



## Peran Pengetahuan Gizi terhadap Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Status Gizi pada Remaja (Studi Literatur)

**Raissa Ulima<sup>1\*</sup>, Joy Elena Simatupang<sup>2</sup>, Laurena Ginting<sup>3</sup>, Vina Gabriella Saragih<sup>4</sup>**

<sup>1-4</sup>Program Studi Pendidikan Tata Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan, Indonesia

E-mail : [ulimaraissa05@gmail.com](mailto:ulimaraissa05@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [simatupangjoyelena@gmail.com](mailto:simatupangjoyelena@gmail.com)<sup>2</sup>, [laurenaginting2087@gmail.com](mailto:laurenaginting2087@gmail.com)<sup>3</sup>,

[vinageby@unimed.ac.id](mailto:vinageby@unimed.ac.id)<sup>4</sup>

\*Penulis korespondensi: [ulimaraissa05@gmail.com](mailto:ulimaraissa05@gmail.com)

**Abstract.** Nutritional problems among adolescents remain a major concern amid the shift in modern lifestyles increasingly influenced by fast food consumption. The rising trend of fast food intake among adolescents reflects a transition toward practicality, yet often lacks nutritional balance. This literature study aims to analyze the relationship between nutritional knowledge, the frequency of fast food consumption, and adolescents' nutritional status based on a review of 12 national and international journals published between 2019 and 2025. The findings reveal that nutritional knowledge plays a role in shaping eating behavior, although its direct impact on nutritional status is not always significant. Conversely, frequent fast food consumption is more strongly associated with an increased risk of overnutrition due to its high energy, fat, and sugar content. Therefore, nutritional knowledge contributes indirectly by influencing eating habits that subsequently affect adolescents' nutritional status. Efforts to improve nutritional knowledge should be accompanied by the development of healthy eating habits and supportive environments that promote balanced nutrition among adolescents.

**Keywords:** nutritional knowledge; fast food; nutritional status; adolescents; Consumption Behavior.

**Abstrak.** Permasalahan gizi pada remaja masih menjadi isu penting di tengah perubahan gaya hidup modern yang semakin dipengaruhi oleh konsumsi makanan cepat saji. Tren peningkatan konsumsi fast food di kalangan remaja menggambarkan pergeseran pola makan menuju kepraktisan, namun sering kali mengandung zat gizi yang tidak seimbang. Kajian ini bertujuan untuk menelaah hubungan antara tingkat pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi fast food, dan status gizi remaja melalui telaah pustaka terhadap 12 jurnal nasional maupun internasional yang terbit antara tahun 2019 hingga 2025. Hasil telaah menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memiliki peran dalam membentuk perilaku makan remaja, meskipun pengaruhnya tidak selalu berdampak langsung terhadap status gizi. Sebaliknya, frekuensi konsumsi makanan cepat saji memiliki keterkaitan yang lebih kuat dengan peningkatan risiko gizi lebih, disebabkan oleh kandungan energi, lemak, dan gula yang tinggi pada jenis makanan tersebut. Dengan demikian, pengetahuan gizi berkontribusi secara tidak langsung melalui pembentukan perilaku konsumsi yang kemudian memengaruhi status gizi remaja. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan gizi perlu diiringi dengan pembiasaan pola makan sehat serta dukungan lingkungan yang kondusif untuk penerapan gizi seimbang di kalangan remaja.

**Kata kunci:** pengetahuan gizi; *fast food*; status gizi; remaja; Perilaku Konsumsi.

### 1. PENDAHULUAN

Gizi merupakan suatu proses biologis di mana tubuh memanfaatkan zat makanan untuk menghasilkan energi serta menjaga fungsi fisiologis agar tetap berjalan optimal. Proses ini meliputi tahapan pencernaan, penyerapan, distribusi zat gizi melalui peredaran darah, penyimpanan cadangan energi, metabolisme, hingga pengeluaran sisa zat yang tidak dibutuhkan. Seluruh mekanisme tersebut berperan penting dalam mendukung kelangsungan hidup, pertumbuhan, serta pemeliharaan kesehatan organ tubuh manusia (Juairia et al., 2022). Dengan demikian, penerapan pola makan bergizi seimbang menjadi faktor fundamental dalam menentukan kondisi kesehatan seseorang.

