

## HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN KONSUMSI FAST FOOD DENGAN BODY IMAGE PADA SISWA PUTRI

Puji Lestari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi Program Sarjana, Universitas Kusuma Husada, Surakarta  
email: ppujilestari910@gmail.com

Kezia Elian Devina<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Program Studi Gizi Program Sarjana, Universitas Kusuma Husada, Surakarta  
email: kezia.elian@unib.ac.id

Anggi Putri Ria Gita<sup>3</sup>

<sup>3</sup>Program Studi Administrasi Kesehatan, Universitas Kusuma Husada, Surakarta  
email: anggipag97@ukh.ac.id

Correspondence Author: Puji Lestari; ppujilestari910@gmail.com

**Abstract:** *Adolescent girls are in a transitional period from childhood to adulthood marked by lifestyle changes. Lack of knowledge leads to frequent fast-food consumption and unhealthy eating habits. The desire for an ideal body also drives strict diets and negative body image perceptions. This study aims to analyze correlation between nutrition knowledge and fast-food consumption with body image in female adolescents. This is observational study with cross-sectional design. 35 respondents were selected with purposive random sampling. Nutrition knowledge was collected using the questionnaire, fast food consumption collected with Food Frequency Questionnaire (FFQ) and Body image were using Figure Rating Scale (FRS). Data were collected was analyzed with Rank Spearman. There was correlation between nutrition knowledge with body image ( $p=0,003$ ). There was no correlation between fast food consumption with body image ( $p=0,14$ ). There was a significant correlation between nutrition knowledge with body image but there was no correlation between fast food consumption with body image.*

**Keywords:** *Adolescents Girl, Body Image, Fast Food Consumption, Nutrition Knowledge.*

**Abstrak:** Remaja putri berada dalam periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan gaya hidup. Kurangnya pengetahuan menyebabkan seringnya konsumsi *fast food* dan kebiasaan makan yang tidak sehat. Keinginan akan tubuh ideal juga mendorong diet ketat dan *body image* negatif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan konsumsi *fast food* dengan *body image* pada remaja putri. Penelitian ini merupakan studi observasional dengan desain cross-sectional. Sebanyak 35 responden dipilih dengan *purposive random sampling*. Pengetahuan gizi dikumpulkan menggunakan kuesioner, konsumsi makanan cepat saji dikumpulkan dengan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan *body image* menggunakan *Figure Rating Scale* (FRS). Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan *Rank Spearman*. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan *body image* ( $p=0,003$ ). Tidak terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan *body image* ( $p=0,14$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan *body image*, tetapi tidak terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan *body image*.

**Kata Kunci:** Body Image, Fast Food, Pengetahuan Gizi, Remaja Putri

### A. Pendahuluan

Remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak ke dewasa serta akan mengalami perubahan dari segi hormonal, fisik, psikososial dan tingkah laku (Das *et al.*, 2017). Remaja putri ialah salah satu kelompok yang sangat rentan terhadap masalah gizi khususnya gizi lebih yaitu malnutrisi dan obesitas yang disebabkan ekonomi, kurangnya

ketersediaan pangan, kurang kualitasnya lingkungan dan kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja (Das *et al.*, 2017).

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap perilaku diet pada remaja yang memungkinkan pemilihan makanan yang tepat dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Raut *et al.*, 2024). Namun, kebiasaan makan remaja mengalami pergeseran yang signifikan dengan peningkatan konsumsi makanan tinggi energi, rendah zat gizi khususnya *fast food* (Oktaviany *et al.*, 2024). Pergeseran kebiasaan makan ini semakin diperparah dengan adanya pengaruh media sosial dan teman sebaya yang membentuk preferensi makan serta kebiasaan makan pada remaja (Chung *et al.*, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 67% remaja putri sering mengonsumsi makanan siap saji dan makanan ringan sebagai makanan alternatif untuk menggantikan makanan sehingga berdampak buruk terhadap status gizi (Younis, FH: Eljamay, 2019).

