

Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Di Masa Pandemi Covid-19

Ilham Wicaksono San Murdoko¹, Frisca^{2*}

¹Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta, Indonesia; ilham.405190130@stu.untar.ac.id

²Bagian Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta, Indonesia; frisca@fk.untar.ac.id

*(Korespondensi e-mail: frisca@fk.untar.ac.id)

ABSTRAK

Salah satu masalah kelebihan gizi yang terjadi pada anak dan remaja serta mendapatkan perhatian khusus di dunia kesehatan adalah obesitas. Beberapa faktor risiko yang menyebabkan meningkatnya prevalensi obesitas khususnya obesitas pada remaja adalah terjadinya perubahan pola hidup. Pandemi COVID-19 memperbesar risiko terjadinya obesitas pada anak dan remaja karena perubahan gaya hidup. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian overweight dan obesitas di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan desain penelitian berupa jenis analitik dengan pendekatan Cross-Sectional. Pengambilan subjek dilakukan dengan purposive non probability sampling dan didapatkan sebanyak 201 mahasiswa menjadi responden dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan secara daring dengan memberikan kuesioner melalui google form. Analisis statistik menggunakan table 2x2 dengan uji chi-square dan didapatkan hasil mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan dengan rata-rata usia 20,30 tahun. Pada penelitian ini didapatkan 98 (48,7%) subjek menderita gizi lebih yaitu overweight dan obesitas, juga sebagian besar subjek (69,2%) mengalami peningkatan berat badan selama pandemi COVID-19. Pada penelitian ini juga didapatkan sebelum masa pandemi terdapat 50 (24,9%) subjek yang mengonsumsi makanan cepat saji $\geq 3x$ /minggu dan selama masa pandemi sebanyak 70 (34,8%) subjek mengonsumsi makanan cepat saji $\geq 3x$ /minggu. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi ($p = 0,580$), dengan nilai prevalens ratio 0,849 berarti mahasiswa yang mengonsumsi makanan cepat saji $\geq 3x$ /minggu memiliki risiko 0,849 kali lebih besar untuk terkena obesitas dibandingkan dengan mahasiswa yang mengonsumsi makanan cepat saji $< 3x$ /minggu.

Kata kunci: Pandemi COVID-19, Makanan cepat saji, Status gizi, Obesitas

Abstract

One of the problems of excess nutrition that occurs in children and adolescents and gets special attention in the world of health is obesity. Some of the risk factors that cause obesity, especially in adolescents, are lifestyle changes. The COVID-19 pandemic has increased the risk of obesity in children and adolescents due to lifestyle changes. The purpose of this study was to determine the relationship between fast food consumption and the incidence of overweight and obesity during the COVID-19 pandemic. This study uses a research design in the form of an analytic type with a cross-sectional approach. Subjects were taken using purposive non-probability sampling and obtained as many as 201 students as respondents in this study. This research was conducted boldly by giving a questionnaire via google form. Statistical analysis used a 2x2 table with chi-square test and the results were female subjects with an average age of 20.30 years. In this study, it was found that 98 (48.7%) subjects suffered from excess nutrition, namely overweight and obesity, also most of the subjects (69.2%) experienced weight gain during the COVID-19 pandemic. In this study, it was also found that before the pandemic period there

were 50 (24.9%) subjects who consumed fast food 3x/week and during the pandemic there were 70 (34.8%) subjects who consumed fast food 3x/week. From this study it can be said that there is no significant relationship between fast food consumption habits and nutritional status ($p = 0.580$), with a prevalence value ratio of 0.849 meaning that students who eat fast food 3x/week have a 0.849 times greater risk of developing diabetes. the impact of obesity compared with students who eat fast food < 3x/week.

Keywords: COVID-19 pandemic, Fast food, Nutritional status, Obesity

PENDAHULUAN

Salah satu masalah kelebihan gizi yang terjadi pada anak - anak dan remaja serta mendapatkan perhatian khusus di dunia kesehatan adalah obesitas. Obesitas sendiri dapat didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang abnormal atau kelebihan lemak yang menimbulkan risiko gangguan kesehatan (Nugraha et al., 2020). Anak dan remaja yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas cenderung tetap menjadi gemuk pada saat dewasa dan lebih berisiko meningkatkan prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus dan penyakit kardiovaskular di usia muda.

