

Jumlah Uang Saku, Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Persentase Lemak Tubuh Pada Remaja Putri

Amount Of Pocket Money, Frequency Of Fast Food Consumption And Body Fat Percentage In Adolescent Girls

**Furqonatul Azimah¹, Yuliana Noor Sulistiawati Ulvie¹, Firdananda Fikri Jauharany¹, Ria
Purnawian Sulistiani¹**

Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang

Corresponding author : ulvieanna@gmail.com

Abstrak

Mengonsumsi makanan cepat saji berlebihan dapat meningkatkan persentase lemak tubuh, sehingga menyebabkan obesitas. Penghasilan orang tua yang tinggi mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji karena dapat meningkatkan besar uang saku yang diberikan kepada anak-anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan jumlah uang saku dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan persentase lemak tubuh pada remaja putri SMP Islam Sultan Agung 1 Semarang. Metode deskriptif analitik menggunakan rancangan desain *Cross Sectional*. Jumlah sampel yaitu 43 siswi diambil menggunakan teknik *proportional sampling*. Data jumlah uang saku diambil menggunakan kuesioner, data konsumsi makanan cepat saji diambil menggunakan formulir SQ-FFQ dan data persentase lemak tubuh dilakukan pengukuran tinggi badan, berat badan dan BIA (*Bioelectrical Impedance Analysis*). Uji analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan responden memiliki jumlah uang saku besar (\geq Rp.10.000) sebesar 86%, frekuensi konsumsi makanan cepat saji sering (\geq 5x/hari) sebanyak 51,2% dan persentase lemak tubuh healthy (10% - 30%) sebanyak 67,4 %. Hasil uji bivariat terdapat hubungan antara jumlah uang saku untuk jajanan dengan persentase lemak tubuh ($p=0,000$) dan terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan persentase lemak tubuh ($p=0,000$).

Kata Kunci : jumlah uang saku, konsumsi makanan cepat saji, persentase lemak tubuh, remaja putri.

Abstract

Excessive consumption of fast food can increase the percentage of body fat, thus leading to obesity. Parents' income affects fast food consumption. High parental income affects fast food consumption because it can increase the amount of pocket money given to children. This study aims to determine the relationship between the amount of pocket money and the frequency of fast food consumption with the percentage of body fat in adolescent girls of Sultan Agung 1 Islamic Junior High School Semarang. The descriptive method of analysis uses a Cross Sectional design. The number of samples, namely 43 students, was taken using the proportionate Stratified Random Sampling technique. The data on the amount of pocket money was taken using a questionnaire, the fast food consumption data was taken using the SQ-FFQ form and the data on the percentage of body fat was measured by measuring height, weight and BIA (Bioelectrical Impedance Analysis). The data analysis test used the Pearson Product Moment correlation test. The results of the study showed that respondents had a large amount of pocket money (\geq Rp.10,000) of 86%, the frequency of frequent fast food consumption (\geq 5x/day) was 51.2% and the percentage of healthy body fat (10% - 30%) was 67.4%. The results of the bivariate test showed a relationship between the amount of pocket money for snacks and the percentage of body fat ($p=0.000$) and there was a relationship between the frequency of fast food consumption and the percentage of body fat ($p=0.000$).

Keywords : amount of pocket money, fast food consumption, body fat percentage, adolescent women.

PENDAHULUAN

Remaja usia 13 - 15 melewati fase pertumbuhan fisik, psikologis, dan sosial. Hal ini menyebabkan remaja mengalami berbagai perubahan gaya hidup seperti pandangan tentang makanan yang dimakan, kebiasaan jajan, siklus menstruasi, dan perhatian remaja terhadap penampilan dan citra tubuh pada remaja putri. (Suha,2022). Pada tahap ini, remaja sudah bisa memilih makanannya sendiri yang dapat mempengaruhi kesehatan pada fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa atau pada usia tua.

Remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan yang tidak sehat lainnya. Sering mengonsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan persentase lemak tubuh. Persen lemak tubuh yang tinggi dapat mengalami kenaikan berat badan dan menyebabkan penyakit di kemudian hari. Oleh karena itu, asupan makanan sehat remaja harus berbanding lurus dengan persentase lemak tubuh pada remaja. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi persen lemak tubuh yang tinggi seperti asupan zat gizi, pendidikan, pengetahuan gizi, pendapatan keluarga, aktivitas fisik, dan gaya hidup.

