

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI FAST FOOD DAN STATUS GIZI PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 22 SURABAYA

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja adalah fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, ditandai dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan sosial-emosional yang kompleks. Masa remaja adalah periode krusial dalam pembentukan perilaku sehat, termasuk pola makan dan gaya hidup. Kebiasaan konsumsi *fast food* menjadi kebiasaan di kalangan remaja, dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan perubahan gaya hidup. *Fast food*, yang cenderung tinggi lemak dan kalori, dapat menyebabkan masalah gizi seperti obesitas dan gizi lebih. Prevalensi masalah gizi di kalangan remaja di Indonesia cukup signifikan, dengan angka kelebihan berat badan dan obesitas yang meningkat. **Tujuan:** Gambaran kebiasaan konsumsi *fast food* dan status gizi pada siswa kelas X di SMA Negeri 22 Surabaya adalah jarang sebanyak 40 siswa (50,6%), Sering 39 siswa (49,4%), Status Gizi kurang 5 Siswa (6,3%), Gizi Normal 46 siswa 58,2%), Gizi Lebih 19 siswa (24,1%), Obesitas 9 siswa (11,4%). **Metode:** Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 22 dengan pendekatan *cross sectional* dengan mengambil sampel murid kelas X sebanyak 79 siswa. Pengambilan data penelitian mengenai perilaku makan diambil menggunakan form FFQ menggunakan teknik simple random sampling. Pengukuran anthropometri menggunakan timbangan digital dan mikrotois. **Hasil:** Karakteristik siswa terdiri dari siswa laki-laki 50 siswa (63,3%), siswa perempuan 29 siswa (36,7%) dengan usia terbanyak 16 tahun yaitu 51 siswa (64,6%). Sebagian besar siswa kadang-kadang mengonsumsi jenis *fast food* yaitu *french fries* (46,8%), *hamburger* (41,8%), *sandwich* (43%), *hotdog* (57%), *beef steak* (43%), dan *pizza* (46,8%). Sebagian besar siswa sering sekali mengonsumsi jenis *fast food* yaitu *chicken nugget* (32,9%). Sebagian besar siswa tidak mengonsumsi *hotdog* (57%). Kebiasaan siswa konsumsi *fast food* dengan kategori jarang terjadi pada gizi kurang (5,1%), gizi normal (30,4%), gizi lebih (10%), gizi obesitas (1,4%). Kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kategori sering terjadi pada gizi kurang (6,3%), gizi normal (27,8%), gizi lebih (14,1%), Gizi Obesitas (10%). **Kesimpulan:** Gambaran kebiasaan konsumsi *fast food* dan status gizi pada siswa kelas X di SMA Negeri 22 Surabaya adalah Jarang sebanyak 40 siswa (50,6%), sering 39 siswa (49,4%). Status gizi kurang 5 siswa (6,3%), gizi normal 46 siswa 58,2%), gizi lebih 19 siswa (24,1%), obesitas 9 siswa (11,4%). **Saran :** Sekolah dapat memberikan pilihan makanan sehat di kantin, seperti salad, buah, dan makanan yang diproses minimal. Kurangi penawaran *fast food* di kantin dan melakukan kerja sama dengan penyedia makanan sehat untuk menyediakan pilihan yang lebih baik bagi siswa.

Kata Kunci: Remaja, *fast food*, status gizi

OVERVIEW OF FAST FOOD CONSUMPTION FAST FOOD AND NUTRITIONAL STATUS IN CLASS X STUDENTS OF SMA NEGERI 22 SURABAYA

ABSTRAC

Background: Adolescence is a transition phase between childhood and adulthood, characterized by physical growth and complex social-emotional development. Adolescence is a crucial period in the formation of healthy behavior, including eating patterns and lifestyle. The habit of consuming fast food has become a habit among teenagers, influenced by environmental factors and changes in lifestyle. Fast food, which tends to be high in fat and calories, can cause nutritional problems such as obesity and overnutrition. The prevalence of nutritional problems among teenagers in Indonesia is quite significant, with rates of overweight and obesity increasing.

Objective: Description of fast food consumption habits and nutritional status of class X students (Malnutrition 5 students (6.3%), Normal Nutrition 46 students (58.2%), Over Nutrition 19 students (24.1%), Obesity 9 students (11.4%).

Method: This research was carried out at SMA Negeri 22 using a cross sectional approach by taking a sample of 79 class X students. Research data regarding eating behavior was collected using the FFQ form using a simple random sampling technique. Anthropometric measurements use digital scales and micrometers.

Results: Student characteristics consisted of 50 male students (63.3%), 29 female students (36.7%) with a maximum age of 16 years, namely 51 students (64.6%). Most students sometimes consume fast food, namely French fries (46.8%), hamburgers (41.8%), sandwiches (43%), hot dogs (57%), beef steak (43%), and pizza (46.8%). Most students often consume fast food, namely chicken nuggets (32.9%). Most students do not consume hot dogs (57%). Students' habits of consuming fast food are rarely categorized as undernourished (5.1%), normal nutrition (30.4%), overnourished (10%), obese nutrition (1.4%). Fast food consumption habits often occur in the category of undernutrition (6.3%), normal nutrition (27.8%), overnutrition (14.1%), obesity nutrition (10%).

Conclusion: The description of fast food consumption habits and nutritional status among class X students (Malnutrition status of 5 students (6.3%), normal nutrition of 46 students (58.2%), over nutrition of 19 students (24.1%), obesity of 9 students (11.4%).

Suggestion: Schools can provide healthy food choices in the cafeteria, such as salads, fruit, and minimally processed foods. Reduce fast food offerings in the cafeteria and collaborate with healthy food providers to provide better choices for students.

Keywords: Adolescence, fast food, nutritional status