Obesitas ditentukan berdasarkan indeks masa tubuh (IMT) dimana pada orang dewasa ditetapkan $>25 \text{ kg/m}^2$ sebagai batas *overweight* dan $>30 \text{ kg/m}^2$ sebagai obesitas. Tetapi untuk bangsa Asia kriteria ini berbeda dimana IMT $>23 \text{ kg/m}^2$ sudah merupakan kriteria untuk *overweight*. Beberapa faktor risiko yang menyebabkan meningkatnya prevalensi obesitas khususnya obesitas pada anak dan remaja adalah terjadinya perubahan pola hidup, dan terjadinya aktivitas yang berkurang pada anak dan remaja akibat perubahan pola transportasi, anak yang sebelumnya berjalan kaki atau menggunakan sepeda dayung ke sekolah akhirnya diantar ke sekolah dengan menggunakan sepeda motor atau mobil (Gunaidi et al., 2022), sehingga tenaga yang dikeluarkan untuk kehidupan sehari-hari berkurang, begitu juga dengan banyaknya waktu yang dipakai anak untuk menonton televisi yang tidak banyak mengeluarkan kalori (Aprilia & Charissa, 2023). Perubahan pola hidup terjadi juga pada perubahan pola makan anak dan remaja yang cenderung makan makanan yang tinggi kalori sehingga kalori yang tidak terpakai akan disimpan dalam bentuk lemak dan mengakibatkan obesitas (Saleh, 2020).

Pandemi COVID-19 memperbesar risiko terjadinya obesitas pada anak dan remaja karena perubahan gaya hidup, terutama yang berkaitan dengan aktifitas fisik dan pola makan. Sejak ditemukannya virus ini untuk kasus pertama di Indonesia, yaitu pada tanggal 02 Maret 2020 yang ditemukan di Depok, virus COVID-19 juga telah menjadi pandemi di Indonesia. Dengan peningkatan kasus harian yang lebih tinggi dari akhir Agustus 2020 yang telah mencapai lebih dari 2.000 kasus per harinya (Sumiyati et al., 2022). Kemudian dengan dibuatnya Peraturan Pemerintah nomor 21 Tahun 2020 yaitu terkait aturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sebagai bagian dari penanganan COVID-19 pemerintah memutuskan untuk PSBB diterapkan, salah satu caranya dengan penutupan lokasi tempat kerja serta sekolah dan diberlakukannya peraturan WFH (*Work From Home*), yang dapat diartikan sebagai bekerja dari rumah. Karena itu orang-orang terpaksa untuk tinggal di rumah dan melakukan pekerjaan atau pembelajaran secara online (Agustian et al., 2021).

Perubahan mendadak dalam kehidupan orang-orang ini dapat memiliki dampak negatif baik pada kesehatan mental maupun perilaku gaya hidup. Seperti peningkatan konsumsi makanan ringan atau makanan cepat saji. Selain itu, perubahan rutinitas sehari-hari dan beban dari pekerjaan, yang dapat dikaitkan dengan stres dan kebosanan dapat menyebabkan asupan energi yang lebih besar atau makan berlebihan (Fortuna & Elvandari, 2022). Orang-orang yang sering mendengar berita tentang dampak dan risiko COVID-19, kemungkinan besar dapat

menyebabkan beberapa dari mereka merasa stres. Orang-orang seperti itu mungkin mencoba mengatasinya melalui konsumsi makan, di mana mereka berusaha agar membuat diri mereka merasa menjadi lebih baik dengan cara makan atau minum ketika sedang stres (Kusdalina et al., 2022). Pada mahasiswa, untuk mencegah penyebaran COVID-19, institusi pendidikan ditutup, dan pembelajaran online diterapkan (A. B. Putri & Makmun, 2021). Meskipun langkah-langkah pembatasan ini dapat mengurangi penyebaran COVID-19, hal itu juga dapat memengaruhi aktivitas fisik, pola makan, jam tidur, kebiasaan sosial, dan kesehatan mental mahasiswa. Faktor-faktor ini akhirnya dapat mempengaruhi perubahan status gizi pada mahasiswa (Sari et al., 2023; Ningrum et al., 2022).