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023). secara keseluruhan tingkat berat badan lebih di kalangan remaja di Indonesia usia 13-15 pada remaja putri untuk berat badan lebih 11,3-12,8% dan obesitas 3,5%. Prevalensi berat badan lebih pada remaja putri usia 13-15 tahun di Jawa Tengah, untuk berat badan lebih 10,2-13% dan obesitas 3,7% (SKI,2023).

Berdasarkan penelitian di Amerika Serikat, menunjukkan bahwa 10,9% remaja mengalami obesitas akibat sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Menurut penelitian (Anshari, 2019) Di Indonesia, 69% penduduk perkotaan makan makanan cepat saji yaitu 33% mengatakan bahwa makan siang adalah waktu yang ideal untuk makan di restoran cepat saji, 25% untuk makan malam, 9% menyatakan sebagai makanan selingan dan 2 2% mengatakan sarapan adalah waktu terbaik. Penelitian yang dilakukan di SMP Surakarta menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi fast food dengan persentase lemak tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 96 siswa, 33 remaja mengalami kelebihan berat badan (34,3%) dan 7% remaja mengalami obesitas, Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja adalah 7,3%. Frekuensi konsumsi fast food terdapat 30 remaja jarang (31,3%), 49 remaja sering (51%) dan 17 remaja sering sekali (17,7%) mengonsumsi fast food (Sandyawan,2023).

Pendapatan orang tua yang tinggi dapat mempengaruhi remaja dalam memilih makanan yang tidak sehat seperti makanan cepat saji (*fast food*) yang dapat menyebabkan obesitas. Penelitian Asweros Uumbu Zogara (2022) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah uang saku yang diterima remaja dengan konsumsi fast food. Remaja yang memiliki uang saku lebih besar, remaja cenderung mengonsumsi makanan modern dengan pertimbangan dan berharap agar dapat diterima oleh teman sebayanya (Septiana, 2019). Remaja yang memiliki pilihan untuk memilih makanan sendiri biasanya membeli makanan yang diinginkan dan diminati, terlepas makanan tersebut seimbang

atau tidak. Orang tua tanpa sadar berpartisipasi dalam kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja, dengan mengkonsumsi makanan cepat saji lebih sering dan menjadi kebiasaan yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan remaja dalam jangka panjang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan jumlah uang saku dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan persentase lemak tubuh pada remaja putri SMP Islam Sultan Agung 1 Semarang. Peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di SMP Islam Sultan Agung 1 Semarang karena letak geografis SMP Islam Sultan Agung 1 Semarang berada di pusat Kota Semarang dan lingkungan sekolah yang strategis berdekatan dengan restoran makanan cepat saji (*fast food*) seperti McD, Hokben, starbuck, Rocket Chicken dan lainnya. Selain itu, sekolah tersebut siswanya berasal dari kalangan menengah ke atas sehingga orang tua mampu memberikan uang saku yang lebih besar, maka siswa dapat menjangkau makanan cepat saji (*fast food*).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi usia 13-15 tahun di SMP Islam Sultan Agung 1 Semarang dengan jumlah siswi yaitu 74 siswi. Teknik pengambilan sampling menggunakan teknik *proportional sampling*, didapatkan jumlah sampel sebanyak 43 siswi. Kriteria inklusi pada responden yaitu responden yang berstatus aktif sebagai siswi SMP Islam Sultan Agung 1 Semarang, siswi yang berusia 13-15 tahun, siswi bersedia menjadi responden dan hadir pada saat penelitian dilakukan dan siswi yang mendapatkan uang saku. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu siswi yang tidak datang saat penelitian dilakukan.

Penelitian ini dilakukan di SMP Islam Sultan Agung 1 Semarang. Waktu penelitian dilakukan mulai bulan Mei-Juni 2024. Variabel pada penelitian ini yaitu jumlah uang saku, frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan persentase lemak tubuh. Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer yaitu data jumlah uang saku yang diperoleh dari hasil kuesioner dan dilakukan *cut off point* dengan uji normalitas didapatkan hasil $p = 0,001$ yang berarti berdistribusi tidak normal maka pengkategorian menggunakan nilai median yaitu Rp.10.000, maka kategori besar (\geq Rp.10.000) dan kategori kecil ($<$ Rp.10.000). Data konsumsi makanan cepat saji diperoleh dari hasil wawancara menggunakan formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ- FFQ) dalam periode satu bulan terakhir dan dilakukakan *cut off point* dengan uji normalitas didapatkan hasil $p = 0,142$ yang berarti berdistribusi normal maka pengkategorian menggunakan nilai mean yaitu 5x/hari, maka kategori sering (\geq 5x/hati) dan jarang ($<$ 5x/hari). Data persentase lemak tubuh diperoleh dari hasil pengukuran tinggi badan, berat badan, BIA (*Bioelectrical Impedance Analysis*) dan dilakukan pengkategorian dengan kategori underfat ($\leq 10\%$), healthy dan ($10\% - 30\%$). Overfat

