

## Artikel Penelitian

# The Correlation Between the Nutritional Condition of Undergraduate Students at Mulawarman University and the Frequency of Fast Food Consumption and Balanced Nutritional Knowledge Level

Annida Sabrina<sup>1</sup>, Siti Khotimah<sup>2</sup>, Hanis Kusumawati Rahayu<sup>3</sup>

## Abstrak

**Latar Belakang:** Status gizi menjadi faktor penting karena berhubungan dengan kecerdasan, produktivitas dan kreativitas sehingga dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia. Penelitian yang terkait status gizi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi makan *fast food* dengan status gizi, serta mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional analitik dengan pendekatan pengamatan *Cross Sectional*. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan Uji *Chi-Square*. Sampel penelitian ialah mahasiswa program studi sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman yang bersedia dan telah memenuhi kriteria inklusi. Dalam penelitian ini didapatkan sebanyak 168 responden telah bersedia mengikuti penelitian. **Hasil Penelitian:** Hubungan frekuensi makan *fast food* dengan status gizi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, dengan nilai *p-value* = 0.379; Hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, dengan nilai *p-value* = 0.384. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi makan *fast food* dan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi.

**Kata kunci:** *Fast Food*, Pengetahuan Gizi Seimbang, Status Gizi

## Abstract

**Background:** Nutritional status is an important factor because it relates to intelligence, productivity and creativity so that it can affect the quality of human resources. Research related to nutritional status aimed to determine the correlation between the frequency of eating fast food and nutritional status, and to determine the correlation between the level of knowledge of balanced nutrition and nutritional status. **Methods:** The research design used an analytic observational research method with a cross sectional observational approach. Statistical analysis was performed using the Chi-Square Test. The study population was students of the undergraduate study program at Medical Faculty, Mulawarman University who were willing and had met the inclusion criteria. In this study, it was found that 168 respondents met the inclusion criteria. **Result:** The conclusions obtained from the results of this study were: There was no significant correlation between the frequency of eating fast food and nutritional status, with a *p-value* = 0.379; There was no significant correlation between the level of balanced nutrition knowledge and nutritional status, with a *p-value* = 0.384. **Conclusions:** It can be concluded that there is no relationship between the frequency of eating fast food and the level of knowledge of balanced nutrition with nutritional status.

**Keywords:** *Fast Food*, Knowledge of Balanced Nutrition, Nutritional Status

Submitted : 23 May 2024

Revised: 27 December 2024

Accepted: 29 December 2024

**Affiliasi penulis :** <sup>1</sup>Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, <sup>2</sup>Laboratorium Ilmu Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, <sup>3</sup>Laboratorium Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman<sup>1)</sup>

**Korespondensi :** Hanis Kusumawati Rahayu  
[hanis.rahayu@fk.unmul.ac.id](mailto:hanis.rahayu@fk.unmul.ac.id) Telp: +6282330541400

## PENDAHULUAN

Status gizi adalah suatu keadaan yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan tubuh

terhadap kalori dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur (1). Status gizi menjadi faktor penting karena berhubungan dengan kecerdasan, produktivitas dan kreativitas yang tentunya dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM) (2) Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah

gizi. Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berisiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degeneratif (3,4)

WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2014 memberikan suatu pelaporan bahwa terdapat 39% remaja di dunia ini masuk dalam kategori memiliki berat badan yang berlebih, serta 13% remaja masuk dalam kategori obesitas (5). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) secara nasional status gizi remaja pada tahun 2013 dan 2018 mengalami peningkatan dengan persentase pada status gizi *overweight* sebesar 3,8%; begitu juga pada status gizi obesitas dengan peningkatan persentase sebesar 2,4% (6)

Prevalensi obesitas di seluruh dunia terus mengalami peningkatan dan telah menjadi epidemi global. Hasil data Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas masyarakat Indonesia pada usia >18 sebesar 13,6% *overweight* dan 21,8% obesitas. Dan untuk wilayah provinsi Kalimantan Timur sendiri tercatat pada usia >18 tahun mengalami 16,5% *overweight* dan 30,1% obesitas (7).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan dari semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa (8). Remaja membutuhkan asupan gizi yang seimbang pada masa pertumbuhannya (9). Gizi seimbang pada masa remaja sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Asupan gizi juga dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan remaja mengenai pola makan. Pengetahuan menyumbangkan pengaruh yang cukup besar terhadap status gizi remaja. Tingkat pengetahuan pola makan pada remaja akan mempengaruhi sikap dan perilaku. Kurangnya pengetahuan mengenai pola makan yang baik akan mengurangi

kemampuan dalam menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari.