Dampak dari globalisasi telah sangat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang di mana sekarang banyak sekali orang yang mengonsumsi makanan mewah dan tinggi kalori contohnya makanan cepat saji (Maharani & Santoso, 2022). Makanan cepat saji termasuk keripik, soda, kue kering, kentang goreng, burger, *pizza*, makanan yang digoreng dengan tepung putih, semua makanan berkalori tinggi, dan makanan bergizi rendah yang sering dimakan orang beberapa kali per hari (Tepriandy & Rochadi, 2021; Sitorus et al., 2020). Ini adalah makanan olahan dan merupakan sumber utama untuk kalori. Pada penelitian yang dilakukan oleh Scarmozzino dan Visioli di Italia menyimpulkan bahwa orang makan lebih banyak selama *Lockdown* dan 19,5% mengalami kenaikan berat badan (A. A. Putri et al., 2022). penelitian tersebut juga menyatakan bahwa telah terjadi peningkatan konsumsi makanan seperti coklat, es krim, *dessert*, dan *snack* asin. Penelitian oleh Mizna Sabilla dan Mustakim juga menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji selama pandemi COVID-19 menjadi tinggi (Selaindoong et al., 2020).

Berdasarkan pernyataan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pandemi dapat mempengaruhi peningkatan terhadap konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian berupa jenis analitik dengan pendekatan Cross-Sectional. Pengambilan subjek dilakukan dengan purposive non probability sampling dan didapatkan sebanyak 201 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara menjadi responden dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan secara daring dengan memberikan kuesioner melalui google form. kemudian para subjek penelitian melaporkan sendiri berat badan, tinggi badan dan aktivitas olahraga masing-masing (Zupo et al., 2020).

HASIL

Pada tabel didapatkan usia rata-rata subjek adalah 20,30 tahun dengan standar deviasi sebesar 1,115. Sebagian besar subjek berjenis kelamin perempuan sebanyak 128 orang (63,7%) dan sisanya adalah laki-laki sebanyak 73 orang (36,3%). 142 orang (70,6%) subjek merupakan angkatan 2020, sisanya adalah angkatan 2019 yaitu 58 orang (28,9%) dan angkatan 2017 sebanyak 1 orang (0,5%). Subjek ditanya mengenai peningkatan berat badan sebelum dan sesudah pandemi dan didapatkan 139 orang (69,2%) mengalami peningkatan berat badan dan 62 orang (30,8%) tidak. Berdasarkan kebiasaan berolahraga subjek didapatkan 40 orang (19,9%) tidak berolahraga, 135 orang (67,2%) berolahraga < 3x/minggu, dan 26 orang (12,9%) berolahraga $\geq 3x/minggu$. Diketahui juga karakteristik tempat tinggal subjek di mana subjek yang tinggal di kost sebanyak 95 orang (47,3%), subjek yang tinggal di rumah orang tua / kerabat sebanyak 97 orang (48,3%), dan subjek yang tinggal di apartement sebanyak 14 orang (7,0%). Dari pengukuran antropometri dapat diketahui status gizi subjek di mana didapatkan subjek yang mengalami obesitas 1 sebanyak 40 orang (19,9%), obesitas 2 sebanyak 21 orang

(10,4%) overweight sebanyak 37 orang (18,4%), status gizi normal sebanyak 81 orang (40,3%), dan underweight sebanyak 22 orang (10,9%).