(30% - 35%) dan obese ($\geq 35\%$) (Lohman (1986) dan nagamine (1972). Untuk menganalisis hubungan jumlah uang saku untuk jajan dengan persentase lemak tubuh dan hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan persentase lemak tubuh menggunakan *Pearson Product Moment* dan *Rank Spearman*. Surat *Ethical Clearance* dengan nomer. 427/KE/06/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi usia, pekerjaan orang tua, pendapatan orang tua, jumlah uang saku, frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan persentase lemak tubuh. Sampel pada penelitian ini sebanyak 43 responden. Berikut data responden yang disajikan dalam tabel 1:

Tabel 1
Karakteristik Responden

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia (Tahun)		
13	17	39,5
14	21	48,8
15	5	11,6
Pekerjaan ayah		
Tidak bekerja	1	2,3
wiraswasta	32	74,4
Petani/buruh	0	0
Pegawai	10	23,3
Pekerjaan ibu		
Tidak bekerja	25	58,1
wiraswasta	13	30,2
Petani/buruh	1	2,3
Pegawai	4	9,3
Pendapatan orang tua		
< 3.200.000	12	27,9
$\geq 3.200.000$	31	72,1
Total	43	100

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa usia responden paling banyak berusia 14 tahun (48,8%). Rentang usia responden pada penelitian ini yaitu 13 – 15 tahun. Mayoritas pekerjaan ayah responden sebagai wiraswasta (74,4%) dan pekerjaan ibu responden sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja. Pekerjaan memiliki dampak tidak langsung pada perilaku orang tua, seperti persiapan makanan, pilihan makanan, pola konsumsi, dan aktivitas fisik, yang semuanya mempengaruhi berat badan anak (Swamilaksana, 2017).

Pendapatan orang tua responden sebagian besar berpendapatan diatas UMR yaitu \geq 3.200.000 (72,1%). Pendapatan orang tua merupakan salah satu penentu penunjang kegiatan sehari-hari remaja di sekolah maupun di luar sekolah. Konsumsi makanan remaja dipengaruhi oleh pendapatan orang tua (Cahyaning et al., 2019).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Uang Saku, Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Persentase Lemak Tubuh

Hasil analisis data jumlah uang saku, frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan persentase lemak tubuh dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2

Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jumlah Uang Saku, Konsumsi Makanan Cepat Saji, Dan Persentase Lemak Tubuh

Kategori	n	%	Min	Max	Mean	SD
Jumlah uang saku						
Besar (\geq Rp. 15.000)	29	86	5.000	30.000	16.023	6.041
Kecil ($<$ Rp. 15.000)	14	14				
Frekuensi konsumsi makanan cepat saji						
jarang ($<$ 5x/hari)	21	48,8	2,921	9,309	5,295	1,542
Sering (\geq 5x/hari)	22	51,2				
Persentase Lemak Tubuh						
Underfat (\leq 10%)	1	2,3	7,40	24,60	38,20	7,82
Healthy (10% - 30%)	29	67,4				
Overfat (30% - 35%)	11	25,6				
Obese (\geq 35%)	2	4,7				
Total	43	100				

Berdasarkan tabel 2, Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata jumlah uang saku responden yaitu 16.023 ± 6.041 dengan nilai minimal yaitu Rp. 5.000 dan nilai maksimal yaitu Rp.30.000. Jumlah uang saku responden paling banyak dalam kategori besar (86%). Berdasarkan hasil penelitian Rachmayani (2018), menunjukkan bahwa jumlah uang saku remaja putri kategori besar (\geq Rp.15.000) sebanyak 73 responden (48,7%).

