yang bermain dan juga banyak yang mengikuti kegiatan organisasi di sekolah serta terdapat berbagai macam jenis aktivitas ekstrakurikuler sehingga remaja memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi, yang menyebabkan besar energi yang diserap oleh tubuh sebanding dengan energi yang dikeluarkan.

Karakteristik responden juga dapat mempengaruhi hasil pada penelitian ini yaitu seperti jumlah uang saku/hari, pendidikan orang tua, dan pekerjaan ibu. Jumlah uang saku mempengaruhi daya beli *fast food* pada remaja, pada penelitian ini sebagian besar remaja mendapatkan uang saku/hari hanya Rp. 10.000; dengan rata-rata uang saku/hari responden sebesar Rp. 14.413; hal ini yang dapat membuat remaja lebih memprioritaskan membeli apa yang mereka butuhkan bukan apa yang mereka inginkan, semakin besar uang saku yang didapatkan oleh remaja maka daya beli *fast food* bisa semakin tinggi. Pendidikan orang tua mempengaruhi status gizi yang dimiliki oleh remaja, mayoritas pendidikan orang tua pada responden penelitian ini yaitu perguruan tinggi, semakin tinggi pendidikan orang tua semakin baik pemilihan makanan yang diberikan kepada anaknya, semakin baik pula penyajian makanan yang didapatkan anaknya di rumah seperti tersedianya makanan yang bergizi dan seimbang. Pekerjaan ibu juga mempengaruhi hasil pada penelitian ini, mayoritas ibu responden penelitian bekerja sebagai ibu rumah tangga yang berarti keseharian anaknya dapat lebih terpantau terutama dalam hal makanan, ibu yang mempunyai pekerjaan yang sibuk

diluar rumah terkadang kesulitan membagi waktu untuk menyediakan makanan yang sehat bagi anaknya maka tak jarang mereka lebih memilih membelikan makanan *fast food* untuk dirinya dan anaknya.

Faktor lain yang lebih dapat mempengaruhi status gizi yaitu ekonomi sosial, kebudayaan, genetik, dan faktor Kesehatan (Hasdianah et al., 2014). Daya beli remaja untuk memenuhi asupan gizi yang diperlukan dipengaruhi oleh prekonomian yang dimiliki orang tuanya. Setiap remaja memiliki kebudayaan yang berbeda-beda dengan adat istiadat yang beragam yang diturunkan oleh orang tua maupun keluarganya, yang dimana tidak jarang adat istiadat yang masih kental dengan adanya mitos maupun kepercayaan dapat mempengaruhi jenis makanan yang diasup sehingga dapat mempengaruhi status gizi yang dimiliki oleh remaja. Faktor genetik atau keturunan juga dapat mempengaruhi status gizi, dimana permasalahan gizi yang dialami remaja dapat disebabkan karena adanya faktor keturunan misalnya seperti obesitas. Faktor Kesehatan seperti kebiasaan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh kelainan saraf sistemik, seperti meningkatkan nafsu makan seseorang (Hasdianah et al., 2014). Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi diatas selain *fast food*, mulai adanya kesadaran diri sendiri pada remaja yang beranjak semakin dewasa membuat para remaja mulai peduli dengan bentuk tubuh yang ideal dengan status gizi normal sehingga terdapat sebagian dari responden yang mulai menjalankan diet dengan mengurangi konsumsi jajanan seperti *fast food* dan sebagian dari mereka juga ada yang telah mengetahui cara mengontrol status gizi bahkan mengetahui cara menghitung status gizi yang dimiliki, sehingga hal ini dapat menyebabkan tidak adanya hubungan *fast food* dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardin, dkk (2018) yang menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja kondisi ini disebabkan oleh frekuensi makan yang diteliti selama 2 minggu tidak menggambarkan permasalahan status gizi yang spesifik, hasil frekuensi *fast food* yaitu kadang-kadang (50.6%) yang menjawab <4 kali dalam 2 minggu, hal ini dapat diperkuat dari uji *Chi-square* dengan hasil yang menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi, ini dapat disebabkan karena sebagian anak membawa bekal untuk persediaan memasuki jadwal pelajaran *full day school* hingga sore menjelang pulang sekolah dan status gizi remaja tersebut pada umumnya adalah normal (Ardin et al., 2018).