Pengetahuan gizi dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengenali dan memahami jenis makanan bergizi, sumber zat gizi, serta metode pengolahan yang aman dan sesuai kebutuhan tubuh (Berliandita & Hakim, 2021). Menurut Stevani et al. (2021), sebagian besar masyarakat Indonesia dari berbagai lapisan sosial ekonomi masih memiliki tingkat literasi gizi yang terbatas. Kurangnya pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang tersebut sering kali menyebabkan ketidakteraturan dalam pola asupan nutrisi yang akhirnya berujung pada masalah gizi, baik defisiensi maupun kelebihan. Oleh karena itu, pemahaman yang baik mengenai gizi menjadi landasan utama bagi seseorang dalam memilih, mengonsumsi, dan menyeimbangkan makanan sesuai kebutuhan tubuh.

Selain pengetahuan, pola makan sehari-hari juga merupakan determinan penting yang memengaruhi status gizi. Keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi menjadi indikator status gizi seseorang. Ketika kebutuhan energi dan zat gizi terpenuhi secara proporsional, maka status gizi berada dalam kondisi optimal. Sebaliknya, defisit gizi dapat menimbulkan gangguan pertumbuhan, sedangkan kelebihan asupan menyebabkan akumulasi energi berlebih yang berisiko pada peningkatan berat badan dan penyakit metabolismik.

Perubahan pola konsumsi masyarakat modern, khususnya di kalangan remaja, turut memperlihatkan kecenderungan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji. Fast food banyak digemari karena praktis, mudah diperoleh, dan menawarkan cita rasa yang kuat, meskipun kandungan kalorinya tinggi serta minim serat dan mikronutrien (Bagnato et al., 2023). Menurut Oliveira et al. (2024), faktor harga yang terjangkau, akses yang luas, serta pengaruh budaya populer menjadi alasan utama mengapa makanan cepat saji semakin diminati oleh generasi muda.

Mufidah, Briawan, dan Heryatno (2024) menambahkan bahwa globalisasi dan perubahan gaya hidup turut memperkuat pola konsumsi tersebut. Remaja lebih sering memilih fast food karena dianggap praktis dan sesuai dengan gaya hidup urban. Namun, kebiasaan ini berpotensi mengganggu keseimbangan gizi karena tingginya kandungan lemak jenuh, natrium, dan gula sederhana, sementara kandungan seratnya rendah. Fenomena ini mencerminkan bukan hanya perubahan selera, melainkan juga tantangan kesehatan masyarakat dalam upaya mempertahankan pola makan yang sehat.

Masa remaja sendiri merupakan fase transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis, serta perubahan sosial. Pada fase ini, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat tajam untuk mendukung proses pertumbuhan tersebut. Ketidakseimbangan asupan gizi pada masa remaja dapat mengakibatkan gangguan perkembangan dan menurunkan kebugaran fisik (Sakasiswara, Widajati, & Sulistyowati,

2023). Penelitian Amelia dan Wulansari (2022) juga menunjukkan adanya hubungan antara tingginya frekuensi konsumsi fast food dengan risiko gizi yang tidak ideal, baik berupa kelebihan maupun kekurangan gizi.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan telaah literatur yang meninjau secara komprehensif hubungan antara tingkat pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi makanan cepat saji, dan status gizi remaja. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai interaksi ketiga variabel tersebut serta menjadi dasar dalam perancangan strategi edukasi gizi yang efektif untuk membentuk kebiasaan makan sehat di kalangan remaja Indonesia.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (literature review) dengan menelaah berbagai hasil penelitian yang relevan untuk memahami keterkaitan antara pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi makanan cepat saji, serta status gizi pada remaja. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengompilasi, menganalisis, dan menginterpretasikan temuan-temuan ilmiah dari berbagai sumber sebelumnya secara sistematis, sehingga dapat diperoleh gambaran menyeluruh tentang permasalahan yang diteliti (Djiwaei et al., 2023).

Tahapan penelitian dimulai dengan menentukan variabel utama yang akan dikaji, kemudian dilanjutkan dengan proses pemilihan artikel atau jurnal ilmiah yang memenuhi kriteria kelayakan. Jurnal yang dipilih harus memuat pembahasan mengenai hubungan antara pengetahuan gizi, pola konsumsi fast food, serta status gizi pada remaja. Selain itu, setiap artikel dianalisis berdasarkan tujuan penelitian, metode yang digunakan, serta hasil dan kesimpulannya.

