



## Pengaruh Budaya Makan terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja

Syamsopyan Ishak<sup>1\*</sup>, Suherman Rate<sup>2</sup>, Afiska Prima Dewi<sup>3</sup>, Ritma Dewanti<sup>4</sup>,  
Hernianti Herman<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>, Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Adila, Indonesia

Alamat: Jl. Soekarno Hatta No.110 (Bypass) Rajabasa, Kota Bandar Lampung

\*Korespondensi penulis: [syamsopyan@adila.ac.id](mailto:syamsopyan@adila.ac.id)

**Abstract.** *The development of the era and technological advances can make it easier for humans to do everything, one example is the development of types of food in Indonesia which is growing rapidly, one of which is junk food or fast food. The purpose of this study was to determine the effect of eating culture on Body Mass Index in adolescents. The type of research used is quantitative descriptive with a Cross Sectional Study approach, namely to determine the effect of dependent and independent variables observed in the same time period. This study was conducted in the Al-Fatah Natar Islamic Boarding School Area, South Lampung Regency, Lampung Province with a population of 30 students and a sampling technique of total sampling. The results of the statistical analysis of multiple logistic regression tests with results on the frequency of eating variables with a value of  $p(0.816) > \alpha(0.05)$ . While on the junk food consumption variable with a value of  $p(0.016) < \alpha(0.05)$ . The results of the statistical analysis show that only junk food consumption has an effect on Body Mass Index in adolescents. So it can be concluded that the culture of consuming junk food has an effect on Body Mass Index in adolescents. For the community to be able to more actively utilize the service facilities that have been prepared, so that through consultation with health workers can increase knowledge about good eating culture in adolescents.*

**Keywords:** *Eating frequency, Junk Food, Body Mass Index*

**Abstrak.** Perkembangan zaman dan kemajuan teknologi dapat semakin memudahkan manusia dalam melakukan segala sesuatu, salah satu contohnya yaitu perkembangan jenis makanan di Indonesia yang berkembang dengan pesat, salah satunya makanan *junk food* atau *fast food*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh budaya makan terhadap Indeks Massa Tubuh pada remaja. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *Cross Sectional Study* yaitu untuk mengetahui pengaruh variabel dependen dan independen yang diamati pada periode waktu yang sama. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Pondok Pesantren Al-Fatah Natar Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung dengan populasi sebanyak 30 Siswa dan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Hasil analisis statistik uji regresi logistik berganda dengan hasil pada variabel frekuensi makan dengan nilai  $p(0,816) > \alpha(0,05)$ . Sedangkan pada variabel konsumsi *junk food* dengan nilai  $p(0,016) < \alpha(0,05)$ . Hasil analisis statistik tersebut menunjukkan hanya konsumsi *junk food* yang memiliki pengaruh terhadap Indeks Massa Tubuh pada remaja. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa budaya dalam mengonsumsi *junk food* memiliki pengaruh terhadap Indeks Massa Tubuh pada remaja. Bagi masyarakat agar dapat lebih aktif memanfaatkan fasilitas pelayanan yang telah disiapkan, sehingga melalui konsultasi petugas kesehatan dapat menambah pengetahuan mengenai budaya makan yang baik pada remaja.

**Kata kunci:** Frekuensi makan, *Junk Food*, Indeks Massa Tubuh

### 1. LATAR BELAKANG

Jumlah asupan zat gizi yang kurang dapat menyebabkan masalah gizi kurang atau defisiensi zat gizi, sedangkan asupan zat gizi yang berlebihan dapat menyebabkan masalah gizi lebih/obesitas yang menjadi faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif. Keadaan gizi seseorang menunjukkan keseimbangan zat gizi yang diperoleh dari makanan dan bagaimana tubuh menggunakannya. (Farming et al. 2023). Berdasarkan laporan *Global Health Observatory* (GHO), angka kematian global akibat berat badan berlebih dan obesitas mencapai sedikitnya 2,8 juta kasus per tahun (Niswah, Damanik, and Ekawidyaning 2014).