Meningkatnya konsumsi *fast food* di kalangan remaja merupakan masalah kesehatan yang berkaitan dengan kualitas diet yang buruk. *Fast food* ditandai dengan makanan tinggi energi, lemak jenuh, natrium dan tambahan gula yang berlebihan serta kurangnya kandungan mikronutrien dan serat (AlFaris *et al.*, 2015). Konsumsi *fast food* secara berlebihan berhubungan positif dengan peningkatan risiko obesitas, sindrom metabolik dan penyakit kardiovaskuler ketika dewasa (Lu *et al.*, 2025). Penelitian (Rouhani *et al.*, 2012) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja ( $p=0.000$ ).

Selain itu, persepsi bentuk tubuh atau *body image* juga menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap status gizi pada remaja putri. Persepsi bentuk tubuh adalah kesan mental seseorang terhadap tubuhnya, meliputi pikiran, perasaan, kesadaran, dan perilaku yang berkaitan dengan tubuh, yang merupakan pengalaman pribadi seseorang terhadap tubuh (Rana and Kaur, 2019). Komponen dari *body image* meliputi konseptual (ukuran, bentuk tubuh, berat badan, karakteristik, tampilan) serta sikap yang dirasakan tentang tubuhnya yang mengarahkan pada tingkah laku (de Queiroz *et al.*, 2022). Selama masa remaja, khususnya remaja putri sering muncul ketidakpuasan terhadap tubuh yang seringkali muncul sebagai konsekuensi dari standar kecantikan dengan memprioritaskan tubuh kurus (Sharif-Nia *et al.*, 2024). Ketidakpuasan ini seringkali memicu perilaku makan yang menyimpang seperti diet ketat, pola makan tidak teratur, olahraga yang berlebihan sehingga dapat mengganggu psikologis dan status gizi (Lee *et al.*, 2021). Lebih lanjut dijelaskan bahwa persepsi kenaikan berat badan secara signifikan berkontribusi terhadap ketidakpuasan terhadap tubuh dan *body image* negatif pada remaja putri.

Meskipun pengetahuan gizi secara teoritis memungkinkan pemilihan makanan yang lebih sehat, namun hubungannya dengan *body image* pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yang lainnya. Demikian pula hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan *body image* yang membutuhkan bukti empiris terkait pengaruhnya dengan status gizi pada remaja putri. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Body Image pada Remaja Putri”.

## B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2025 di SMA N 8 Surakarta dengan jumlah sampel sebanyak 35 responden yang dihitung menggunakan OpenEpi (*Open Source Epidemiologic Statistics for Public Health*). Kriteria inklusi dalam penelitian ini merupakan siswa putri yang terdaftar aktif di SMA N 8 Surakarta dengan usia 16-18 tahun serta bersedia menjadi responden sedangkan kriteria eksklusi apabila

siswa putri melakukan diet tertentu dan tidak mengisi kuesioner secara lengkap. *Body image* diperoleh menggunakan kuesioner *Figure Rating Scale* (FRS), Pengetahuan diambil menggunakan kuesioner dan kebiasaan konsumsi *fast food* diperoleh menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman*. *Ethical Clearance* diperoleh dari Komisi Etik Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan nomor No.2829/UKH/L.02/EC/V/2025.

### C. Hasil dan Pembahasan

#### Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden pada penelitian ini bahwa sebagian besar memiliki usia 16 tahun (51,4%) dengan penghasilan orang tua <UMK (62,9%) serta uang saku per hari ≤ Rp 10.000 sebanyak 51,4%. Mayoritas responden memiliki pengetahuan sedang dengan persentase sebanyak 42,9% dan jarang mengkonsumsi *fast food* (57,1%). Selain itu, sebanyak 71,4% responden menyatakan tidak puas dengan *body image* yang dimilikinya.