Kebiasaan konsumsi makan merupakan ekspresi yang individu miliki untuk memilih dan menentukan makanan dan mengkonsumsinya serta pembentukan pola perilaku makan dari individu. Oleh karenanya ekspresi setiap individu akan berbeda antara satu dengan yang lainnya dalam pemilihan makanan (10). Kebiasaan konsumsi masyarakat Indonesia saat ini sangat beraneka macam sejalan dengan perkembangan pada jumlah dan jenis makanannya. Fenomena lain juga terjadi dikalangan remaja yaitu kegemaran untuk mengonsumsi *fast food*.

Berdasarkan data WHO tahun 2020 diketahui bahwa 80% remaja di dunia sering mengonsumsi *fast food* yang terdiri dari 15% makan pagi, 50% makan siang, dan 15% makan malam (11). *Fast food* memiliki tingkat kandungan kalori yang tinggi hal ini dilatarbelakangi oleh tingkat kepadatan tinggi energi yang terkandung dalam *fast food* dengan ukuran porsi yang terbilang cukup besar, bila terlalu tinggi dalam mengonsumsi kalori, tubuh akan mengganti dan menyimpan energi menjadi trigliserida pada jaringan adiposa, penumpukan kalori di dalam tubuh tanpa adanya peningkatan pengeluaran energi memiliki efek biologis yang cukup kuat serta berpengaruh pada status gizi yang meningkatkan terjadinya kejadian obesitas (Nisa, 2021). Penelitian yang menggunakan standar *Nutrition Community Health Survey* (NCHS) dari *World Health Organization* (WHO) juga menemukan fakta bahwa 50% dari remaja yang mengalami obesitas ternyata merupakan konsumen setia makanan cepat saji.

Berdasarkan beberapa data empiris terkait frekuensi makan *fast food* dengan status gizi, menurut hasil penelitian Salsabilah (2022) terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja yakni sebesar 7% mengalami status gizi lebih, sebesar 22,8% mengalami obesitas dan tidak ada yang memiliki status gizi kurang (12). Penelitian tersebut sejalan

dengan hasil penelitian Marianingrum (2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi dimana, sebanyak 42,4% remaja dengan status gizi gemuk sering mengonsumsi *fast food* (13). Nisa (2021) juga menyatakan bahwa dalam hasil penelitiannya terdapat suatu keterkaitan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja (14).

Berdasarkan uraian dari beberapa data penelitian tersebut, peneliti akhirnya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Frekuensi Makan *Fast Food* Dan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara frekuensi makan *fast food* dan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada mahasiswa program studi sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Signifikansi penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman terkait dengan hubungan frekuensi makan *fast food* dan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada program studi sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman untuk mengedukasi dan memotivasi mahasiswa untuk memilih makanan yang lebih sehat dengan gizi seimbang dengan memperhatikan status gizinya.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan observasional analitik menggunakan pendekatan pengamatan *Cross Sectional* yang mempelajari korelasi antara faktor resiko (independen) dengan efek (dependen). Pengambilan data dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman pada bulan Februari 2023. Penelitian ini telah memenuhi persetujuan kelayakan etik oleh Komite Etik Penelitian

Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman (No.43/KEPK-FK/II/2023).

Sampel penelitian ini adalah mahasiswa program studi sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *Proportionate Stratified Random Sampling* dengan total sampel berjumlah 168 responden. Sampel diambil dengan kriteria inklusi yakni, mahasiswa aktif program studi sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman dan mahasiswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dengan mengisi *informed consent*. Dilanjutkan dengan kriteria eksklusi yakni, mahasiswa yang tidak termasuk dalam kategori remaja atau yang berusia > 19 tahun dan mahasiswa yang tidak mengisi *food record* 7 hari dengan lengkap.

Data primer meliputi informasi mengenai identitas responden, riwayat responden, data antropometri, dan pengisian kuesioner sebanyak 10 pertanyaan (*multiple choice*) terkait pengetahuan gizi seimbang yang diadopsi dari penelitian Nuryani 2019. Kemudian untuk menilai frekuensi makan *fast food* akan dibagikan tabel daftar makanan berdasarkan *Food Frequency Questionner* (FFQ) dan *Food Record* selama 7 hari. FFQ dihitung dengan rata-rata frekuensi konsumsi bulanan. Kemudian penelitian ini disertai dengan metode observasi dengan melakukan perhitungan IMT terhadap berat badan dan tinggi badan mahasiswa sebagai acuan penilaian status gizi.

Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, ukuran penyebaran dan nilai rata-rata dari masing-masing variabel yang diteliti. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan frekuensi makan *fast food* dan tingkat pengetahuan gizi seimbang pada mahasiswa/i aktif program studi sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman menggunakan Uji *Statistic* yaitu Uji *Chi Square*. Hasil uji *statistic* dinilai

memiliki hubungan yang bermakna apabila didapatkan nilai Sig. < 0.05.

Sebelum dilakukan uji statistik *Chi Square*, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat untuk mengetahui apakah sebaran data normal atau tidak. Uji prasyarat yang dipakai yaitu uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk sampel yang besar, data terdistribusi secara normal apabila nilai Sig. > 0.05. Apabila persebaran data tidak normal maka dilakukan uji alternatif lain yaitu uji *Rank Spearmans*, hasil statistik dinilai memiliki perbedaan yang bermakna apabila didapatkan nilai Sig. < 0.05.

### HASIL

Tabel dibawah ini menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, berat badan, tinggi badan, status gizi, frekuensi makan *fast food*, dan pengetahuan gizi seimbang.

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
17 tahun	5	3.0
18 tahun	71	42.3
19 tahun	92	54.8
<b>Berat Badan</b>		
< 50 kg	47	28.0
≥ 50 kg	121	72.0
<b>Tinggi Badan</b>		
< 160 cm	71	42.3
≥ 160 cm	97	57.7
<b>Status Gizi</b>		
Kurang	33	19.6
Normal	86	51.2
Lebih	49	29.2
<b>Frekuensi Makan <i>Fast Food</i></b>		
Jarang	78	46.4
Sering	90	53.6
<b>Pengetahuan Gizi Seimbang</b>		
Baik	24	14.3
Cukup	108	64.3
Kurang	36	21.4
<b>Total</b>	168	100

Sumber: Olahan Data Primer 2023

**Table 2.** Hasil Output SPSS Analisis Bivariat

Status Gizi	Frekuensi Makan <i>Fast Food</i>		p-value
Kurang	Jarang 19.2%	Sering 20.0%	0.379

Normal	56.4%	46.7%
Lebih	24.4%	33.3%
<b>Total</b>	100%	100%

Sumber: Olahan Data Primer 2023

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 2 didapatkan hasil data yang menarik yaitu sebanyak 46.7% didapatkan sering mengkonsumsi *fast food* dengan status gizi normal, dan sebanyak 24.4% didapatkan jarang mengkonsumsi *fast food* dengan status status gizi lebih, dimana hal ini menyatakan hasil yang tidak sejalan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi. Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai p-value = 0.379 (nilai p-value > 0.05) yang artinya tidak terdapat hubungan antara frekuensi makan *fast food* dengan status gizi pada mahasiswa/i program studi sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.

**Tabel 3.** Hasil Output SPSS Analisis Bivariat

Status Gizi	Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang			p-value
	Baik	Cukup	Kurang	
Kurang	20.8%	16.7%	27.8%	0.384
Normal	41.7%	56.5%	41.7%	
Lebih	37.5%	26.9%	30.6%	
<b>Total</b>	100%	100%	100%	

Sumber: Olahan Data Primer 2023

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 3 didapatkan hasil data yang menarik yaitu sebanyak 41.7% memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik dengan status gizi normal, dan sebanyak 41.7% memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang dengan status gizi normal. Dimana didapatkan persentase data yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik dengan status gizi normal sama dengan persentase data yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang dengan status gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang pun dapat memiliki status gizi normal. Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai p-value = 0.384 (nilai p-value > 0.05) yang artinya tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang

dengan status gizi pada mahasiswa/i program studi sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi makan *fast food* dan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada mahasiswa program studi sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Meskipun mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya pola makan sehat, kenyataannya status gizi mereka tidak dipengaruhi secara signifikan oleh faktor-faktor tersebut. Pengetahuan tentang gizi seimbang yang dimiliki oleh mahasiswa tidak selalu tercermin dalam kebiasaan makan mereka sehari-hari, yang mungkin disebabkan oleh faktor lain seperti kebiasaan sosial, tekanan akademik, atau ketersediaan waktu untuk menyiapkan makanan yang sehat. Selain itu, kebiasaan makan *fast food* yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa bisa jadi dipengaruhi oleh faktor kenyamanan dan keterjangkauan harga, meskipun mereka memahami dampak negatifnya terhadap kesehatan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa status gizi mahasiswa lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti genetik, aktivitas fisik, dan pola hidup secara keseluruhan.