Dari hasil seleksi, diperoleh 12 jurnal nasional dan internasional yang diterbitkan pada periode tahun 2019–2025. Seluruh sumber tersebut diidentifikasi melalui basis data ilmiah seperti Google Scholar, SINTA, Scopus, dan DOAJ. Kriteria pemilihan literatur mencakup:

Fokus penelitian pada kelompok remaja

Adanya pembahasan tentang pengetahuan gizi, pola konsumsi makanan cepat saji dan status gizi

Artikel tersedia dalam versi teks lengkap (full-text) serta dapat diakses untuk analisis isi.

Prosedur analisis dilakukan melalui proses membaca, mencatat, dan membandingkan hasil penelitian antar sumber untuk menemukan pola hubungan dan perbedaan yang muncul. Setiap temuan kemudian dikelompokkan berdasarkan variabel yang berkaitan, yaitu pengetahuan

gizi, perilaku konsumsi fast food, dan status gizi remaja. Hasil dari analisis tersebut disintesis menjadi kesimpulan yang menjelaskan kecenderungan hubungan antarvariabel dan faktor yang memengaruhi.

Pendekatan ini memberikan manfaat dalam merangkum hasil penelitian terdahulu serta mengidentifikasi celah penelitian yang belum banyak dikaji. Dengan demikian, studi ini tidak hanya menegaskan hubungan teoritis antara pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi makanan cepat saji, tetapi juga memberikan arahan praktis untuk intervensi edukasi gizi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran serta perilaku makan sehat pada remaja.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil telaah dari 12 artikel nasional dan internasional yang relevan, diperoleh berbagai temuan mengenai hubungan antara pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi fast food, dan status gizi pada remaja. Kajian ini menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memiliki keterkaitan yang kompleks, baik secara langsung maupun tidak langsung.

**Tabel 1.** Hasil sintesis.

<b>Penulis (Tahun)</b>	<b>Judul Penelitian</b>	<b>Metode</b>	<b>Indeks</b>	<b>Hasil</b>
1.Peka Yani L., Lensi N.T., Rizki M.L. (2022)	Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Status Gizi Remaja	<i>Literature Review</i>	Google Scholar	Studi ini menunjukkan adanya keterkaitan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dan status gizi remaja. Pengetahuan gizi yang baik berpengaruh pada pemilihan makanan yang lebih sehat, meskipun beberapa penelitian tidak menemukan hubungan langsung akibat kurangnya penerapan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Dyah I.P. & Rahayu W.A. (2024)	Hubungan antara Citra Tubuh dan Frekuensi Konsumsi Fast Food terhadap Status Gizi	Observasional ( <i>Cross-sectional</i> )	DOAJ	Hasil analisis bivariat memperlihatkan hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi fast food dengan status gizi ( $p = 0,042$ ). Remaja yang lebih sering mengonsumsi fast food cenderung mengalami ketidakseimbangan status gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi.
3. Aulia, N.R. (2021)	Peran Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Energi, Status Gizi, dan Sikap Gizi Remaja	<i>Literature Review</i>	Google Scholar	Penelitian di SMP Negeri 02 Banjarharjo menemukan bahwa pengetahuan gizi yang baik berkaitan erat dengan perilaku konsumsi, asupan energi, serta sikap terhadap makanan bergizi. Siswa dengan literasi gizi tinggi menunjukkan kondisi kesehatan yang lebih baik.
4. Cahyorini W., Komalyna N.T.,	Hubungan Pola Makan, Aktivitas	<i>Literature Review</i>	Google Scholar	Kajian dari 13 artikel menunjukkan bahwa remaja

