



Proporsi Konsumsi *Junk Food* dan Status Gizi Berlebih di Mahasiswa Kedokteran

Bestari Yuniah, Yudi Feriandi, Fajar Awalia Yulianto*

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

ARTICLE INFO

Article history :

Received : 23/9/2023
Revised : 13/12/2023
Published : 15/12/2023



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Volume : 3
No. : 2
Halaman : 69 - 74
Terbitan : **Desember 2023**

ABSTRAK

Status gizi berlebih di Indonesia mengalami peningkatan, dari 14,8% (2013) menjadi 21,8% (2018). Faktor penyebab status gizi berlebih yaitu asupan makanan junk food yang berlebih. Kemajuan teknologi saat ini sangat memudahkan untuk mengonsumsi junk food melalui layanan online food delivery. Mahasiswa mengonsumsi junk food melalui layanan online food delivery yang semakin meningkat di masa pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti Hubungan antara Konsumsi Junk Food Melalui Layanan Online dengan Status Gizi Berlebih pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan dengan design cross sectional. Penelitian dilakukan pada Januari–Desember 2022 terhadap 62 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik stratified random sampling. Data dianalisis dengan menggunakan uji Fisher's Exact. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sering mengonsumsi junk food 83,9% lebih banyak dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsi junk food 16,1% dimana dalam kelompok yang sering mengonsumsi junk food persentase status gizi berlebihnya 100% lebih besar dibandingkan kelompok yang jarang mengonsumsi junk food 30%. Perlu dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kesadaran mengontrol pemesanan makanan melalui online food delivery untuk menjaga asupan gizi seimbang.

Kata Kunci : Junk Food; Online Food Delivery; Status Gizi Berlebih.

ABSTRACT

Overnutrition status in Indonesia has increased, from 14.8% (2013) to 21.8% (2018). The cause of excess nutritional status is an excessive intake of junk food. Current technological advances make it very easy to consume junk food through online food delivery services. Students consume junk food through online food delivery services, which has been increasing during the Covid-19 pandemic. The purpose of this study was to examine the Relationship between Junk Food Consumption through Online Food Delivery and Overnutrition Status among Students of the Faculty of Medicine, Islamic University Bandung. This study used a cross-sectional design approach. This research was conducted in January-December application for 62 respondents. The technique of sampling in this study used a stratified random sampling technique. The data were analyzed by the Fisher's Exact test. The results showed that students who often consumed junk food (83.9%) were more than people who didn't consume junk food (16.1%). In the group which contains students who consume junk food, the proportion of excess nutritional status (100%) was greater than the group that rarely consumed junk food (30%). Efforts need to be made to increase awareness of controlling food orders through online food delivery to maintain a balanced nutritional intake.

Keywords : Junk Food; Online Food Delivery; Overnutrition Status.

A. Pendahuluan

Status gizi berlebih disebabkan karena asupan energi harian dengan penggunaan energi yang tidak seimbang, yaitu asupan energi lebih banyak dibandingkan dengan penggunaan energi. Status gizi berlebih mencakup overweight dan obesitas (1, 2). Faktor risiko dari status gizi berlebih adalah kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat (kurangnya aktivitas fisik, perilaku mengonsumsi junk food, kurangnya jam tidur, dan tingkat stress) yang tinggi, genetik, pengaruh dari lingkungan, dan genetik (3, 4). Perubahan teknologi memudahkan masyarakat dalam memperoleh junk food melalui layanan online food delivery sehingga masyarakat tidak perlu keluar rumah (5).

Tabel 1. Klasifikasi Status Gizi berdasarkan WHO

Klasifikasi	IMT
<i>Underweight</i>	<18,5
Normal	18,6 – 22,9
<i>Overweight</i>	23,0 – 24,9
Obesitas I	25,0 – 29,9
Obesitas II	≥30

National Institute of Nutrition (NIN) menyatakan bahwa junk food merupakan makanan yang tidak bergizi karena mengandung tinggi kalori, lemak jenuh, garam, gula, dan mengandung sedikit bahkan tidak adanya serat, vitamin, serta mineral (6) (7). Junk food mengacu pada makanan cepat saji (fast food) karena mudah dibuat dan mudah dikonsumsi (8) (9). Junk food dikategorikan menjadi western junk food (fried chicken, hamburger, pizza, french fries, sandwich, hot dog, ice cream, dan soft drink) dan traditional junk food (bakso, soto, mie ayam, nasi goreng, gulai, dan sate ayam) (10).