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Noerfitri (2021) bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi dimana sebagian besar responden mengkonsumsi *fast food* dengan kategori sering memiliki status gizi tidak lebih. Frekuensi konsumsi *fast food* belum cukup menjadi faktor yang dapat menentukan status gizi. Terdapat faktor lain yang bisa mempengaruhi status gizi seperti asupan energi, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan serat, konsumsi makanan ringan, serta aktivitas fisik. Hal tersebut juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Armadani (2017) yang menyatakan tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi, hal ini karena semua anak yang nafsu makannya lebih banyak ternyata tidak semua menjadi gemuk dan mengalami obesitas, masing-masing anak mengalami sistem metabolisme yang berbeda satu sama lain, anak yang memiliki kecepatan metabolisme lebih lambat memiliki risiko lebih besar menderita obesitas (Armadani & Prihanto, 2017; Noerfitri et al., 2021).

Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Salsabilla (2023) bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi, hal tersebut dikarenakan sebagian besar responden mengkonsumsi *fast food* baik yang kurus, normal maupun obesitas memiliki nilai yang hampir sama. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi. Hal ini karena beberapa remaja telah menjadikan *fast food* sebagai makanan favorit bagi mereka, selain itu, diskon restoran *fast food* juga berkontribusi terhadap kebiasaan remaja dalam konsumsi *fast food* (Salsabila Z, 2022; Salsabilla & Wahyu Ningsih, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden masuk dalam kategori stres sebanyak 35 orang (46,7%). Sebagian besar responden memiliki frekuensi kebiasaan konsumsi *fast food* dalam kategori sering sebanyak 37 orang (49,3%). Sebagian besar responden berstatus gizi kurang sebanyak 14 orang (18,7%), status gizi lebih 12 orang (16,0%) dan status gizi obesitas 5 orang (6,7%). Tidak ada hubungan tingkat stres dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Kalasan Yogyakarta ($p\text{-value} = 0,627$). Tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Kalasan Yogyakarta ($p\text{-value} = 0,400$).

SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden masuk dalam kategori stres sebanyak 35 orang (46,7%). Sebagian besar responden memiliki frekuensi kebiasaan konsumsi *fast food* dalam kategori sering sebanyak 37 Orang (49,3%). Sebagian besar responden berstatus gizi kurang sebanyak 14 orang (18,7%), status gizi lebih 12 orang (16,0%) dan status gizi obesitas 5 orang (6,7%). Tidak ada hubungan tingkat stres dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Kalasan Yogyakarta (p -value = 0,627). Tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Kalasan Yogyakarta (p -value = 0,400).