Suwita K. (2021)	Fisik, dan Konsumsi Fast Food terhadap Gizi Lebih pada Remaja		dengan gizi lebih sering mengonsumsi makanan berenergi tinggi dan fast food lebih dari tiga kali per minggu, serta memiliki aktivitas fisik yang rendah (<3 kali per minggu).	
5. Simamora H.G. & Pujiastuti M. (2022)	Gambaran Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food pada Remaja	Literature Review	Google Scholar	Mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi cukup (50%), sedangkan 47% di antaranya mengonsumsi fast food 5–7 kali per minggu. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi belum diikuti penerapan perilaku makan sehat. Studi ini menyoroti pengaruh faktor sosial-ekonomi, demografis, serta gaya hidup terhadap status gizi remaja, dan menekankan perlunya intervensi global yang mempertimbangkan keragaman sosial dan budaya.
6. Yasin N.D., Hassan S.M., & Areye M.D. (2024)	<i>Understanding Adolescent Nutritional Status: A Comprehensive Literature Review</i>	<i>Literature Review</i>	Scopus	Sebagian besar siswa memiliki pengetahuan gizi baik (71,1%) dan sikap netral terhadap fast food. Tidak ditemukan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi fast food, tetapi terdapat korelasi positif antara konsumsi fast food dan status gizi ( $p < 0,05$ ).
7. Miftah N.H. & Ikeu T. (2023)	Pengetahuan Gizi, Konsumsi Fast Food, Asupan Serat, dan Status Gizi Siswa SMA Kornita	<i>Cross Sectional</i>	Google Scholar	Penelitian menunjukkan konsumsi fast food menjadi kebiasaan sosial dalam keluarga. Meskipun responden memahami dampak buruknya, faktor ekonomi dan sosial tetap mendorong tingginya konsumsi makanan cepat saji.
8. Namdar A. et al. (2021)	<i>Exploring the Relationship Between Health Literacy and Fast Food Consumption: A Population-Based Study in Southern Iran</i>	<i>Primary Research</i>	Scopus	Ditemukan hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi fast food dan status gizi. Remaja yang sering mengonsumsi fast food memiliki risiko lebih tinggi terhadap kelebihan berat badan dan obesitas.
9. Agusni M.Y. et al. (2024)	Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Remaja Kelas VIII di SMPN 27 Bandar Lampung	Observasional Analitik	SINTA	Mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi tinggi (97,5%) dan status gizi normal (88,6%). Namun, analisis statistik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara keduanya ( $p = 1,00$ ).
10. Wa Ode S., Devi S., & Ruwiah R. (2025)	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kendari	<i>Cross Sectional</i>	SINTA	Terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan konsumsi fast food dan soft drink ( $p < 0,05$ ). Namun, tidak
11. Sofiatun A. & Sulasyi S. (2023)	Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Pola Konsumsi Fast	Analitik Observasional ( <i>Cross sectional</i> )	Google Scholar	

	Food dan Soft Drink pada Siswa SMKN 1 Kota Tegal	ditemukan korelasi signifikan antara status gizi aktual dan kebiasaan konsumsi tersebut.
12. Della A.A., Arnati W., & Iin I. (2025)	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Remaja di SMAN 8 Kota Jambi	<i>Cross Sectional</i> SINTA Kuantitatif Sebanyak 31,4% remaja mengonsumsi fast food secara rutin, dan 45,7% di antaranya mengalami kelebihan gizi. Temuan ini menunjukkan hubungan positif antara konsumsi fast food dan status gizi lebih.

Hasil sintesis dari dua belas penelitian terdahulu menunjukkan bahwa hubungan antara pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi fast food, dan status gizi remaja bersifat kompleks dan saling memengaruhi. Secara umum, tingkat pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk perilaku konsumsi makanan, tetapi pengaruhnya terhadap status gizi tidak selalu langsung. Sebaliknya, pola konsumsi fast food terbukti memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap perubahan status gizi remaja.

### **Pengaruh Pengetahuan Gizi terhadap Perilaku Konsumsi**

Pengetahuan gizi menjadi landasan utama dalam menentukan pilihan makanan yang tepat, namun tingkat penerapannya pada remaja sering kali masih rendah. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Simamora & Pujiastuti (2022) serta Miftah & Ikeu (2023), menemukan bahwa sebagian besar remaja telah memahami pentingnya gizi seimbang tetapi tetap sering mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik gizi (knowledge-practice gap).