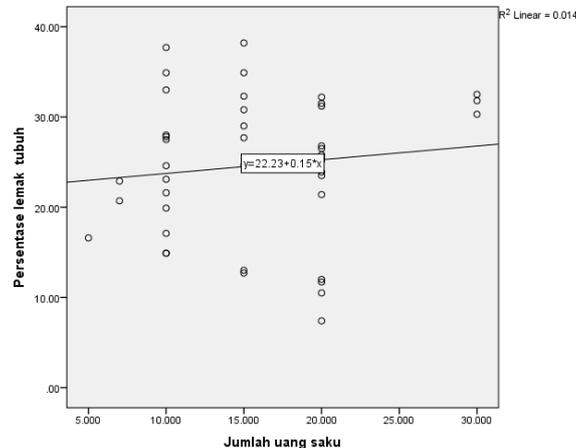
Jumlah uang saku dipengaruhi oleh siswi ke sekolah diantar orang tua, membawa bekal ke sekolah dan pendapatan orang tua beberapa masih dibawah UMR. Orang tua yang berpenghasilan tinggi biasanya memberikan anak-anak mereka uang saku yang lebih besar. (Mukhtiharti, 2010 dalam (Putri A.K, 2017). Selain itu, besar uang saku juga dipengaruhi oleh jarak rumah ke sekolah dan kebiasaan siswi membawa bekal. Siswi yang jarak rumahnya jauh dari sekolah mendapatkan uang saku lebih besar untuk ongkos perjalanan rumah ke sekolah menggunakan transportasi umum dan berbeda dengan siswi yang diantar oleh orang tuanya.

Frekuensi konsumsi makanan cepat saji nilai rata-rata konsumsi makanan cepat saji responden yaitu $5,295 \pm 1,542$ dengan skor minimal yaitu 2,921 dan skor maksimal yaitu 9,309. Konsumsi makanan cepat saji responden paling banyak dalam kategori sering (51,2%). Berdasarkan hasil penelitian Rahma (2021), menunjukkan konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri dari 66 responden yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 42 responden (63,6%). Proses belajar yang panjang membuat siswi membutuhkan makanan untuk mengisi perut yang lapar, sehingga menyebabkan siswi mengkonsumsi makanan cepat saji (Aulia, 2017). Jenis makanan cepat saji yang sering dikonsumsi responden yaitu gorengan (1x/hari) sebanyak 25 responden (34,9%), kandungan gizi yang terdapat di satu iris pisang goreng adalah 68 kkal dengan rincian; 44% lemak, 54% karbohidrat, dan 2% protein. Pada kandungan gizi satu potong bakwan adalah 45 kkal, dengan rincian; 19% lemak, 71% karbohidrat, dan 10% protein. Kandungan gizi satu potong tahu isi adalah 134 kkal, dengan rincian 44% lemak, 26% karbohidrat, dan 30% protein, dan kandungan gizi satu buah tempe goreng adalah 34 kkal, dengan rincian; 58% lemak, 20% karbohidrat, dan 22% protein (Hilma, 2023). Responden yang sering mengkonsumsi gorengan dikarenakan gorengan sangat mudah ditemukan dengan harga yang relatif murah (Firdianty, 2020). Selain gorengan juga terdapat jenis makanan yang sering dikonsumsi yaitu fried chicken (2-4x/minggu) sebanyak 25 responden (58,1%), sosis (3-4x/minggu) sebanyak 23 responden (53,5%), nugget (3-4x/minggu) sebanyak 21 responden (48,8%), mie ayam (2-4x/minggu) sebanyak 24 responden (55,8%) dan seblak (3-4/minggu) sebanyak 21 responden (48,8%). Jenis makanan cepat saji yang paling jarang dikonsumsi yaitu *pizza* (1-3x/bulan) sebanyak 20 responden (46,5%), ramen sebanyak 20 responden (46,5%) dan *spaghetti* sebanyak 19 responden (44,2%).

Persentase lemak tubuh didapatkan nilai rata-rata yaitu $24,60 \pm 7,82$ dengan nilai minimal yaitu 7,40% dan nilai maksimal yaitu 38,20%. Persentase lemak tubuh responden paling banyak dalam kategori normal (69,8%). Berdasarkan penelitian Murbawani (2017), menunjukkan persentase lemak tubuh pada remaja putri dari 40 responden yang kategori normal sebanyak 10 responden (25%). Hal ini karena dipengaruhi oleh jenis dan jumlah makanan cepat saji yang sering tetapi tidak lebih dari yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan energi dan lemak harian. Persentase lemak tubuh dipengaruhi oleh jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi, kemungkinan jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi memiliki kandungan energi dan lemak yang lebih rendah daripada jenis makanan cepat saji lainnya. Selain itu juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang sering, aktivitas fisik yang lebih sering dapat mengurangi persentase lemak tubuh. Hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik yang sering maka energi yang dikeluarkan lebih banyak (Septiani, 2017).