Remaja pada umumnya menyukai makanan cepat saji (fast food) karena cepat dan efisien dalam penyajiannya. Prevalensi masyarakat Indonesia yang mengonsumsi makanan cepat saji, yaitu 69% dengan rincian 33% makan siang, 25% makan malam, 9% makan selingan, dan 2% sarapan (11). Kejadian obesitas di Indonesia menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengalami peningkatan, yaitu dari 14,8% (2013) menjadi 21,8% (2018) (12). Permasalahan status gizi berlebih lebih sering terjadi pada usia >18 tahun. Angka kejadian status gizi berlebih di Provinsi Jawa Barat pada usia >18 tahun berdasarkan hasil pengukuran IMT, sebesar 15,2% obesitas dan 11,7% overweight (13).

Tujuan penelitian ini adalah menilai hubungan antara konsumsi junk food melalui layanan online dengan status gizi berlebih pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Unisba pada bulan September-Oktober 2022. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode observasi analitik melalui pendekatan cross-sectional. Responden penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu mahasiswa yang memiliki aplikasi online food delivery dan mahasiswa yang tidak sedang melakukan diet ataupun aktivitas fisik. Responden pada penelitian ini berjumlah 62 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah stratified random sampling pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. Teknik analisis yang digunakan oleh peneliti adalah uji fisher's exact untuk menguji hubungan antara variable dan tipe data kategorik.

Penelitian ini sudah disahkan oleh komite etik di Fakultas Kedokteran dengan Nomor 072/KEPK-Unisba/V/2022. Penelitian ini bisa dilaksanakan dengan memperhatikan beberapa aspek etik

C. Hasil dan Pembahasan

Jumlah responden pada penelitian ini adalah 62 orang. Karakteristik konsumsi junk food pada mahasiswa fakultas kedokteran unisba ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Konsumsi Junk Food

Konsumsi <i>Junk Food</i>	n	%	95% CI
Sering (>3x/minggu)	52	83,9%	0,728 – 0,910
Jarang (<3x/minggu)	10	16,1%	0,069 – 0,252
Total	62	100	

Dari 62 responden terdapat 52 mahasiswa atau 83,9% (CI95 0,728 – 0,910) paling sedikit 3 kali atau sering mengonsumsi junk food melalui layanan online dan 10 mahasiswa atau 16,1% (CI95 0,069 – 0,252) lainnya kurang dari 3 kali atau jarang mengonsumsi junk food melalui layanan online.

Karakteristik status gizi pada mahasiswa fakultas kedokteran unisba ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Status Gizi

BMI	n	%	95% CI
Berlebih	55	88,7%	0,808 – 0,965
Tidak berlebih	7	11,3%	0,034 – 0,191
Total	62	100	

Dari 62 responden terdapat 55 mahasiswa atau 88,7% (CI95 0,808 – 0,965) memiliki berat badan berlebih dan 7 mahasiswa atau 11,3% (CI95 0,034 – 0,191) lainnya tidak memiliki berat badan berlebih.

Karakteristik konsumsi junk food dan status gizi pada mahasiswa fakultas kedokteran unisba ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi

Konsumsi Junk Food	Status Gizi Berlebih		Status Gizi Tidak Berlebih		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sering	52	94,54	0	0	52	83,87
Jarang	3	5,46	7	100	10	16,13
Total	55	100	7	100	62	100

Tingkat konsumsi junk food tertinggi berada di kalangan pelajar (83,3%) yaitu kebanyakannya adalah para remaja, dimana pada masa ini para remaja cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan dan kemudahan teknologi, sehingga untuk mencari referensi menu makan sangatlah mudah diakses karena pada umumnya remaja sangat menyukai makanan dengan jenis makana cepat saji atau junk food (11). Berdasarkan tabel 1 mengenai konsumsi junk food, dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar responden suka membeli makanan melalui layanan online food delivery. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuyun yang dilakukan kepada 153 mahasiswa dengan membagikan kuesioner untuk mengukur faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan siap saji (fast food), seperti pengetahuan gizi, sikap, uang saku, penelitian tersebut menunjukkan bahwa 59,5% (CI95 0.517 - 0.672) mahasiswa tersebut memiliki pola makan siap saji/ fast food (14).

Sedangkan pada penelitian Ninuk yang dilakukan pada Fakultas Hukum, Fakultas Ekonomi & Bisnis Universitas Airlangga, dengan dengan food record pemesanan junk food melalui layanan online food delivery setidaknya dalam waktu dua bulan, menunjukkan bahwa dari 388 responden, sebanyak 158 atau 40,7% (CI95 0.358 - 0.456) diantaranya sering mengonsumsi junk food melalui layanan online food delivery (15).