**Tabel 1. Hasil Analisis Univariat**

Karakteristik	n	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
16 tahun	18	51,4
17 tahun	14	40
18 tahun	3	8,6
<b>Penghasilan Orang tua</b>		
< UMK	22	62,9
≥ UMK	13	37,1
<b>Uang Saku</b>		
≤ Rp 10.000	18	51,4
> Rp 10.000	17	48,6
<b>Pengetahuan</b>		
Rendah	7	20
Sedang	15	42,9
Tinggi	13	37,1
<b>Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i></b>		
Jarang	15	42,9
Sering	20	57,1
<b><i>Body Image</i></b>		
Tidak Puas	25	71,4
Puas	10	28,6

#### Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan variabel penelitian berdasarkan nilai minimum, maksimum, mean dan standar deviasi. Berikut analisis univariat pada penelitian ini:

**Tabel 2. Analisis Univariat Variabel Penelitian**

Variabel	Min	Max	Mean±SD
Pengetahuan	33	90	66,71±14,47
Konsumsi <i>Fast Food</i>	30	275	97,29±58,89
<i>Body Image</i>	32	55	42,97±5,96

Sumber: Data Primer (2025)

Tabel 2 menunjukkan rata-rata skor pengetahuan pada penelitian ini ialah 66,71 dengan kategori sedang dengan standar deviasi 14,47. Konsumsi *fast food* memiliki skor rata-rata 97,29 dengan skor minimum 30, nilai maksimum 275 serta standar deviasi 58,89. *Body image* responden memiliki rata-rata 42,97 dengan kategori tidak puas dan memiliki standar deviasi 5,96.

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Uji bivariat menggunakan *Rank spearman*.

### Hubungan Pengetahuan Gizi dengan *Body Image*

Uji bivariat antara variabel pengetahuan gizi dengan *body image* disajikan pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Analisis Bivariat Pengetahuan Gizi dengan *Body Image*

Pengetahuan Gizi	<i>Body Image</i>				p-value	R-value
	Puas		Tidak Puas			
	n	%	n	%		
Rendah	4	57,1	3	42,9	0,033*	0,360
Sedang	5	33,3	10	66,7		
Tinggi	1	7,7	12	92,3		

Sumber: Data Primer (2025)

\*Signifikan

Hasil penelitian pada Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan yang rendah sebagian besar puas dengan *body image* dengan persentase sebanyak 57,1%. Responden dengan pengetahuan sedang sebagian besar memiliki *body image* yang tidak puas (66,7%), sedangkan responden dengan pengetahuan tinggi sebanyak 92,3% tidak puas dengan *body image* yang dimilikinya. Hasil uji bivariat menggunakan *Rank spearman* diperoleh nilai  $p=0,033$  ( $p<0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan *body image*. Angka koefisien korelasi menunjukkan hubungan positif yaitu 0,360 yang berarti kekuatan hubungan antar variabel ialah cukup.

Hasil uji bivariat menggunakan *Rank spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan *body image* pada siswa putri di SMA N 8 ( $p=0,033$ ;  $p<0,05$ ). Angka koefisien korelasi menunjukkan hubungan yang positif yaitu 0,360 yang berarti semakin tinggi pengetahuan, maka responden semakin puas terhadap *body image* yang dimilikinya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wenas *et al.*, (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan *body image* ( $p=0,046$ ). Selain itu, penelitian yang dikakukan oleh Hyun *et al.*, (2017) juga menemukan bahwa semakin baik pengetahuan gizi berhubungan positif dengan kepuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 71,4% responden merasa tidak puas dengan *body image* yang dimilikinya. Kesalahpahaman tentang *body image* membuat mereka memiliki persepsi dan memiliki ekpektasi yang tidak realistis tentang tubuhnya. Media sosial memiliki peran penting dalam mempengaruhi kesalahpahaman seseorang tentang bentuk tubuh yang ideal pada wanita. Penelitian Lukman *et al.*, (2023) menyatakan bahwa responden yang aktif menggunakan media sosial semakin tidak puas dengan *body image* mereka. Intensitas seseorang dalam menggunakan media sosial berpengaruh terhadap ketidakpuasan *body image* termasuk penampilan, kepuasan area tubuh dan persepsi tentang bentuk tubuh ( $p<0,01$ ).

Seseorang dengan pengetahuan yang baik mampu memilih makanan yang lebih sehat dibandingkan individu dengan pengetahuan yang kurang. Penelitian Yanagihara & Narumi-Hyakutake, (2025) membuktikan bahwa pengetahuan yang baik berkaitan dengan

kecukupan gizi dan berpengaruh terhadap kebiasaan makan. Selain itu, hasil penelitian juga membuktikan bahwa responden dengan pengetahuan yang baik memiliki asupan sayur yang lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan pengetahuan yang kurang (Asakura, 2017). Hasil penelitian Fajaria *et al.*, (2022) membuktikan bahwa pengetahuan berhubungan positif dengan kecukupan asupan energi dan protein.

### Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan *Body Image*

Analisis bivariat antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan *body image* dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini:

Tabel 4 Analisis Bivariat Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan *Body Image*

Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i>	<i>Body Image</i>				p-value	R-value
	Puas		Tidak Puas			
	n	%	n	%		
Sering	4	26,7	11	73,3	0,14	-0,254
Jarang	6	30	14	70		

Sumber: Data Primer (2025)

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang sering mengkonsumsi *fast food* sebagian besar tidak puas dengan *body image* (73,3%) dan yang puas dengan *body image* sebanyak 26,7%. Responden yang jarang mengkonsumsi *fast food* sebanyak 70% tidak puas dengan *body image* dan 30% responden puas dengan *body image* yang dimilikinya. Uji bivariat diperoleh nilai  $p=0,14$  ( $p>0,05$ ) yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan dengan *body image*.

Remaja merupakan kelompok umur yang paling tertarik mengkonsumsi *fast food* dibandingkan dengan kelompok umur lainnya (Majabadi *et al.*, 2016). Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan rata-rata konsumsi *fast food* pada responden  $>3x$  minggu. Konsumsi *fast food* remaja dapat dipengaruhi oleh faktor rasa dari makanan yang enak, harga yang relatif murah dengan tempat makan nyaman dan adanya pengaruh dari teman sebaya yang mengkonsumsi makanan tersebut (Lestari *et al.*, 2021).

Kebiasaan konsumsi *fast food* diperoleh menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang berisi tentang makanan yang dikonsumsi selama 1 bulan terakhir kemudian dihitung menggunakan Skor Konsumsi Pangan (SKP). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor konsumsi pangan responden adalah 92,7 yang kemudian dianggap sebagai nilai median. Kebiasaan konsumsi *fast food* masuk ke dalam kategori sering apabila melebihi nilai median dan kategori jarang apabila kurang dari skor median.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan *body image* pada siswa putri di SMA N 8 Surakarta ( $p=0,14$ ;  $p>0,05$ ). Hasil ini sejalan dengan penelitian Carneiro *et al.*, (2023) yang tidak menemukan adanya hubungan antara konsumsi *fast food* dengan ketidakpuasan *body image* pada remaja ( $p=0,064$ ).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden yang sering mengkonsumsi *fast food* sebanyak 73,3% tidak puas dengan *body image* yang dimilikinya. Persepsi tubuh yang salah dan *emotional eating* menjadikan seseorang mengkonsumsi makanan secara berlebihan dan berpengaruh terhadap *body image*. (Oliveira *et al.*, 2020) menyatakan bahwa seseorang yang tidak puas dengan *body image* cenderung mengkonsumsi makanan secara berlebihan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Martin, (2021) yang menyatakan bahwa siswa yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya lebih sering mengkonsumsi makanan cepat saji ( $p<0,05$ ).

#### D. Penutup

Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan *body image* pada siswa putri, namun tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan *body image* pada siswa putri di SMA N 8 Surakarta.