Hubungan Jumlah Uang Saku Dengan Persentase Lemak Tubuh Pada Remaja Putri SMP Islam Sultan Agung 1 Semarang

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui korelasi terkait jumlah uang saku dengan persentase lemak tubuh pada remaja putri. Gambar scatter plot pada jumlah uang saku dengan persentase lemak tubuh pada remaja putri dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Hubungan Jumlah Uang Saku dengan Persentase Lemak Tubuh

Berdasarkan gambar diatas, menunjukkan arah positif dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah uang saku dengan persen lemak tubuh. Hasil uji statistik *Rank Spearman*, diperoleh nilai $p = 0,491$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara frekuensi jumlah uang saku dengan persentase lemak tubuh. Nilai koefisien (r) = 0,108 yang menunjukkan jumlah uang saku dengan persentase lemak tubuh hampir tidak ada korelasi. Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi jumlah uang saku maka semakin tinggi nilai persentase lemak tubuh. Namun sebaliknya, uji hubungan berdasarkan jumlah uang saku yang digunakan untuk membeli makanan cepat saji dengan persentase lemak tubuh diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan jumlah uang saku untuk membeli makanan cepat saji dengan persentase lemak tubuh dengan nilai (r) = 0,591 yang menunjukkan jumlah uang saku untuk membeli makanan cepat saji dengan persentase lemak tubuh berkorelasi sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fila (2021) yakni tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah uang saku dengan kejadian kegemukan pada anak sekolah (p value = 0,498) ($> 0,05$). Begitu juga sejalan dengan penelitian Oktaviani (2021) tidak ada hubungan jumlah uang saku dengan terjadinya obesitas (p value = 0.358) (> 0.05). Namun sebaliknya pada penelitian (Prabowo, 2015) berdasarkan jumlah uang jajan, terdapat hubungan jumlah uang jajan dengan kejadian status gizi lebih di Surakarta ($p = 0,001$)

Responden dengan persentase lemak tubuh yang tinggi cenderung mempunyai uang saku yang lebih tinggi. Pemberian uang jajan pada remaja berpengaruh dari tingkat ekonomi yang dimiliki dengan melihat pekerjaan dari orang tua mereka. Remaja dalam

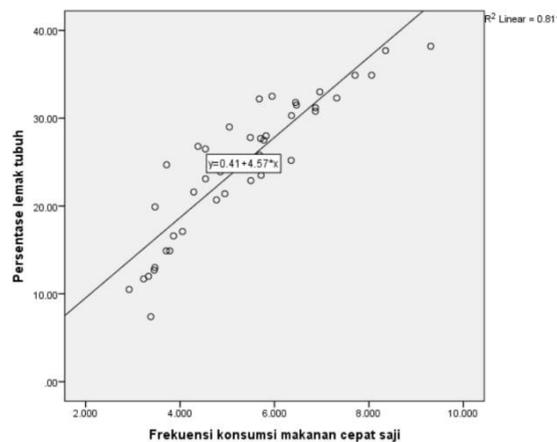
penelitian ini sebagian besar memiliki orang tua yang bekerja keduanya sehingga rata-rata pendapatan orang tua remaja tergolong tinggi (Wulandari, 2016). Uang saku siswi tidak hanya digunakan untuk membeli jajanan dan makanan di sekolah, namun juga digunakan untuk membeli alat tulis, membayar ongkos taksi atau ojek online untuk pergi ke sekolah dan pulang sekolah, membayar biaya fotocopy, membeli pulsa, dan ditabung di rumah (Cahyaning, 2019).

Masa remaja dianggap sebagai masa ketika remaja bertanggung jawab untuk memilih makanan mereka sendiri dan tidak perlu pengawasam oleh orang tua saat mereka berada di luar rumah. Pemilihan makanan untuk dikonsumsi tentu saja disesuaikan pada jumlah uang saku yang diberikan oleh orang tua, sehingga konsumsi pangan remaja tergantung pada keinginan dirinya sendiri (Ronitawi, 2021). Pemilihan makanan seseorang biasanya dipengaruhi oleh faktor kesukaan dan jumlah uang yang mereka miliki.