Untuk mengecek status gizi remaja secara sederhana, kita dapat menggunakan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI). Indeks Massa Tubuh (IMT) mampu mendeteksi dengan jelas risiko seseorang mengalami overweight. Mempertahankan berat badan normal penting bagi remaja karena mendatangkan keuntungan, seperti tampil lebih percaya diri, gerakan yang lincah, dan minimnya risiko penyakit. Di sisi lain, berat badan tidak seimbang justru membuat seseorang mudah sakit dan berpotensi mengganggu tahap kehidupan mendatang (Aysel et al. 2016).

Survei yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2010 di 43 negara mengungkapkan bahwa remaja laki-laki lebih jarang sarapan pagi dari pada remaja perempuan dengan usia yang sama. Selain itu, hanya kurang dari 30% anak laki-laki yang mengonsumsi buah setiap hari. Namun, mereka justru lebih banyak meminum minuman ringan (*soft drink*) dibandingkan anak perempuan. Konsumsi sarapan yang kurang bervariasi di berbagai negara dapat disebabkan oleh praktik budaya pola makan tidak mengonsumsi sarapan ataupun oleh faktor sosial ekonomi. Kebiasaan tidak sarapan menunjukkan frekuensi makan yang tidak cukup. Hal ini berkaitan dengan asupan makanan yang kurang serta variasi jenis makanan yang dikonsumsi oleh remaja. Ketidakseimbangan dalam pola makan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti berat badan rendah, obesitas, anemia, dan gangguan kesehatan lainnya pada remaja (Gloria 2019). Pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh sosial budaya dan lingkungan, pengetahuan, iklan, citra diri, serta agama dan kepercayaan (Almatsier and Sunita 2011).

Kemajuan teknologi dan pesatnya perkembangan zaman membuat aktivitas manusia semakin praktis. Hal ini juga mengubah kebiasaan dan gaya hidup masyarakat saat ini. Salah satu contohnya adalah diversifikasi jenis makanan, khususnya di Indonesia, yang tumbuh sangat cepat. Makanan cepat saji atau *junk food* menjadi populer karena terpengaruh budaya kuliner luar negeri yang masuk ke Indonesia dan cocok dengan selera lokal. Makanan jenis ini sangat digemari, terutama di kalangan remaja (Sutrisno and Pratiwi 2018).

Popularitas makanan cepat saji tidak hanya membawa dampak positif, tetapi juga efek negatif bagi kesehatan. Salah satu sisi positifnya adalah penyajiannya yang praktis dan menghemat waktu. Namun, di sisi lain, kita perlu mewaspadaai bahaya yang ditimbulkan oleh *junk food* atau *fast food*, seperti peningkatan kadar lemak tubuh yang berpotensi menyebabkan obesitas. Sebagian besar kandungan dalam *junk food* terdiri dari zat adiktif yang berisiko bagi kesehatan jika dikonsumsi berlebihan. Konsumsi zat adiktif secara berlebihan bahkan dapat memicu pertumbuhan sel kanker dalam darah, yang berakibat fatal (Sutrisno and Pratiwi 2018).

Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan pada tahun 2018 tentang masalah gizi pada remaja menunjukkan bahwa kejadian remaja kurus dalam rentang usia 13-15 tahun adalah 11,1%, yang terdiri dari sangat kurus (3,3%) dan (7,8%) kurus, sedangkan kejadian kegemukan dan obesitas pada remaja dalam rentang usia 13-15 tahun adalah 13,3%, yang terdiri dari (8,3%) mengalami kegemukan dan (2,5%) mengalami obesitas (Riskesdes 2018). Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti melakukan penelitian tentang budaya makan terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan petunjuk untuk menemukan kelebihan berat badan berdasarkan berat badan dalam kilogram dibagi kuadrat tinggi badan dalam meter ( $\text{kg/m}^2$ ). Selama masa anak-anak dan remaja, IMT berubah berdasarkan umur dan berbeda antara laki-laki dan perempuan, sehingga diperlukan data umur dan jenis kelamin untuk menginterpretasikan pengukuran. Dalam penelitian ini untuk menentukan status gizi remaja digunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5(lima) tahun sampai dengan 18 (delapan belas) tahun berdasarkan standar antropometri anak oleh menteri kesehatan RI tahun 2020, digunakan untuk menentukan kategori; gizi buruk (*severely thinness*), gizi kurang (*thinness*), gizi baik (*normal*), gizi lebih (*overweight*); dan obesitas (*obese*) (Kementerian Kesehatan RI 2020).