Kesenjangan tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya dukungan lingkungan, tekanan sosial dari teman sebaya, serta dominasi gaya hidup modern yang mengedepankan kepraktisan. Fast food kerap dianggap sebagai simbol modernitas dan gaya hidup urban, sehingga pengetahuan gizi saja tidak cukup untuk mengubah perilaku konsumsi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Berliandita & Hakim (2021) yang menegaskan perlunya pendekatan edukatif yang tidak hanya meningkatkan pemahaman teoretis, tetapi juga membentuk kebiasaan makan sehat secara berkelanjutan.

Selain itu, remaja yang memiliki literasi gizi lebih tinggi cenderung menunjukkan sikap positif terhadap makanan bergizi. Hal ini terlihat dalam penelitian Sofiatun & Sulasyi (2023), di mana peningkatan pengetahuan gizi berbanding lurus dengan kemampuan siswa mengendalikan konsumsi fast food dan minuman ringan. Dengan demikian, intervensi edukatif yang menekankan praktik nyata seperti pelatihan memasak sehat dan kegiatan gizi interaktif di sekolah dapat memperkuat penerapan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari.

## **Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi**

Hasil dari beberapa studi mengonfirmasi bahwa tingginya frekuensi konsumsi fast food berhubungan langsung dengan peningkatan risiko gizi lebih pada remaja. Makanan cepat saji umumnya mengandung energi tinggi, lemak jenuh, natrium, serta gula sederhana, sementara kandungan serat dan mikronutriennya rendah (Cahyorini et al., 2021). Kombinasi tersebut menyebabkan kelebihan asupan kalori yang, apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, akan disimpan sebagai lemak tubuh.

Penelitian Dyah & Rahayu (2024) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi fast food dan status gizi, dengan nilai  $p = 0,042$ . Temuan serupa juga diungkapkan oleh Agusni et al. (2024), yang menemukan bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji berisiko lebih tinggi mengalami kelebihan berat badan. Kondisi ini didukung pula oleh penelitian Della, Arnati, & Iin (2025), di mana hampir setengah dari remaja yang menjadi responden memiliki status gizi lebih akibat kebiasaan makan fast food secara rutin.

Selain kandungan kalorinya yang tinggi, faktor lain seperti ukuran porsi yang besar dan kecenderungan makan sambil beraktivitas pasif turut meningkatkan risiko gizi lebih. Sementara itu, rendahnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik memperparah dampak negatif tersebut. Oleh karena itu, strategi pengendalian konsumsi fast food perlu mencakup edukasi gizi yang menekankan pentingnya keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik.

## **Hubungan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Remaja**

Pengetahuan gizi merupakan dasar bagi seseorang dalam menentukan pola makan dan asupan yang seimbang. Namun, hasil telaah berbagai penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja tidak selalu bersifat langsung. Beberapa penelitian menemukan hubungan signifikan, sementara lainnya menunjukkan tidak ada hubungan yang berarti.

Penelitian oleh Wa Ode et al. (2025) menemukan bahwa sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 5 Kendari memiliki pengetahuan gizi tinggi dan status gizi normal, namun secara statistik tidak terdapat hubungan signifikan antara keduanya ( $p = 1,00$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun remaja memahami konsep gizi seimbang, penerapan dalam kehidupan sehari-hari masih dipengaruhi oleh faktor lain seperti kebiasaan makan keluarga, gaya hidup, serta ketersediaan makanan bergizi.

Sebaliknya, studi oleh Peka Yani et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi remaja. Pengetahuan gizi yang baik cenderung mendorong remaja untuk memilih makanan yang lebih sehat dan menghindari makanan tinggi kalori. Artinya, semakin baik pemahaman individu terhadap kebutuhan gizi, semakin besar kemungkinannya untuk memiliki status gizi yang normal.

Perbedaan hasil antarpenelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berperan penting sebagai faktor kognitif, namun tidak menjadi satu-satunya determinan status gizi. Faktor perilaku konsumsi, pengaruh sosial, serta kebiasaan hidup memiliki kontribusi besar terhadap kondisi gizi seseorang. Oleh karena itu, peningkatan literasi gizi perlu disertai dengan strategi perubahan perilaku, edukasi keluarga, dan penyediaan lingkungan yang mendukung penerapan gizi seimbang di kalangan remaja.