Semakin banyak uang saku yang dimiliki anak, maka, semakin besar peluang mereka untuk mengkonsumsi berbagai makanan yang disukai. Dengan uang saku yang besar, siswi akan termotivasi untuk mengonsumsi makanan modern dengan pertimbangan dan berharap diterima oleh teman sebayanya. Remaja yang memiliki uang saku banyak juga dapat memilih sendiri makanan yang mereka sukai, membeli apapun yang mereka suka tanpa menghiraukan apakah makanan tersebut mengandung zat gizi yang cukup atau tidak (Putra, 2019). Pada akhirnya, makanan yang salah dapat memengaruhi kesehatan remaja (Musyayyib, 2018).

Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Persentase Lemak Tubuh Pada Remaja Putri SMP Islam Sultan Agung 1 Semarang

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui korelasi terkait frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan persentase lemak tubuh pada remaja putri. Gambar scatter plot pada frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan persentase lemak tubuh pada remaja putri dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. Grafik scatter plot hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan persentase lemak tubuh

Berdasarkan pada gambar diatas, hasil uji statistik *Pearson*, diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat ada korelasi yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan persentase lemak tubuh. Nilai koefisien ($r = 0,901$) yang menunjukkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan persentase lemak tubuh memiliki korelasi sangat kuat. Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) maka semakin tinggi persentase lemak tubuh yang artinya persentase lemak tubuh pada remaja putri semakin tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sandyawati (2023) yakni terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan persentase lemak tubuh pada siswa SMP Pangudi Luhur Bintang Laut Surakarta ($p = 0,000$) ($< 0,05$). Begitu juga sejalan dengan hasil penelitian Handari (2017) terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi lebih pada remaja ($p = 0,000$) ($< 0,05$). Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan hadirnya makanan cepat saji dalam industri makanan di Indonesia bisa mempengaruhi kaum remaja di kota.

Makanan cepat saji menjadi semakin populer di kalangan remaja karena jenis makanan ini cenderung mudah didapatkan, rasanya enak, disajikan dengan cepat, dan sesuai dengan life style remaja saat ini. Makanan cepat saji yang sering dikonsumsi oleh responden yaitu gorengan, fried chicken, sosis, nugget, mie ayam dan seblak. Makanan cepat saji biasanya mengandung banyak minyak dan tepung, sehingga memiliki banyak kalori, lemak, gula, dan natrium tetapi sedikit serat, vitamin, dan mineral.