Frekuensi makan merupakan variabel pada penelitian ini. Frekuensi makan mengacu pada jumlah asupan makanan dalam sehari, termasuk sarapan, makan siang, makan malam, serta camilan. Pada umumnya, frekuensi makan terdiri dari tiga kali waktu makan utama, yaitu pagi, siang, dan malam. Jadwal makan ini disusun berdasarkan waktu pengosongan lambung yang membutuhkan sekitar 3-4 jam. Oleh karena itu, disarankan untuk makan dalam rentang waktu tersebut agar lambung tidak kosong dalam durasi yang terlalu lama (Oktaviani 2011).

Konsumsi *junk food* juga merupakan variabel yang diteliti yang menjadi ukuran budaya makan remaja. *Junk food* adalah jenis makanan yang tidak baik untuk kesehatan karena kurang mengandung nutrisi penting yang diperlukan tubuh. Menurut para ahli gizi, *junk food* disebut juga sebagai 'makanan sampah' karena tidak menyehatkan. Makanan ini umumnya tinggi lemak dan kalori, tetapi rendah serat, serta mengandung banyak garam dan gula. Kandungan zat adiktif, minimnya vitamin, dan sedikitnya mineral dalam *junk food* dapat memicu berbagai penyakit berbahaya, seperti obesitas, gangguan jantung, dan kanker (Pebriyanti 2021).

Pola makan adalah salah satu penyebab obesitas, khususnya konsumsi *junk food* yang berlebihan. Anak-anak dari keluarga dengan status sosial ekonomi tinggi lebih sering

mengonsumsi *junk food*. Kenaikan kemampuan finansial orang tua sering membuat mereka memanjakan anak dengan memberikan *junk food*. Konsumsi *junk food* seperti minuman dan camilan secara berlebihan (lebih dari sekali sehari) dapat menyebabkan kelebihan gizi. Risiko kelebihan gizi ini bahkan bisa mencapai 20,3% (Iswara 2018).

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *kuantitatif deskriptif* dengan pendekatan *Cross Sectional Study* yaitu untuk mengetahui pengaruh variabel *dependen* dan *independen* yang diamati pada periode waktu yang sama. Populasi dalam penelitian adalah semua siswi ponpes kelas VIII di Ponpes Al-Fatah Natar, Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung yaitu sebanyak 30 Siswa dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen lembar kuesioner yang telah disiapkan sebelumnya. Responden yang bersedia akan menandatangani *inform consent* atau lembar persetujuan bersedia menjadi responden dalam penelitian tanpa ada unsur paksaan akan dilakukan wawancara dan pengambilan data Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) anak. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji regresi logistik berganda untuk mengukur pengaruh variabel independen (frekuensi makan dan konsumsi *junk food*) terhadap variabel dependen (IMT Remaja) dengan nilai  $p < 0,05$ .