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	Jumlah	Mean \pm SD	Median (Max : Min)
Usia (Tahun)		20,30 (1,115)	20,00 (25 : 18)
Jenis Kelamin			
• Laki-laki	73 (36,3%)		
• Perempuan	128 (63,7%)		
Angkatan			
• 2017	1 (00,5%)		
• 2019	58 (28,9%)		
• 2020	142 (70,6%)		
BB Meningkat			
• Ya	139 (69,2%)		
• Tidak	62 (30,8%)		
Kebiasaan Olahraga			
• Tidak Pernah	40 (19,9%)		
• < 3x/minggu	135 (67,2%)		
• \geq 3x/minggu	26 (12,9%)		
Tempat Tinggal			
• Kost	95 (47,3%)		
• Rumah orang tua / kerabat	97 (48,3%)		
• Apartemen	14 (7,0%)		
Status Gizi			
• Underweight	22 (10,9%)		
• Normal	81 (40,3%)		
• <i>Overweight</i>	37 (18,4%)		
• Obesitas 1	40 (19,9%)		
• Obesitas 2	21 (10,4%)		

Pada tabel memperlihatkan sebaran frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang dikonsumsi oleh subjek sebelum dan selama masa pandemi. Berdasarkan tabel didapatkan bahwa sebelum masa pandemi terdapat 50 orang (24,9%) yang mengonsumsi makanan cepat saji \geq 3x/minggu dan 151 orang (75,1%) yang mengonsumsi < 3x/minggu. Selama masa pandemi sebanyak 70 orang (34,8%) mengonsumsi makanan cepat saji \geq 3x/minggu dan 131 orang (65,2%) yang mengonsumsi < 3x/minggu.

Tabel 2. Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji

Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	Jumlah
Sebelum Masa Pandemi	
• $\geq 3x/\text{minggu}$	50 (24,9%)
• $< 3x/\text{minggu}$	151 (75,1%)
Selama Masa Pandemi	
• $\geq 3x/\text{minggu}$	70 (34,8%)
• $< 3x/\text{minggu}$	131 (65,2%)

Tabel menunjukkan gambaran jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi oleh subjek dan frekuensi asupannya. Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa jenis makanan yang paling sering dikonsumsi adalah fried chicken dengan frekuensi $\geq 3x/\text{minggu}$ ada sebanyak 46 orang (22,9%), dan jenis makanan cepat saji kedua yang paling sering dikonsumsi oleh subjek adalah mie instan dengan frekuensi $\geq 3x/\text{minggu}$ ada sebanyak 37 orang (18,4%).

Tabel 3. Gambaran jenis Makanan Cepat Saji yang Dikonsumsi

Konsumsi Makanan Cepat Saji Dalam 1 Minggu	Jumlah
Konsumsi Burger	
• Jarang	41 (20,4%)
• $\geq 3x/\text{minggu}$	4 (2,0%)
• $< 3x/\text{minggu}$	156 (77,6%)
Konsumsi Pizza	
• Jarang	40 (19,9%)
• $\geq 3x/\text{minggu}$	3 (1,5%)
• $< 3x/\text{minggu}$	158 (78,6%)
Konsumsi Fried Chicken	
• Jarang	18 (8,9%)
• $\geq 3x/\text{minggu}$	46 (22,9%)
• $< 3x/\text{minggu}$	137 (68,2%)
Konsumsi Kentang Goreng	
• Jarang	20 (10%)
• $\geq 3x/\text{minggu}$	24 (11,9%)
• $< 3x/\text{minggu}$	157 (78,1%)
Konsumsi Nugget	
• Jarang	24 (12%)
• $\geq 3x/\text{minggu}$	27 (13,4%)
• $< 3x/\text{minggu}$	150 (74,6%)
Konsumsi Mie Instan	
• Jarang	17 (8,5%)
• $\geq 3x/\text{minggu}$	37 (18,4%)
• $< 3x/\text{minggu}$	147 (73,1%)

Tabel menunjukkan sebaran subjek yang mempunyai status gizi lebih yaitu overweight dan obesitas dan sebaran subjek dengan status gizi tidak overweight dan obesitas. Dari tabel 4.4 didapatkan subjek yang mengalami overweight & obesitas ada sebanyak 98 orang (48,7%), sedangkan yang tidak mengalami overweight & obesitas ada 103 subjek (51,3%).