Berdasarkan tabel 2 mengenai status gizi berlebih, dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa Sebagian responden mengalami status gizi berlebih mencakup overweight dan obesitas tipe I maupun II. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Martha bahwa rata-rata mahasiswa memiliki IMT overweight dengan persentase sebanyak 25,2% (CI95 0.17 - 0.334) atau sebanyak 27 responden dari total 107 responden (16). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang memiliki IMT diatas nilai normal, diantaranya pola makan, aktivitas fisik, dan pola tidur (17). Pola makan dikaitkan dengan seberapa besar tubuh memerlukan energi sehari-harinya (18). Selain itu, banyak faktor risiko yang dapat menyebabkan IMT tidak normal yaitu genetik, sedentary life style, gangguan hormonal dan faktor psikologi (19).

Penelitian ini diikuti oleh 62 mahasiswa FK Unisba angkatan 2021-2022 dan menunjukkan bahwa yang sering, yaitu >3 kali dalam seminggu mengonsumsi junk food memiliki nilai IMT berlebih, dan yang jarang mengonsumsi junk food memiliki nilai IMT yang tidak berlebih. Namun, pada penelitian ini tidak dapat dianalisis hubungan antar variabelnya karena data bersifat incomparable, tetapi penelitian yang dilakukan oleh Rafiony yang menganalisis konsumsi junk food dengan wawancara menggunakan formulir semi quantitative food frequency questionnaire (SQFFQ) bahwa seseorang yang mengonsumsi makanan fast food atau junk food dengan asupan energi total yang tinggi memiliki risiko 2,27 kali lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan dengan yang asupan energinya rendah. Hal ini menyatakan bahwa terdapat adanya hubungan antara mengonsumsi junk food dengan status gizi berlebih (20). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kurdanti menyatakan bahwa seseorang yang sering konsumsi junk food dengan nilai median $\geq 24,5$ secara keseluruhan dalam enam bulan terakhir memiliki 61,1% risiko terkena obesitas (21).

Junk food sangat digemari oleh kalangan mahasiswa karena rasanya enak dan cenderung lebih cepat penyajiannya apalagi didukung dengan layanan online jadi semakin lebih mudah untuk mendapatkannya (22). Persentase asupan kalori dari makanan cepat saji telah meningkat lima kali lipat selama tiga dekade terakhir di kalangan remaja (23). Konsumsi junk food dapat menyebabkan terjadinya peningkatan pada reseptor NAC CP-AMP untuk kecanduan makanan sehingga untuk seseorang yang sering mengonsumsi junk food akan lebih cepat merasakan lapar kembali sehingga orang tersebut makan lagi dan akan terjadinya penumpukan kalori dalam tubuh (24).

Selain itu, penumpukan kalori dalam tubuh akibat junk food juga disebabkan karena kandungan nutrisi pada junk food yang tinggi lemak, gula, garam serta rendah serat. Penumpukan kalori tersebut akan terdeposit di jaringan, khususnya jaringan longgar, yaitu jaringan adiposa pada tubuh sehingga akan menyebabkan penambahan berat badan (25). Selain itu, konsumsi junk food secara berlebih tidak baik untuk kesehatan gigi, darah, dapat menyebabkan berbagai penyakit selain status gizi berlebih, seperti diabetes melitus, hipertensi, stroke, myocardial infarction, dan kanker (26) (27).

D. Kesimpulan

Pada penelitian ini tidak dapat ditentukan adanya hubungan antara variabel konsumsi junk food dengan variabel status gizi berlebih karena data bersifat incomparable.

Daftar Pustaka

- [1] Suharsa H. Status Gizi Lebih dan Faktor-faktor lain yang Berhubungan pada Siswa Sekolah Dasar Islam Tirtayasa Kelas IV dan V di Kota Serang Tahun 2014. *Lingk Widyaiswara*. 2016;3.
- [2] Rachmawati W, Akbar IB, ... Scoping Review: Pengaruh Pemberian Vitamin D terhadap Penurunan Berat Badan pada Penderita Obesitas Dewasa. ... *Integr Kesehat dan ...* [Internet]. 2022;4(22):78–83. Available from: <http://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks/article/view/9490>