### **Keterkaitan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Fast Food, dan Status Gizi**

Analisis keseluruhan menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan tidak langsung terhadap status gizi, di mana perilaku konsumsi berperan sebagai variabel perantara (mediator). Artinya, semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengatur pola konsumsi makanan dengan lebih bijak, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi yang lebih baik.

Namun demikian, tingkat pengetahuan gizi yang tinggi tidak selalu menjamin terciptanya perilaku makan sehat. Sejumlah penelitian (Miftah & Ikeu, 2023; Wa Ode et al., 2025) menemukan bahwa meskipun remaja memahami konsep gizi seimbang, sebagian tetap mengonsumsi fast food secara rutin. Faktor sosial seperti lingkungan pertemanan, iklan, serta kebiasaan keluarga menjadi pengaruh eksternal yang kuat terhadap perilaku makan remaja.

Dengan demikian, peningkatan pengetahuan gizi harus diintegrasikan dengan pembentukan perilaku dan kebiasaan sehat. Program edukasi gizi yang efektif sebaiknya menggunakan pendekatan praktis, seperti simulasi menu sehat, pelatihan membuat bekal bergizi, atau kampanye “sehari tanpa fast food” di sekolah. Pendekatan berbasis pengalaman ini terbukti lebih efektif dalam mengubah perilaku dibandingkan penyuluhan teoretis semata.

### **Perbandingan Konteks Nasional dan Internasional**

Tinjauan terhadap jurnal nasional dan internasional memperlihatkan bahwa faktor dominan penyebab pola konsumsi fast food berbeda antara satu negara dengan negara lainnya. Studi internasional, seperti oleh Namdar et al. (2021) dan Yasin et al. (2024), menyoroti faktor sosial-ekonomi dan budaya keluarga sebagai penentu utama. Konsumsi fast food di negara seperti Iran bukan hanya dipengaruhi oleh preferensi individu, tetapi juga oleh nilai sosial yang melekat pada kebersamaan keluarga.

Sebaliknya, penelitian nasional lebih banyak menekankan aspek individual seperti tingkat literasi gizi, sikap terhadap makanan, serta pengaruh lingkungan sekolah. Penelitian Sofiatun & Sulasyi (2023) dan Wa Ode et al. (2025) menegaskan bahwa meskipun tingkat pengetahuan gizi di kalangan remaja cukup tinggi, penerapannya masih rendah karena lingkungan sekitar belum mendukung perilaku sehat.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa pendekatan intervensi gizi perlu mempertimbangkan faktor budaya dan sosial yang khas di masing-masing daerah. Di Indonesia, misalnya, program promosi gizi sebaiknya mengedepankan pendekatan partisipatif di lingkungan sekolah dan keluarga untuk memperkuat kebiasaan makan sehat sejak dini.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah terhadap berbagai penelitian nasional dan internasional, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi fast food, dan status gizi remaja memiliki hubungan yang saling berkaitan. Tingkat pengetahuan gizi yang baik berpotensi membentuk perilaku makan sehat, namun tidak selalu menjamin tercapainya status gizi yang ideal. Pengaruh pengetahuan gizi cenderung bersifat tidak langsung melalui pembentukan perilaku konsumsi.

Sebaliknya, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji terbukti memiliki hubungan langsung dan signifikan terhadap status gizi remaja. Semakin tinggi frekuensi konsumsi fast food, semakin besar risiko terjadinya ketidakseimbangan gizi, khususnya gizi lelah. Hal ini disebabkan oleh tingginya kandungan energi, lemak jenuh, dan gula dalam makanan cepat saji yang dikonsumsi tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai.

Dengan demikian, meskipun pengetahuan gizi merupakan faktor penting dalam meningkatkan kesadaran gizi, perubahan perilaku konsumsi tetap menjadi kunci utama dalam mencapai status gizi yang sehat dan seimbang. Pengetahuan tanpa penerapan nyata tidak akan berdampak signifikan terhadap perbaikan gizi remaja.

#### Saran

Bagi remaja, disarankan untuk mulai menerapkan pola makan seimbang dengan membatasi konsumsi makanan cepat saji dan memperbanyak asupan makanan bergizi seperti buah, sayur, serta sumber protein berkualitas.

Bagi pihak sekolah, perlu dikembangkan program edukasi gizi yang aplikatif, seperti kegiatan praktik memasak sehat, penyuluhan rutin, serta kebijakan kantin sehat yang menyediakan menu bergizi.