Remaja cenderung menyukai makanan cepat saji yang rendah nilai gizi dan remaja kehilangan keinginan untuk mengonsumsi makanan yang lebih sehat dan bergizi. Kalori yang diserap oleh tubuh akan dimetabolisme dan disimpan oleh tubuh dalam bentuk glikogen yang merupakan cadangan energi tubuh untuk proses metabolisme. Jika jumlah kalori yang dikonsumsi berlebihan, tubuh akan menyimpan lebih banyak glikogen. Glikogen yang tersisa sebagian akan diubah menjadi lemak (Simpatik, 2023). Terlalu banyak lemak akan meningkatkan sekresi insulin dan akhirnya akan mengakibatkan resistensi dari insulin tersebut. Dengan meningkatnya resistensi insulin, kadar glukosa plasma meningkat dan sekresi insulin meningkat. Pada akhirnya, menyebabkan hiperinsulinemia yang lebih besar, yang merangsang sekresi lipoprotein lipase, yang menyebabkan lemak tertimbun lebih banyak yang mengakibatkan penambahan berat badan dan akumulasi lemak di perut yang pada akhirnya lama-lama akan menyebabkan obesitas (Bahadoran et al., 2015 dalam Haryadi, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara hubungan jumlah uang saku dengan persentase lemak tubuh dan terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan persentase lemak tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, Z. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Pelajar Tentang Makanan Cepat Saji (Fast Food) di Mts Al-Manar Medan. *Best Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 2(1), 46-52.
- Aulia, I. (2017). Hubungan antara karakteristik siswa, pengetahuan, media massa, dan teman sebaya dengan konsumsi makanan jajanan pada siswa SMA Negeri 68 Jakarta. *Skripsi. Departemen Kesehatan Gizi Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*.
- Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, S., & Kurniawan, A. (2019). Hubungan pola konsumsi, aktivitas fisik dan jumlah uang saku dengan status gizi pada siswa smp negeri di Kota Malang tahun 2019. *Sport Science and Health*, 1(1), 22-27.
- Firdianty, A. N. E., & Soviana, E. (2020). *Hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi fast food pada remaja di SMA Negeri 5 an*
- Fila, A. (2021). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Besar Uang Saku Dengan Kejadian Kegemukan Pada Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 2 Sungai Danau. *Skripsi, STIKES Husada Borneo*.
- Haryadi, S. W., Nugraha, S., & Kawuryan, D. L. (2023). Hubungan antara Konsumsi Makanan Cepat Saji, Jenis Kelamin, dan Aktivitas Fisik dengan Persentase Lemak Tubuh pada Siswa SMP di Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 7(1), 53-63.
- Hilma, S. R., Mubaiyanah, I., Zahro, K., Firdaus, A., Dinar, I. Y., Setiyawan, H & Sihombing, D. A. M. (2022). Perspektif Mahasiswa terhadap Perilaku Mengonsumsi Gorengan. *Biokultur*, 11(1).
- Imtihani, T. R., & Noer, E. R. (2013). Hubungan pengetahuan, uang saku, dan peer group dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri. *Journal of nutrition college*, 2(1), 162-169.
- Mivanda, D., Follona, W., & Aticeh, A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 34-46.
- Murbawani, E. A., & Firiana, L. (2017). Hubungan persen lemak tubuh dan aktifitas fisik dengan tingkat kesegaran jasmani remaja putri. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 5(2), 69-84.
- Musyayyib, R., Hartono, R., & Pakhri, A. (2018). Pengetahuan dan pola makan dengan status gizi remaja di pondok pesantren nahdlatul ulum soreang maros. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 29-38.
- Oktaviani, D. T., & Nugroho, P. S. (2021). Hubungan Konsumsi Sayur dan Jumlah Uang Saku dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMPN 18 Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 2(3), 1915-1921.

- Prabowo, A. (2015). *Hubungan Frekuensi Makan Di Luar Rumah Dan Jumlah Uang Jajan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswi Di Surakarta* (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Putra, W. N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298-310.
- Putri, K. A., Ahmad Farudin & Rusdin Rauf . (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Siswa Smpn 25 Surakarta.
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan asupan zat gizi dan status gizi remaja putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125-130.
- Ronitawati, P., Ghifari, N., Nuzrina, R., & Yahya, P. N. (2021). Analisis faktor- faktor yang berhubungan dengan kualitas konsumsi pangan dan status gizi pada remaja di perkotaan. *Jurnal Sains Kesehatan*, 28(1).
- Saprudin, A., Amalia, I. S., & Ropii, A. (2023). Analisis faktor determinan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Kuningan. *Journal of Public Health Innovation*, 4(01), 51-58.
- Septiana, S. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi energi dan protein pada peserta didik di MAN insan Cendikia serpong.
- Septiani, A., & Pontang, G. S. (2017). Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Kebiasaan Menonton Televisi Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Awal Usia 10-12 Tahun Di SDN Sekaran 02 Gunungpati Kota Semarang. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 9(22), 117-125.
- Sandyawan. (2023). Hubungan antara Konsumsi Makanan Cepat Saji, Jenis Kelamin, dan Aktivitas Fisik dengan Persentase Lemak Tubuh pada Siswa SMP di Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 7(1), 53-63.
- Simpatik, R. H., Purwaningtyas, D. R., & Dhanny, D. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Konsumsi Junk Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), 46-55.
- Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13–15 tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018). *Ilmu Gizi Indonesia*, 6(1), 43.
- Swamilaksita, P. D., & Sa'pang, M. (2017). Keberagaman Konsumsi Pangan dan Densitas Gizi Pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas. *Jurnal Nutrire Diaita (Imu Gizi)*, 9(2), 44.

- Wulandari, S., Lestari, H., & Fachlevy, A. F. (2016). Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 4 Kendari tahun 2016 (Doctoral dissertation, Haluoleo University).
- Zogara, A. U. (2022, Agustus 29). Sosio Ekonomi Orang Tua, Uang Saku, Dan Media Sosial Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Remaja Putri Di Kota Kupang. *Jurnal Of Nutrition College*, 4.