#### Daftar Pustaka

- AlFaris, N.A. *et al.* (2015) 'Trends of fast food consumption among adolescent and young adult Saudi girls living in Riyadh', *Food and Nutrition Research*, 59, pp. 1–10. doi:10.3402/fnr.v59.26488.
- 'Asakura, 2017' (no date).
- Carneiro, J.R. *et al.* (2023) 'Is There an Association between Food Consumption According to the Degree of Processing and Body Image (Dis)satisfaction in Adolescents?', *Nutrients*, 15(9). doi:10.3390/nu15092102.
- Chung, A. *et al.* (2021) 'Adolescent Peer Influence on Eating Behaviors via Social Media : Scoping Review Corresponding Author ', 23, pp. 1–12. doi:10.2196/19697.
- Das, J.K. *et al.* (2017) 'Nutrition in adolescents : physiology , metabolism , and nutritional needs', pp. 21–33. doi:10.1111/nyas.13330.
- Fajaria, C., Yunola, S. and Rahmawati, E. (2022) 'The Relationship Of Knowledge, Dietary Intake And Nutrition-Conscious Family With The Incidence Of Stunting / Severe Stunting', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(3), pp. 632–638. doi:10.33024/jkm.v8i3.5551.
- Hyun, H. *et al.* (2017) 'Body image, weight management behavior, nutritional knowledge and dietary habits in high school boys in Korea and China', *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 26(5), pp. 923–930. doi:10.6133/apjcn.122016.05.
- Lee, J.H. *et al.* (2021) 'Association Between Nutrition Education, Dietary Habits, And Body Image Misperception In Adolescents', *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 30(3), pp. 512–520. doi:10.6133/apjcn.202109\_30(3).0018.
- Lestari, A. *et al.* (2021) 'Fast Food Consumption Behavior in Adolescents', *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*, 1(1), pp. 607–616. doi:10.53947/miphmp.v1i1.107.
- Lu, W. *et al.* (2025) 'Ultra-Processed Food Consumption Is Associated with an Increased Risk of Abdominal Obesity in Adults : A Cross-Sectional Study in Shanghai', 3, pp. 1–13.
- Lukman, F.A., Muis, I. and Hamid, A.N. (2023) 'The Effect of Social Media Use Intensity on Body Image Dissatisfaction in Early Adult Women', *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), pp. 314–324. doi:10.23917/indigenous.v8i3.2587.
- Majabadi, H.A. *et al.* (2016) 'Factors influencing fast-food consumption among adolescents in Tehran: A qualitative study', *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(3), pp. 7–9. doi:10.5812/ircmj.23890.
- Martin, S. (2021) 'Body Image and Restaurant Meal Consumption Among College Students', *Current Developments in Nutrition*, 5, p. 429. doi:10.1093/cdn/nzab038\_041.
- Oktaviany, C.B. *et al.* (2024) 'Fast Food Consumption Patterns Relationship and Physical Activity with Nutritional Status in Adolescents at SMA Dr . Soetomo Surabaya City', 2(2), pp. 323–333.
- Oliveira, N. *et al.* (2020) 'Association of body image (dis)satisfaction and perception with food consumption according to the NOVA classification: Pró-Saúde Study', *Appetite*, 144(September 2019). doi:10.1016/j.appet.2019.104464.
- de Queiroz, F.L.N. *et al.* (2022) 'Eating Competence, Food Consumption and Health Outcomes: An Overview', *International Journal of Environmental Research and*

- Public Health*, 19(8). doi:10.3390/ijerph19084484.
- Rana, R. and Kaur, P. (2019) 'Role of nutrition education in improving awareness among school going adolescent girls (14 to 17 years)', *International Journal of Home Service*, 5(2), pp. 10–12. Available at: [www.islandpress.org/iaastd](http://www.islandpress.org/iaastd).
- Raut, S. *et al.* (2024) 'Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge , attitude , and diet quality among school-going adolescents : a quasi-experimental study', pp. 1–10.
- Rouhani, M.H. *et al.* (2012) 'Fast food consumption, quality of diet, and obesity among Isfahanian adolescent girls', *Journal of Obesity*, 2012. doi:10.1155/2012/597924.
- Sharif-Nia, H. *et al.* (2024) 'The relationship among positive body image, body esteem, and eating attitude in Iranian population', *Frontiers in Psychology*, 15(February), pp. 1–10. doi:10.3389/fpsyg.2024.1304555.
- Wenas, C.P., Bolang, A.S.L. and Kairupan, C.F. (2022) 'Relationship between Nutrition Knowledge, Consumption Pattern and Physical Activity, and Body Image in Students during the Covid-19 Pandemic', *e-CliniC*, 10(1), p. 41. doi:10.35790/ecl.v10i1.37347.
- Yanagihara, Y. and Narumi-Hyakutake, A. (2025) 'Relationship between nutrition knowledge and nutritional adequacy in Japanese university students: A cross-sectional study', *Journal of Nutritional Science*, 14. doi:10.1017/jns.2025.5.
- Younis, FH: Eljamay, M. (2019) 'to 25 ) years old and Their Effect on Health in Derna-Libya', *Journal of Regenerative Biology and Medicine*, 1(1), pp. 1–8.