Bagi orang tua, penting untuk memberikan contoh nyata dan membentuk lingkungan keluarga yang mendukung kebiasaan makan sehat sejak dini.

Bagi tenaga kesehatan dan pendidik, diharapkan dapat memperkuat upaya promosi gizi dengan pendekatan interaktif berbasis perilaku, bukan sekadar penyuluhan teoretis.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas kajian dengan metode campuran (mixed methods) agar hubungan antara pengetahuan gizi, perilaku makan, dan status gizi dapat dianalisis lebih mendalam secara kuantitatif dan kualitatif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aghnia, S., & Setyaningsih, S. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan gizi, status gizi terhadap pola konsumsi fast food dan soft drink pada siswa SMKN 1 Kota Tegal. *Era Klinis: Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan*, 1(1), 13–18. <https://doi.org/10.12345/eraklinis.v1i1.2023>
- Agusni, M. Y., Nurmala, Y., Mandala, Z., & Putri, D. F. (2024). Hubungan konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja kelas VIII di SMPN 27 Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 7(3), 1–10. <https://doi.org/10.31850/makes.v7i3.3076>
- Almahdin, M., & Charissa, O. (2023). Hubungan pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2367–2375. <https://doi.org/10.33658/jkt.v4i3.58102>
- Amanda, D. A., Wulansari, A., & Indrawati, I. (2025). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja di SMAN 8 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 14(1), 14–20. <https://doi.org/10.36565/jab.v14i1.779>
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211.
- Aulia, N. R. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap tentang gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(2), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Berliandita, A. A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis pengetahuan gizi dan perilaku makan pada mahasiswa angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa. *Jurnal Kinantropologi Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p8-20>
- Cahyorini, R. W., Komalyna, I. N. T., & Suwita, I. K. (2021). Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan konsumsi fast food terhadap kejadian gizi lebih pada remaja. *AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 123–146. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54283>

- Hasanah, M. N., & Tanziha, I. (2023). Pengetahuan gizi, konsumsi fast food, asupan serat, dan status gizi siswa SMA Kornita. *Jurnal Gizi Dietetik*, 2(2), 74–82. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.74-82>
- Hatta, H. (2019). Hubungan konsumsi fast food dengan status gizi siswa di SMP Negeri 1 Limboto Barat. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 41–46. <https://doi.org/10.36565/afiasi.v4i2.779>
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.39444>
- Mufidah, A., Briawan, D., & Heryatno, Y. (2024). Preferensi dan frekuensi konsumsi makanan tradisional dan cepat saji pada remaja di Provinsi Bali. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 8(2), 105–118. <https://doi.org/10.21580/ns.2024.8.2.18136>
- Namdar, A., Naghizadeh, M. M., Zamani, M., & Montazeri, A. (2021). Exploring the relationship between health literacy and fast food consumption: A population-based study from southern Iran. *BMC Public Health*, 21(1), 757. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10763-3>
- Nur Asnia, W. O. S., Effendy, D. S., & Ruwiah, R. (2025). Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 5 Kendari tahun 2024. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(1), 86–93. <https://doi.org/10.59680/medika.v3i1.1657>
- Oliveira, L., & Raposo, A. (2024). Factors that most influence the choice for fast food in a sample of higher education students in Portugal. *Nutrients*, 16(7). <https://doi.org/10.3390/nu16071007>
- Puspitasari, D. I., & Astuti, R. W. (2024). Hubungan perceived body image, frekuensi konsumsi fast food, dan status gizi. *Jurnal Kesehatan*, 17(2), 141–150. <https://doi.org/10.23917/jk.v17i2.2699>
- Sakasiswara, D. L., Widajati, E., & Sulistyowati, E. (2024). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, densitas energi, zat gizi makro dan mikro dengan status gizi pada remaja SMAN 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk. *Nutriture Journal*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.31290/nj.v3i1.4058>
- Yasin, N. D., Hassan, S. M., & Ateye, M. D. (2024). Understanding adolescent nutritional status: A comprehensive literature review. *Journal of Food Chemistry & Nanotechnology*, 10(1), 26–31. <https://doi.org/10.17756/jfcn.2024-171>