- [3] overweight and obesity. National Heart, Lung, and Blood Institute.
- [4] Witono SK, Nugraha GI, Permana H, Adi S. Profil Massa Lemak dan Lingkar Pinggang Dewasa Obes dan Nonobes di Cirebon. *Glob Med Heal Commun*. 2018;6(1):7–11.
- [5] Nurul Az-zahra H, Aries Tanyta V, Cipta Apsari N. Layanan Online Food Delivery dalam Membantu Meningkatkan Penjualan pada Usaha Mikro. *J Pengabdian dan Penelitian Kpd Masy*. 2021;2(2):156–65.
- [6] Jahan I, Karmakar P, Mm H, Jahan N, Mz I. *Eastern Medical College Journal* Volume 01 Number 01 January 2016. 2020;(November).
- [7] Mandoura N. Factors Associated with Consuming Junk Food among Saudi Adults in Jeddah City. *Cureus, NCBI*. 2017;
- [8] Gurung S. Junk Food, Impact on Health. *SAGE Encycl Food Issues*. 2015;2(3):67–73.
- [9] Pamela I. Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health. *J IKESMA*. 2018;14(2):144–53.
- [10] Bonita IA. KONSUMSI FAST FOOD DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN OVERWEIGHT PADA REMAJA STUNTING SMP. *Nutr Coll*. 2017;6:52–60.
- [11] Hanum TSL, Dewi AP, Erwin. Hubungan Antara Pengetahuan Dan Kebiasaan Mengkonsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja. *J Online Mhs*. 2009;2(1):750–8.
- [12] Alfianto C, Wahyuni TD, Sutriningsih A. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Laboratorium Malang. *Nurs News J Ilm Mhs Keperawatan [Internet]*. 2016;1(1):1–6. Available from: jurnalpsik.unitri@gmail.com
- [13] Barat DKPJ. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat. 2017. 55 p.
- [14] Strajhar P, Schmid Y, Liakoni E, Dolder PC, Rentsch KM, Kratschmar D V., et al. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Siap Saji pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. *Nat Methods [Internet]*. 2016;7(6):2016. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26849997%0Ahttp://doi.wiley.com/10.1111/jne.12374>
- [15] Kurniawati ND, Cahyaningsih SN, Setya Wahyudi A. The Correlation Between Online Food Ordering and Nutritional Status among College Students in Surabaya. *Indones J Community Heal Nurs*. 2021;6(2):70.
- [16] Ardiansyah E, Abdullah A, Amin A. Analisis Body Mass Index (Bmi) Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh. *JIM J Ilm Mhs Pendidik Sej*. 2021;6:61–74.
- [17] Gunanthi N, Diniari N. Prevalensi Dan Gambaran Gangguan Tidur Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2015. *E-Jurnal Med Udayana*. 2016;5(4):1–9.
- [18] Fauzi H, Rahman F, Azhar TN, Ayudina N, Dwiatmaja R. Analisa Metode Pengukuran Berat Badan Manusia Dengan Pengolahan Citra. *Teknik*. 2017;38(1):35.
- [19] Ariansyah AU. Analisis Aktivitas Fisik dan Konsumsi Makanan Cepat Saji sebagai Faktor Risiko Obesitas.
- [20] Rafiony A, Purba MB, Pramantara IDP. Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *J Gizi Klin Indones*. 2015;11(4):170.
- [21] Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N.H., Siwi, L.P., Adityanti, M.M., Mustikaningsih, D. & Sholihah KI. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *J Gizi Klin Indones*. 2015;4.
- [22] Remaja P, Negeri SMA. Nurdin Rahman, Nikmah Utami Dewi, Fitra Armawaty. 2016;7:43–52.

- [23] Mohammadbeigi A, Asgarian A, Moshir E, Heidari H, Afrashteh S, Khazaei S, et al. Consumo de comida rápida y Prevalencia de sobrepeso/obesidad en estudiantes y su asociacion con obesidad abdominal y general. *J Prev Med Hyg.* 2018;59(3):E236–40.
- [24] Ankul Singh S, M.Pharm., Ph.D., Dhivya Dhanasekaran, Pharm.D, Nila Ganamurali, Pharm.D, Preethi L, Pharm.D, and Sarvesh Sabarathinam, M.Pharm. PD. Junk food-induced obesity- a growing threat to youngsters during the pandemic. *Natl Libr Med.* 2021;
- [25] Ganong, Barrett KE, Barman SM, Boitano S, Brooks HL. Ganong Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Vol. 90, Memórias do Instituto Oswaldo Cruz. 2012. 215–216 p.
- [26] Panuganti K, Nguyen M. Obesity - StatPearls - NCBI Bookshelf [Internet]. StatPearls. 2020. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459357/>
- [27] Bohara SS. Determinants of Junk Food Consumption Among Adolescents in Pokhara Valley, Nepal. *Front Nutr.* 2021;