Tabel 4. Sebaran Overweight & Obesitas subjek

Variabel	Jumlah
<i>Overweight & obesitas</i>	98 (48,7%)
Tidak <i>Overweight & obesitas</i>	103 (51,3%)

Tabel menunjukkan hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi subjek. Berdasarkan hasil analisis chi-square didapatkan tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara di masa pandemi COVID-19 ($p=0,580$), dengan nilai prevalens ratio 0,849 berarti mahasiswa yang mengonsumsi makanan cepat saji $\geq 3x$ /minggu memiliki risiko 0,849 kali lebih besar untuk terkena obesitas dibandingkan dengan mahasiswa yang mengonsumsi makanan cepat saji $< 3x$ /minggu.

Tabel 5. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi

Variabel	Overweight & Obesitas	Tidak Overweight & Obesitas	p Value	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
$\geq 3x$ /minggu	36 (51,4%)	34 (48,6%)	0,580	0,849	0,475 1,517
$< 3x$ /minggu	62 (47,3%)	69 (52,7%)			

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan hasil 139 orang (69,2%) berat badannya mengalami peningkatan dibandingkan sebelum pandemi. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Akter T dkk, yang meneliti tentang pengaruh pandemi terhadap indeks massa tubuh, didapatkan hasil bahwa prevalensi kelebihan berat badan sebelum pandemi COVID-19 adalah 30,5%, yang meningkat menjadi 34,9% selama pandemi; Itu berarti 4,4% dari subjek secara signifikan meningkat berat badannya setelah awal pandemi (Dharma Utamayasa, 2021).

Dari data yang sudah didapatkan pada penelitian ini, berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh subjek, diketahui sebagian besar subjek berolahraga dengan frekuensi $< 3x$ /minggu yaitu sebanyak 135 orang (67,2%). Sebanyak 19,9% subjek tidak melakukan olahraga dan 12,9% subjek melakukan olahraga $\geq 3x$ /minggu. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh shirly dkk dengan subjek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar subjek melakukan aktivitas fisik ringan dengan frekuensi yang jarang (Gunaidi et al., 2022). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) merekomendasikan setiap orang melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit/hari selama 3-5 kali seminggu atau minimal 150 menit /minggu (Stavridou et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Petersen dkk. (2021) menunjukkan telah terjadi penurunan aktivitas fisik dan peningkatan perilaku sedentari akibat pandemi COVID-19. Hal ini dapat meningkatkan risiko seseorang menderita kondisi kesehatan yang kronik seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan penyakit kardiometabolik lainnya .

Dari data yang sudah didapatkan pada penelitian ini, berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh responden diketahui ada terjadinya peningkatan frekuensi konsumsi pada makanan cepat saji dari sebelum terjadinya pandemi COVID-19 dan sesudah terjadinya pandemi (Maltoni et al., 2021).

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan M. Sabilla dan Mustakim pada tahun 2020 di DKI Jakarta, pada penelitian ini didapatkan hasil yang searah dikarenakan pada penelitian yang dilakukan oleh M. Sabilla dan Mustakim juga menyatakan adanya peningkatan frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang terjadi (Rekawati & Frisca, 2020). Hal ini dapat terjadi karena Pola makan masyarakat sekarang berubah dari makanan tradisional ke makanan modern di mana mereka cenderung mengonsumsi makanan olahan yang tinggi lemak jenuh, gula dan natrium serta rendah nutrisi penting dan serat (Jang & Hwang, 2022). Pola ini meningkatkan kelebihan berat badan dan obesitas serta penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus tipe 2 dan penyakit jantung koroner (Gülü et al., 2022).

Namun hasil ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarah, pada penelitian yang dilakukan oleh Sarah didapatkan kesimpulan bahwa terjadi perubahan perilaku makan pada mahasiswa di Indonesia, terutama di wilayah Indonesia Barat, selama masa pandemi COVID-19 (Huang, 2022). Perubahan tersebut diantaranya yaitu peningkatan frekuensi masak di rumah, peningkatan konsumsi sayur, peningkatan konsumsi cemilan, penurunan konsumsi fast food, dan penurunan kebiasaan membeli makanan/minuman/jajan di luar rumah secara langsung (Wyleżoł et al., 2022).

Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa dari 201 orang subjek didapatkan 48,7% subjek mempunyai status gizi berlebih, di mana sebanyak 37 orang (18,4%) mengalami overweight, dan sebanyak 61 orang (30,3%) subjek mengalami obesitas. Hasil penelitian ini didapatkan lebih tinggi daripada data Riskesdas tahun 2018 yang menunjukkan prevalensi berat badan lebih pada dewasa (>18 tahun) sebanyak 13,6% dan prevalensi obesitas pada dewasa sebanyak 21,8%.

Peningkatan kasus overweight dan obesitas dapat disebabkan oleh banyak faktor. Menurut WHO (2017), peningkatan kasus gizi lebih di dunia terutama disebabkan oleh pola makan dan aktivitas fisik yang telah mengalami pergeseran ke makanan olahan dan perilaku sedentari (tidak banyak bergerak). Pada penelitian ini didapatkan jumlah subjek yang mempunyai status gizi overweight dan obesitas sebanyak 98 orang, di mana sebanyak 62 orang mengonsumsi makanan cepat saji < 3 kali dalam seminggu dan sebanyak 36 orang yang mengonsumsi makanan cepat saji $\geq 3x$ dalam seminggu. Berdasarkan hasil uji chi-square didapatkan hasil p-value 0,580, di mana ini dinyatakan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi subjek (Singh S et al., 2021).

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan S. Usman, J. Yasmin, M. Mahad, dan F. Aslam pada tahun 2017 di Rawalpindi Medical University, penelitian yang dilakukan S. Usman ini dilakukan dengan mengambil responden mahasiswa di Rawalpindi Medical University. Pada penelitian ini didapatkan hasil yang searah karena pada penelitian yang dilakukan S.Usman ini juga dinyatakan bahwa konsumsi makan makanan cepat saji dengan status gizi dinyatakan tidak berhubungan dengan p-value 0,94 hal ini dapat terjadi karena banyaknya faktor perancu seperti genetik, usia, aktivitas fisik, status sosial ekonomi, lingkungan, pola makan keseluruhan atau asupan kalori total, dan konsumsi makanan cepat saji bukan satu satunya hal yang terkait dengan penambahan berat badan (Cuevas & Barquera, 2020).

Namun, pada penelitian yang dilakukan oleh Handari dan T. Loka pada tahun 2016 di SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan didapatkan hasil yang berbeda karena Pada penelitian ini didapatkan hasil yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan status gizi lebih remaja dengan p-value 0,0005 dan didapatkan bahwa ada kecenderungan pada siswa dengan konsumsi fast food >3x/minggu yang memiliki gizi lebih (76,4%) dibandingkan dengan siswa yang mengonsumsi fast food $\leq 3x$ /minggu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Telah dilakukan penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dengan rata-rata usia subjek 20,30 dengan standar deviasi 1,115 tahun; didapatkan 128 (63,7%) subjek berjenis kelamin perempuan; 139 (69,2%) subjek mengalami peningkatan berat badan selama pandemi COVID-19; 40 (19,9%) subjek tidak berolahraga dan 135 (67,2%) subjek berolahraga <3x/minggu.
2. Pada penelitian ini didapatkan sebelum masa pandemi terdapat 50 (24,9%) subjek yang mengonsumsi makanan cepat saji $\geq 3x/minggu$ dan selama masa pandemi sebanyak 70 (34,8%) subjek mengonsumsi makanan cepat saji $\geq 3x/minggu$. Jenis makanan cepat saji yang paling sering dikonsumsi adalah fried chicken dan mie instan.
3. Pada penelitian ini didapatkan 98 (48,7%) subjek menderita overweight dan obesitas; 103 (51,3%) subjek tidak mengalami overweight dan obesitas.
4. Pada penelitian ini diketahui tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dengan nilai $p= 0,580$, dengan nilai prevalens ratio 0,849 berarti mahasiswa yang mengonsumsi makanan cepat saji $\geq 3x/minggu$ memiliki risiko 0,849 kali lebih besar untuk terkena obesitas dibandingkan dengan mahasiswa yang mengonsumsi makanan cepat saji <3x/minggu.