*Fast food* merupakan makanan siap saji dimana dalam penelitian ini peneliti mengambil 47 daftar makanan yang telah disesuaikan dengan lingkungan dan budaya dimana populasi penelitian tinggal. Hasil data terbanyak diperoleh oleh mahasiswa program studi sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman yang sering mengonsumsi *fast food*. Namun di sisi lain, data status gizi yang diperoleh terbanyak adalah mahasiswa dengan status gizi normal, hal ini menunjukkan hasil yang tidak konsisten antara konsumsi *fast food* dengan status gizi. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh jumlah konsumsi *fast food*, jumlah konsumsi makanan pokok sehari-hari lainnya.

Namun tidak sedikit responden yang sering mengonsumsi *fast food* memiliki

status gizi lebih. Hal ini mungkin disebabkan oleh kecenderungan mahasiswa untuk memilih makanan cepat saji yang kaya kalori, yang dalam beberapa kasus dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Selain itu, meskipun *fast food* umumnya dikenal sebagai makanan yang tinggi lemak dan rendah gizi, banyak pilihan *fast food* yang saat ini mengandung kalori berlebih namun tetap dianggap 'praktis' bagi mahasiswa yang memiliki gaya hidup sibuk. Faktor-faktor lain seperti tingkat metabolisme tubuh, genetica, serta kebiasaan makan yang tidak teratur juga dapat mempengaruhi bagaimana konsumsi *fast food* berdampak pada status gizi seseorang. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa meskipun *konsumsi fast food* tinggi dapat meningkatkan kalori dalam tubuh, faktor lain seperti pola makan secara keseluruhan dan aktivitas fisik memainkan peran penting dalam menentukan status gizi responden.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Saufani (2022) yang menyatakan tidak terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada siswa Akuntansi di Sekolah Menengah Negeri 2 Bukittinggi (15). Putri (2022) juga menyatakan hasil serupa yaitu tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada siswa-siswi kelas VIII di SMP PGRI 8 Kota Bogor (16,17). Dalam hasil penelitian Anggareni (2017) menyatakan tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja di SMAN 5 Denpasar (18). Kemudian hasil penelitian Armadani (2017) juga menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih pada siswa di MTs Budi Dharma Surabaya (19).

Penyebab tidak adanya hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi disebabkan oleh beberapa hal seperti gangguan pencernaan, aktivitas fisik yang berlebihan yang dapat menyebabkan metabolisme tubuh meningkat dapat menyebabkan penurunan berat badan meskipun sering mengonsumsi *fast food* (20). Terdapat faktor lain di luar *fast food*

yang mempengaruhi status gizi pada remaja sehingga terjadi ketidakseimbangan antara konsumsi zat gizi dengan kebutuhan. Selain itu, konsumsi *fast food* sering dengan status gizi normal dapat disebabkan oleh karena aktivitas sehari-hari seperti banyak melakukan kegiatan di luar rumah serta aktivitas fisik lainnya sehingga asupan energi dengan kebutuhan tubuh seimbang. Selain itu mengkonsumsi *fast food* dikombinasikan dengan sayuran dan buah-buahan yang tinggi serat dapat memperlancar metabolisme tubuh sehingga zat gizi dalam tubuh menjadi seimbang (16,17).

Selain itu, dalam hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa program studi sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman menunjukkan bahwa proporsi tingkat pengetahuan gizi responden yang paling tinggi adalah tingkat pengetahuan gizi cukup. Tingkat pengetahuan gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain umur, pendidikan, dan lingkungan. Pengetahuan gizi yang baik akan memberikan pengetahuan dasar kepada setiap individu bagaimana memilih makanan yang sehat dan memahami bahwa makanan akan erat kaitannya dengan gizi dan kesehatan. Hasil penelitian ini berkaitan erat dengan pengetahuan yang belum didapatkan oleh setiap mahasiswa Program Studi S1 Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman tentang gizi, materi kuliah tentang gizi diajarkan pada Semester 5 tepatnya pada Blok 14 Modul 5, salah satu faktor tersebut dapat mendasari hasil penelitian ini.