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

#### 1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden dari 30 responden terdapat sebanyak 33,3% yang berumur 13 tahun, 56,7% berumur 14 tahun dan 10% berumur 15 tahun. Distribusi frekuensi karakteristik responden disajikan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden**

Karakteristik	n	%
<b>Umur (Tahun)</b>		
13	10	33,3
14	17	56,7
15	3	10
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2024

## 2. Variabel Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian pada variabel frekuensi makan menunjukkan bahwa dari 19 responden terdapat yang memiliki frekuensi makan yang baik dengan IMT yang baik sebanyak 63,2% dan pada variabel *junk food* menunjukkan bahwa dari 14 responden yang memiliki konsumsi *junk food* baik dengan IMT baik sebanyak 92,9%. Hasil pada variabel penelitian tersebut disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 2. Pengaruh variabel penelitian terhadap IMT Remaja**

Variabel	IMT				Jumlah	Sig. (p)
	Baik		Tidak Baik			
	n	%	n	%		
<b>Frekuensi Makan</b>						
Baik	12	63,2	7	36,8	19	0,816
Tidak Baik	8	72,7	3	27,3	11	
<b>Konsumsi <i>Junk Food</i></b>						
Baik	13	92,9	1	7,1	14	0,016
Tidak Baik	7	43,8	9	56,2	16	
<b>Jumlah</b>	20	66,7	10	33,3	30	

Sumber: Data Primer 2024

Tabel di atas juga menunjukkan hasil analisis statistik uji regresi logistik berganda dengan hasil pada variabel frekuensi makan dengan nilai  $p (0,816) > \alpha (0,05)$ . Sedangkan pada variabel konsumsi *junk food* dengan nilai  $p (0,016) < \alpha (0,05)$ . Hasil analisis statistik tersebut menunjukkan hanya variabel konsumsi *junk food* yang memiliki pengaruh terhadap IMT pada remaja.

## Pembahasan

### 1. Pengaruh Frekuensi Makan Terhadap IMT pada Remaja

Berdasarkan hasil analisis statistik uji regresi logistik berganda dengan hasil pada variabel frekuensi makan dengan nilai  $p (0,816) > \alpha (0,05)$  menunjukkan variabel frekuensi makan tidak memiliki pengaruh terhadap IMT pada remaja.

Frekuensi makan merupakan berulang kali makan sehari dengan jumlah tiga kali makan pagi, makan siang, dan makan malam. Jadwal makan ini disesuaikan dengan waktu

pengosongan lambung yakni 3-4 jam, sehingga waktu makan yang baik adalah dalam rentan waktu ini sehingga lambung tidak dibiarkan kosong terutama dalam waktu yang lama (Oktaviani 2011).

Penelitian ini menunjukkan siswi yang memiliki frekuensi makan yang baik dengan IMT yang baik sebanyak 63,2%. Data ini menunjukkan bahwa terdapat lebih dari sebagian siswi yang memiliki frekuensi makan yang baik juga memiliki IMT yang baik dan terdapat 72,7% siswi dalam penelitian ini memiliki frekuensi makan tidak baik tetapi memiliki IMT yang baik. Hasil tersebut juga menunjukkan nilai  $p(0,816) > \alpha(0,05)$ , yang berarti frekuensi makan tidak memiliki pengaruh terhadap IMT pada Remaja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sebtina pada tahun 2015 yang menunjukkan tidak ada hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi remaja. Kebiasaan makan remaja seringkali tidak teratur, dan kecenderungan melewati waktu makan semakin meningkat seiring pertambahan usia. Sarapan dan makan siang merupakan waktu makan yang paling sering dilewati. Kesibukan dalam aktivitas sehari-hari dan tuntutan akademik kerap menjadi penyebab remaja tidak makan tepat waktu (Anggraeni 2015).

## **2. Pengaruh Konsumsi *Junk Food* Terhadap IMT pada Remaja**

Berdasarkan hasil analisis statistik uji regresi logistik berganda dengan hasil pada variabel konsumsi *junk food* dengan nilai  $p(0,016) < \alpha(0,05)$  menunjukkan variabel konsumsi *junk food* memiliki pengaruh terhadap IMT pada remaja.

Pola makan adalah salah satu penyebab obesitas, khususnya konsumsi *junk food* yang berlebihan. Anak-anak dari keluarga dengan status sosial ekonomi tinggi lebih sering mengonsumsi *junk food*. Kenaikan kemampuan finansial orang tua sering membuat mereka memanjakan anak dengan memberikan *junk food*. Konsumsi *junk food* seperti minuman dan camilan secara berlebihan (lebih dari sekali sehari) dapat menyebabkan kelebihan gizi. Risiko kelebihan gizi ini bahkan bisa mencapai 20,3% (Iswara 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Devi tahun 2023 yang menunjukkan terdapat hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi. Terlalu banyak mengonsumsi *junk food* berdampak buruk bagi kesehatan karena dapat memicu berbagai gangguan dan penyakit dalam tubuh. Gangguan kesehatan yang dapat terjadi adalah overweight atau status gizi lebih serta risiko terjadinya penyakit seperti diabetes mellitus, kanker, dislipidemia dan kardiovaskuler. Hal tersebut dikarenakan ketidakseimbangan zat gizi dalam *junk food*, yaitu rendah serat dan mikronutrien seperti vitamin dan mineral, serta kandungan kalori, lemak, sodium, glukosa dan zat aditif yang tinggi (Wangi 2023).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis statistik uji regresi logistik berganda dengan hasil pada variabel frekuensi makan dengan nilai  $p(0,816) > \alpha(0,05)$ . Sedangkan pada variabel konsumsi *junk food* dengan nilai  $p(0,016) < \alpha(0,05)$ . Hasil analisis statistik tersebut menunjukkan hanya konsumsi *junk food* yang memiliki pengaruh terhadap IMT pada remaja. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa budaya dalam mengonsumsi *junk food* memiliki pengaruh terhadap IMT pada remaja. Oleh karena itu, bagi masyarakat agar dapat lebih aktif memanfaatkan fasilitas pelayanan yang telah disiapkan, sehingga melalui konsultasi petugas kesehatan dapat menambah pengetahuan mengenai budaya makan yang baik pada remaja.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa yang bersedia menjadi sampel pada penelitian ini, kepada pimpinan sekolah karena telah memberikan izin penelitian kepada kami dan kepada seluruh teman-teman sejawat yang selalu mendukung peneliti dalam menyusun hingga menyelesaikan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, and Sunita. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraeni, Sebtina Desty. 2015. *Hubungan Antara Body Image Dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 7*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Aysel, Ozdemir, Kocuglu Gulag, Yildiz Hicran, and Neriman Akansel. 2016. "Association of Body Mass Index With Eating Attitudes, Self Concept and Social Comparison in Hight School Student." *International Journal of Caring Sciences* 9(1):256–73.
- Farming, Irma Yunawati, Weni Kurdanti, Besse Hardianti, Delima Citra Dewi Gunawan, Tri Mei Khasana, Hernianti, Devillya Puspita Dewi, Yunita Indah Prasetyaningrum, Nurul Annisa, Kuntari Astriana, Suherman, and Syamsopyan. 2023. *Manajemen Program Gizi Teori Dan Praktik*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Gloria, Lusyana. 2019. "Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di SMP Advent Lubuk Pakam." *Wahana Inovasi* 8(2):28–34.
- Iswara, Devina Arisyanita. 2018. *Jumlah Konsumsi Junk Food Dan Kebiasaan Tidur Siang Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas Di SMA Institut Indonesia Kota Semarang*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1995/Menkes/SK/XII/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*.

Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Niswah, I., M. R. M. Damanik, and K. R. Ekawidnyani. 2014. “Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, Dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor.” *Jurnal Gizi Dan Pangan* 9(10):97–102.
- Oktaviani. 2011. *Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Program A FIKES UPN Veteran*.
- Pebriyanti, Ni Nyoman. 2021. “Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Junk Food Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Di Smp Saraswati 1 Denpasar.” *Poltekkes Kemenkes Denpasar*.
- Riskesdes. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Sutrisno, and Diana Cahyaning Pratiwi. 2018. “Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan Dan Snack) Dan Jajan Sembarangan Dikalangan Remaja.” *Journal of Community Engagement in Health* 1(1):7–10.
- Wangi, Devi Sekar. 2023. “Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Konsumsi Junk Food Dengan.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi* 2(2):1–14.