Saran

Disarankan bagi subjek untuk mempunyai status gizi yang normal dengan menerapkan pola makan yang baik dan sehat, terutama dengan mengurangi konsumsi makanan cepat saji yang cenderung tinggi kalori dan tinggi lemak dan juga meningkatkan aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi. Diharapkan bagi instansi terkait agar dapat mengedukasi mahasiswa tentang pentingnya mempunyai status gizi yang baik sehingga mahasiswa menjadi sehat dan bugar, juga imunitas meningkat sehingga dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan optimal. Diharapkan dapat lebih memperhatikan dan meneliti faktor-faktor risiko lainnya yang dapat memengaruhi status gizi subjek, juga dianjurkan untuk melakukan pendataan dan pengukuran antropometri secara langsung agar hasil yang didapatkan lebih akurat.

Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang telah memberi wadah sehingga dapat diselesaikannya penelitian ini; Dr. dr. Nur Saelan Tadjudin, Sp.KJ selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara; dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A., IBCLC selaku Ketua Unit Penelitian dan Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara; dr. Frisca, M.Gizi selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran selama membimbing saya; Seluruh responden, yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, H., Putra, A. E., Hendsun, H., Sumampouw, H. C., & Firmansyah, Y. (2021). Perubahan Berat Badan, Indeks Massa Tubuh, dan Status Gizi antara Sebelum dan Saat Masa Pandemi Covid-19 Akibat Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Medika Utama*, 2(02 Januari), 741–749.
<http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/166>
- Aprilia, B. S., & Charissa, O. (2023). Hubungan Stres Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kedokteran Fk Untar. *Journals of Ners Community*, 13(1), 154–169.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v13i1.2558>

SUPLEMEN

Volume 15, Suplemen, 2023

<https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp>

- Cuevas, A., & Barquera, S. (2020). COVID-19, Obesity, and Undernutrition: A Major Challenge for Latin American Countries. *Obesity*, 28(10), 1791–1792. <https://doi.org/10.1002/oby.22961>
- Dharma Utamayasa, I. G. (2021). Effect Physical Activity and Nutrition During The Covid-19 Pandemic. *International Journal of Engineering, Science and Information Technology*, 1(1), 52–54. <https://doi.org/10.52088/ijesty.v1i1.58>
- Fortuna, A., & Elvandari, M. (2022). Hubungan Frekuensi Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Selama Pandemi Covid-19. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 14(2), 309–316. <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/346>
- Gülü, M., Yapici, H., Mainer-Pardos, E., Alves, A. R., & Nobari, H. (2022). Investigation of obesity, eating behaviors and physical activity levels living in rural and urban areas during the covid-19 pandemic era: a study of Turkish adolescent. *BMC Pediatrics*, 22(1), 405. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03473-1>
- Gunaidi, F. C., Destra, E., Frisca, F., & Santoso, A. H. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Lingkar Pinggang Dengan Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa Dengan Aktivitas Ringan Hingga Sedang. *Jurnal Medika Hutama*, 3(04 Juli), 2992–2996. <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/514>
- Huang, H. (2022). Food Environment Inequalities and Moderating Effects of Obesity on Their Relationships with COVID-19 in Chicago. *Sustainability*, 14(11), 6498. <https://doi.org/10.3390/su14116498>
- Jang, S. H., & Hwang, H. (2022). Multilevel Factors Associated with Obesity among South Korean Adolescents before and during the COVID-19 Pandemic. *Childhood Obesity*. <https://doi.org/10.1089/chi.2022.0053>
- Kusdalinah, K., Mutia, A., & Jumiyati, J. (2022). Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 26–34. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/1010>
- Maharani, N. P., & Santoso, A. H. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Dan Lingkar Perut Pada Remaja Laki-Laki Di SMAN 1 Martapura Kabupaten Oku Timur. *Ebers Papyrus*, 28(2), 99–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/ep.v28i2.21240>
- Maltoni, G., Zioutas, M., Deiana, G., Biserni, G. B., Pession, A., & Zucchini, S. (2021). Gender differences in weight gain during lockdown due to COVID-19 pandemic in adolescents with obesity. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 31(7), 2181–2185. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2021.03.018>
- Ningrum, S. T., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2022). Pengetahuan Gizi, Perubahan Kebiasaan Makan dan Gaya Hidup, Serta Status Gizi Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 156–164.
- Nugraha, B., Wahyuni, L. K., Laswati, H., Kusumastuti, P., Tulaar, A. B. M., & Gutenbrunner, C. (2020). COVID-19 pandemic in Indonesia: Situation and challenges of rehabilitation medicine in Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*, 52(3), 299–305.
- Putri, A. A., Elvandari, M., & Kurniasari, R. (2022). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja di masa pandemi covid-19. *Darussalam Nutrition Journal*, 6(2), 109. <https://doi.org/10.21111/dnj.v6i2.8072>