Selain faktor tersebut, hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya motivasi mahasiswa untuk mengetahui informasi tentang gizi dari media sosial dan buku teks, sehingga pengetahuan mahasiswa hanya sebatas yang didapat selama mengikuti perkuliahan, sehingga dalam penelitian ini proporsinya tingkat pengetahuan yang diperoleh paling sedikit adalah tingkat pengetahuan Baik. Meski begitu, sebagian besar siswa masih berstatus gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi

yang buruk sekalipun tidak menyebabkan perilaku konsumsi yang buruk, karena meskipun memiliki tingkat pengetahuan yang rendah, perilaku konsumsi yang baik berarti siswa dapat memiliki status gizi yang normal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Charina (2022) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana (4). Charina menyatakan bahwa menurutnya pengetahuan gizi yang rendah pun tidak menyebabkan perilaku konsumsi menjadi buruk. Hasil penelitian yang serupa juga didapatkan oleh Sinulingga (2021) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara (21). Fatharanni (2019) juga menyatakan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi (22). Hasil penelitian yang serupa juga didapatkan oleh Ilham (2019) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa program studi gizi di Stikes Perintis Padang (23).

Penyebab tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi, karena pengetahuan memberikan pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi. Pengaruh secara langsung didapatkan dari asupan makanan dan penyakit infeksi yang dimiliki individu. Sedangkan pengaruh tidak langsungnya adalah ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak dan lingkungan kesehatan yang tepat, termasuk diantaranya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Pengetahuan gizi seseorang terdiri atas pengetahuan mengenai makanan dan sumber zat gizi pada makanan, makanan yang dikonsumsi, cara mengolah makanan dan pola hidup yang sehat. Tingkat pengetahuan gizi akan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam pola hidup gizi seimbang sehingga akan mempengaruhi status gizinya (24).

## SIMPULAN

Tidak terdapat hubungan antara frekuensi makan *fast food* dan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada mahasiswa program studi sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.

## UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman yang terlibat dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kanah P. Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. 2020;4(2).
2. Abdullah A, DAP, MA, & PAR. Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung. *Jurnal Gizi Aisyah*. 2022;5(1):6–12.
3. Astuti T DSRM. Survei Konsumsi Pangan Individu dan Keluarga. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta II. 2020;
4. Charina MS, Sagita S, Marthen S, Koamesah J, Rara Woda R. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Vol. 23, Hubungan Pengetahuan Gizi Cendana Medical Journal. 2022.
5. WHO. Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance. 2014;
6. Data Riskesdas Kalimantan Timur 2018.
7. Laporan Riskesdas Kaltim 2018.
8. Damayanti. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri.
9. Hatta H. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Siswa di SMP Negeri 1 Limboto Barat *Relationship of Fast Food Consumption with Student Nutrition Status At SMP 1 West Limboto*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2019;4(2):41–6.
10. Khomsan A. Peranan Pangan Dan Gizi Untuk Kualitas Hidup. 2012.
11. WHO. Nutrition Landscape Information System (NLIS) Country Profile Indicators: Interpretation Guide. 2020.
12. Salsabilah FZ. Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Kota Surakarta. 2022.
13. Marianingrum D. Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Siswa SMP Kartini II Batam Tahun 2019. 2020;10(1):35–43.
14. Nisa H, FIZ, OF, RT, ARM. Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja di Kota Tangerang Selatan. 2021;31(1):63–74.
15. Saufani IA, DF, HFN. Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. 2022;9(1).
16. Putri AA, EM, KR. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. 2022;6(2):109–14.
17. Putri AY, Studi Kesehatan P, Fakultas M, Dan K. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Unwanul Huda Di Jakarta Selatan Tahun 2015 Skripsi.
18. Anggaraeni N, Pangestuti DR, ArubenR. Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Asupan Kalsium, Magnesium, Vitamin B6 dan Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Premenstruasi (Studi Pada Mahasiswi Peminatan Gizi Kesmas FKM UNDIP Tahun 2017). 2017.
19. Armadani D, & PBJ. Hubungan antara Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi (Secara Genetik) dengan Gizi Lebih (Studi pada Siswa Kelas VII, VIII, dan IX di Mts. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya). 2017;766–73.
20. Rahmih N, ZN, & M. Hubungan Pengetahuan Dan Kebiasaan Konsumsi Western Fast Food Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh. 2022.

21. Sinulingga RAS. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. 2021.
22. Fatharanni M.O. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah. 2019;9(1).
23. Ilham D. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Asupan Zat Gizi (Karbohidrat, Protein, Lemak, Zat Besi, Dan Vitamin C) Dengan Status Gizi Mahasiswi Tingkat I Program Studi Gizi di Stikes Perintis Padang Tahun 2019. 2019;2(1):81–92.
24. Supriasa I. D. N. Penilaian Status Gizi. 2014;