DAFTAR PUSTAKA

- Ardin, S. H., Kartini, T. D., & Lestari, R. S. (2018). HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN FAST FOOD DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI REMAJA. *Media Gizi Pangan*, 25, 95–103.
- Armadani, D., & Prihanto, J. (2017). Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi (Secara Genetik) Dengan Gizi Lebih (Studi Pada Siswa Kelas Vii, Viii, Dan Ix Di Mts. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 766–773.
- Astuti, W. D., Desi, & Suaebah. (2018). Hubungan Sarapan, Uang Saku dengan Jajanan di SD kristen Immanuel II Kubu Raya. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 48–53.
- Balitbangkes RI. (2018). Laporan Rischesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta.
- Bitty, F., Asrifuddin, A., & Nelwan, J. E. (2018). Stres dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–6.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22137>
- El-Azis, K. M. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. In *Skripsi* (Vol. 1, Issue 1).
http://digilib.unisayogya.ac.id/3908/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Fiskasari, S. R., Angraini, D. I., Yusran, M., Ilmu, B., Mata, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2020). Hubungan Depresi, Ansietas dan Stres dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Relationship of Depression, Anxiety, and Stress with Nutritional Status in Students of Medical Faculty Lampung University. *Medula*, 10(3), 572–580.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2020). HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP YLPI PEKANBARU. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9, 86–96. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>
- Hasdianah, H., Siyoto, S., & Peristyowati, Y. (2014). *Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas* (First Edit). Nuha Medika.
- Izhar, M. D. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Sma Negeri 1 Jambi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(1), 1.
<https://doi.org/10.35842/formil.v5i1.296>
- Marianingrum, D. (2021). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Siswa SMP Kartini II Batam Tahun 2019. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 10(1), 35–43. <https://doi.org/10.37776/zked.v10i1.435>
- Masdar, H., Saputri, P. A., Rosdiana, D., & Chandra, F. (2016). Depresi, ansietas, dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja Relationship of depression, anxiety and stress with obesity in adolescent. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), 138–143. <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki>
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 1–9.
<https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>
- Munthofiah, D. (2019). Hubungan Konsumsi Fast Food, Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Pagi dengan Status Gizi Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta [Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta]. In *Skripsi*. <https://repository.itspku.ac.id/46/>
- Muzdalifah, I. (2021). *Hubungan Stres Dengan Status Gizi Pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Hakim PPKH-KMMI Lombok Barat*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nisa, A. C. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Konsumsi Makan Dan Status Gizi Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 1 Teras Boyolali. In *UMS Digital Library*.
- Nisak, A. J., & Mahmudiono, T. (2017). Pola konsumsi makanan jajanan di sekolah dapat meningkatkan resiko overweight/obesitas pada anak (Studi di SD Negeri Ploso I-172 Kecamatan Tambaksari Surabaya Tahun 2017). *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 311–324.
<https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>

- Noerfitri, N., Putri, T. W., & Febriati, R. U. (2021). Hubungan antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan, Konsumsi Sayur Buah dan Fast Food, Aktivitas Fisik, Aktivitas Sedentary dengan Kejadian Gizi Lebih. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 56–63. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i2.205>
- Putri, A. A., Elvandari, M., & Kurniasari, R. (2022). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja di masa pandemi covid-19. *Darussalam Nutrition Journal*, 6(2), 109. <https://doi.org/10.21111/dnj.v6i2.8072>
- Salsabila Z, F. (2022). *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Kota Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Salsabilla, N., & Wahyu Ningsih, U. (2023). Frekuensi Pembelian Makanan Online, Konsumsi Fast Food, dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UPNVJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(1), 24–30. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.24-30>
- Sitepu, J. M., & Nasution, M. (2017). Pengaruh Konsep Diri terhadap Coping Stress pada Mahasiswa FAI UMSU. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 9(1), 282.
- Sitoayu, L., Aminatyas, I., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 55–64. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.6>
- Supariasa, I. D. N., & Bachyar, B. (2017). *Penilaian Status Gizi*. EGC, Jakarta, Indonesia.
- Wulandari, A. R., Widari, D., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Asupan Energi, Stres Kerja, Aktifitas Fisik, Dan Durasi Waktu Tidur Dengan Imt Pada Manajer Madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(1), 40. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i1.2019.40-45>
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & As, W. S. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 549–557.
- Zaini, M. (2020). Hubungan Stress Psikososial Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan Di Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 9. <https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v8i1.38>
- Zirrahmi, Z. R. (2020). Gambaran Status Gizi Pada Remaja Putri Di Sman 1 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 4(1), 68–74. <https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.888>
- Zogara, A. U., Loaloka, M. S., & Pantaleon, M. G. (2022). Sosio Ekonomi Orang Tua, Uang Saku, Dan Media Sosial Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Remaja Putri Di Kota Kupang. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 303–309. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i4.35589>