

HUBUNGAN KEBIASAAN MENGONSUMSI MAKANAN INSTAN DAN STATUS GIZI REMAJA KELAS X SMA NEGERI 3 MAGETAN

Putri Avianti Marwati
Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Surabaya

ABSTRAK

Latar belakang: Makanan instan adalah jenis kuliner kemasan, simpel cara penyajiannya, dan bisa diolah menggunakan cara yang sederhana. Makanan tersebut diproduksi oleh industri pengolahan pangan menggunakan teknologi canggih serta mengandung zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut. **Tujuan:** Mengetahui hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan instan dan status gizi remaja kelas X SMA Negeri 3 Magetan. **Metode:** metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel 33 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *systematic sampling* (sampling sistematis). Pengambilan data konsumsi dengan form FFQ dan data status gizi menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan. **Hasil:** Dari 33 sampel didapatkan, 24 responden dengan frekuensi sering konsumsi makanan instan, jumlah terbanyak berada pada status gizi kurus yaitu 10 responden dengan presentase 30.3%, selanjutnya dengan status gizi normal sebanyak 9 responden dengan presentase 27.3%, status gizi gemuk dan *underweight* 2 responden dengan presentase 6.1% dan status gizi obesitas 1 responden dengan presentase 3%. Sementara itu, dari 9 responden dengan frekuensi sangat sering konsumsi makanan instan, terdapat diantaranya 1 responden (3%) dengan status gizi *underweight* dan 4 responden (12.1%) dengan status gizi kurus dan normal. **Kesimpulan:** (p value $0.580 > \alpha 0.05$) sehingga dapat dikatakan kebiasaan mengonsumsi makanan instan tidak berhubungan dengan status gizi.

Kata Kunci: Makanan Instan, Status Gizi, Kebiasaan Makan.

**CONSUMING HABIT RELATIONSHIP INSTANT FOOD
AND ADOLESCENT NUTRITIONAL STATUS
CLASS X SMA NEGERI 3 MAGETAN**

Putri Avianti Marwati
Nutrition Department, Poltekkes Kemenkes Surabaya

ABSTRACT

Background: Instant food is a dish that is packaged, easy to serve, convenient and easy to prepare. These foods are usually prepared using advanced food technology and contain additives that keep the product fresh and provide flavor. **Purpose:** Knowing the relationship between the habit of consuming instant food and the nutritional status of class X at SMA Negeri 3 Magetan **Method:** This study uses a quantitative method. Sampling retrieval using the systematic sampling. Collecting data of consumption using FFQ form and nutritional status data by weight and height. **Results:** From 33 samples obtained, 24 those with frequent frequency of instant food consumption, the largest number of those in the undernourishment status is 10 with a 30,3% percentage of those in normal nutritional status of 9 with a 27,3%, the status of fat and underweight 2 respondents with a 6,1% percentage and the obesity status of 1 respondent. Meanwhile, out of 9 respondents with a very frequent frequency of instant food consumption, there are 1 respondent with underweight nutrition status and 4 (12,1%) with lean and normal nutritional status. **Conclusion:** (p value 0,580 > regulation 0,05) thus, it could be said that the habit of instant eating is not linked to nutritional status.

Keywords: Instant Food, Nutritional Status, Eating Habits.