SUPLEMEN

Volume 15, Suplemen, 2023

<https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp>

- Putri, A. B., & Makmun, A. (2021). Pola Makan terhadap Obesitas. *Indonesian Journal of Health*, 2(01), 68–76. <https://doi.org/10.33368/inajoh.v2i1.39>
- Rekawati, A., & Frisca, F. (2020). Hubungan kebiasaan konsumsi makanan kariogenik terhadap prevalensi karies gigi pada anak SD Negeri 3 Fajar Mataram. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(2), 205–210. <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i1.9719>
- Saleh, A. J. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 1(2).
- Saliba, K., & Cuschieri, S. (2021). Amidst the COVID-19 pandemic childhood obesity is still an epidemic-spotlight on obesity's multifactorial determinants. *Health Sciences Review*, 1, 100006. <https://doi.org/10.1016/j.hsr.2021.100006>
- Sari, G. M., Kurniawan, V. E., Puspita, E., & Amalia, S. D. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Poli Jantung Rumah Sakit Husada Utama Surabaya. *PRIMA WIYATA HEALTH*, 4(1), 47–63.
- Selaindoong, S. J., Amisi, M. D., & Kalesaran, A. F. C. (2020). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID-19. *KESMAS*, 9(6).
- Singh S, A., Dhanasekaran, D., Ganamurali, N., L, P., & Sabarathinam, S. (2021). Junk food-induced obesity- a growing threat to youngsters during the pandemic. *Obesity Medicine*, 26, 100364. <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2021.100364>
- Sitorus, C. E., Mayulu, N., & Wantania, J. (2020). Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/Minuman Manis dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 10–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.35801/ijphcm.1.4.2020.31025>
- Stavridou, A., Kapsali, E., Panagouli, E., Thirios, A., Polychronis, K., Bacopoulou, F., Psaltopoulou, T., Tsolia, M., Sergentanis, T. N., & Tsitsika, A. (2021). Obesity in Children and Adolescents during COVID-19 Pandemic. *Children*, 8(2), 135. <https://doi.org/10.3390/children8020135>
- Sumiyati, I., Anggriyani, A., & Mukhsin, A. (2022). Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), 242. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i3.11485>
- Tepriandy, S., & Rochadi, R. K. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Status Gizi Siswa MAN Medan pada Masa Pandemi COVID-19. *Tropical Public Health Journal*, 1(1), 43–49. <https://doi.org/10.32734/trophico.v1i1.6042>
- Wyleżoł, M., Sińska, B. I., Kucharska, A., Panczyk, M., Raciborski, F., Szostak-Węgierek, D., Milewska, M., Samoliński, B., Frączek, M., & Traczyk, I. (2022). The Influence of Obesity on Nutrition and Physical Activity during COVID-19 Pandemic: A Case-Control Study. *Nutrients*, 14(11), 2236. <https://doi.org/10.3390/nu14112236>
- Zupo, R., Castellana, F., Sardone, R., Sila, A., Giagulli, V. A., Triggiani, V., Cincione, R. I., Giannelli, G., & De Pergola, G. (2020). Preliminary Trajectories in Dietary Behaviors during the COVID-19 Pandemic: A Public Health Call to Action to Face Obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7073. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197073>

SUPLEMEN

Volume 15, Suplemen, 2023

<https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp>